

Министерство образования и науки Алтайского края

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
«Барнаульская общеобразовательная школа №2»

РАССМОТРЕНО:
на заседании МО
протокол от
28.08.2023 г. № 1

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по УВР
 К.Г.Шабалина
28.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор школы
 И.Ю.Зубкова
приказ от 28.08.2023г
№01-09/125

**Рабочая программа
по спортивно - оздоровительному направлению
внеурочной деятельности
«Я познаю себя»
для ТМНР класса
на 2023-2024 учебный год**

Составитель:
Н.В. Гавриленко, учитель начальных классов

Барнаул, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Я познаю себя» для учащихся 3, 4, 7 ТМНР классов разработана на основе:

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 2), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026. ФАООП УО (вариант 2) адресована обучающимся с ТМНР с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей;
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с РАС с ТМНР (вариант 8.4), далее ФАООП с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1023;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19 декабря 2014 г.;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с РАС (вариант 8.4) КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа № 2»;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа № 2»;
- учебного плана КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа №2».

Рабочая программа внеурочной деятельности «Я познаю себя» составлена на основе Требований к результатам освоения АООП и ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в рабочей программе воспитания КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа № 2».

Содержание курса внеурочной деятельности «Я познаю себя» способствует реализации рабочей программы воспитания КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа № 2» через использование воспитательного потенциала каждого занятия (инвариантный модуль «Внеурочная деятельность»).

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Программа «Я познаю себя» реализует спортивно – оздоровительное направление внеурочной деятельности на основе зарубежного и отечественного опыта использования метода базальной стимуляции в психолого-педагогической работе с детьми с ТМНР, программно-методического материала по двигательному и сенсорному развитию для детей с умственной отсталостью, ТМНР.

У детей с ТМНР наблюдается нарушение ориентирования в окружающей действительности, которое проявляется в недостаточном восприятии и осознании: себя, другого человека, окружающего предметного мира. Формирование ориентировочной деятельности начинается с познания ребенком собственного тела, развития восприятия и осознания собственной материальности (телесности), поскольку собственное тело, являясь первичным пространством впечатлений и обучения, представляет собой «мост к внешнему миру» (В. Пфеллер). Необходимо дать возможность ребенку с ТМНР активно познавать собственное тело. Основное значение для развития ориентировочной деятельности имеет: восприятие и осознание границ собственного тела; восприятие положения тела в пространстве и сохранение равновесия; восприятие и различение отдельных частей тела и их функций. В качестве основного метода развития восприятия и осознания собственного тела рассматривается, прежде всего, базальная стимуляция.

Цель: осознание своего тела.

Задачи:

Образовательные:

- развитие восприятия собственного тела, своих движений;
- развитие восприятия и осознание границ собственного тела;
- развитие восприятия положения тела в пространстве и сохранение равновесия;
- развитие восприятия и различение отдельных частей тела и их функций;
- адекватное реагирование на воздействия;
- развитие чувствительности к колебаниям воздуха, вызываемым движущимся или звучащим объектом;
- развитие равновесия тела в состоянии покоя и при движении;
- формирование умения взаимодействовать с взрослым, выполняющим стимуляцию;
- стимулирование двигательной активности;
- подготовка к выполнению простых движений и действий;
- формирование умения выполнять движения разными частями тела;
- развитие собственной активности (реакции на окружающий мир);
- формирование умения использовать имеющиеся двигательные возможности.

Воспитательные:

- стимулирование положительной мотивации к физической культуре;
- развитие благоприятных условий для воспитания положительных черт характера (организованность, дисциплинированность, самостоятельность, активность), нравственных качеств (честность, справедливость, чувство товарищества, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, бережное отношение к физкультурному инвентарю, ответственное выполнение поручений), а также для проявления волевых качеств (смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей, уверенность в своих силах, выдержка и др.).

Технологии:

- Индивидуального и дифференцированного подхода.
- Здоровьесберегающие технологии.
- Игровые технологии.
- Личностно-ориентированные технологии.

Методы обучения

1. Методы организации и осуществления учебно-воспитательной и познавательной деятельности:

- **словесные методы** (название упражнения, описания, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, беседа и т. д.);
- **практический метод** (применяются для создания мышечно - двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений. Важно уметь рационально распределять повторение упражнений во времени, чтобы не утомлять детей на одном занятии. Повторение упражнений. Вначале, чтобы создать мышечные ощущения, целесообразно повторять упражнения без изменения и в целом. На фоне такого целостного выполнения идет освоение элементов техники. Наиболее сложные движения можно расчленить на относительно самостоятельные элементы);
- **наглядные методы:**
 - наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
 - наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
 - тактильно-мышечные приемы.

2. Методы стимулирования и мотивации учебной деятельности:

- методы стимулирования учебной мотивации интереса обучающихся через создание ситуаций новизны и ситуаций успеха, двигательные игры;
- методы стимулирования мотивов старательности: убеждение, приучение, поощрение, требование.

3. Методы контроля и самоконтроля учебной деятельности:

- фронтальные, групповые или индивидуальные;
- контроль и самоконтроль познавательной активности обучающихся.

Формы обучения:

- фронтальная работа;
- индивидуальная работа;
- коллективная работа.

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

Программа курса внеурочной деятельности «Я познаю себя» рассчитана на 35 часов, 1 час в неделю.

Личностные и предметные результаты изучения курса

Личностные результаты:

- обогащение опыта восприятия окружающего мира;
- развитие интереса к взаимодействию с окружающими;
- умение взаимодействовать с взрослым, выполняющим стимуляцию;
- развитие мелкой и общей моторики;
- уверенность в своих движениях, передвижении;
- развитие ловкости, координации движений.

Предметные результаты:

- адекватно реагировать на прикосновения человека, соприкосновение с материалами, различными по температуре, фактуре, вязкости;
- адекватно реагировать на изменение положения тела, вибрацию;
- выполнять манипуляции с предметами;
- выполнять целенаправленные действия с предметами (мяч, модуль, гимнастическая палка, мелкие предметы и др.);
- выполнять движения головой, руками, пальцами рук, ногами;
- изменять положение тела (повороты, наклоны, перевороты);
- ходить по ровной и наклонной поверхности;
- умение удерживать равновесие при разных положениях тела, при ходьбе;
- ползать на четвереньках, лазать, перелезать;
- прыгать на двух ногах.

Базовые учебные действия

- проявляет интерес к адаптивным ситуациям;
- выполняет элементарную инструкцию, связанную с адаптивными возможностями, используя игрушки, предметы социальной значимости и доступные спортивные средства;
- проявляет активность в адаптивных ситуациях с игрушками и спортивными средствами любыми доступным способом.

Содержание программы

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов
1.	Комплекс упражнений № 1	6
2.	Комплекс упражнений № 2	6
3	Комплекс упражнений № 3	6
4.	Комплекс упражнений № 4	6
5.	Комплекс упражнений № 5	6
6.	Комплекс упражнений № 6	5
Всего:		35

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество
---	--------------	------------

занятия		часов
1.	Комплекс упражнений № 1	1
2.	Комплекс упражнений № 2	1
3.	Комплекс упражнений № 3	1
4.	Комплекс упражнений № 4	1
5.	Комплекс упражнений № 5	1
6.	Комплекс упражнений № 6	1
7.	Комплекс упражнений № 1	1
8.	Комплекс упражнений № 2	1
9.	Комплекс упражнений № 3	1
1.	Комплекс упражнений № 4	1
11.	Комплекс упражнений № 5	1
12.	Комплекс упражнений № 6	1
13.	Комплекс упражнений № 1	1
14.	Комплекс упражнений № 2	1
15.	Комплекс упражнений № 3	1
16.	Комплекс упражнений № 4	1
17.	Комплекс упражнений № 5	1
18.	Комплекс упражнений № 6	1
19.	Комплекс упражнений № 1	1
20.	Комплекс упражнений № 2	1
21.	Комплекс упражнений № 3	1
22.	Комплекс упражнений № 4	1
23.	Комплекс упражнений № 5	1
24.	Комплекс упражнений № 6	1
25.	Комплекс упражнений № 1	1
26.	Комплекс упражнений № 2	1
27.	Комплекс упражнений № 3	1
28.	Комплекс упражнений № 4	1
29.	Комплекс упражнений № 5	1
30.	Комплекс упражнений № 6	1
31.	Комплекс упражнений № 1	1
32.	Комплекс упражнений № 2	1
33.	Комплекс упражнений № 3	1
34.	Комплекс упражнений № 4	1
35.	Комплекс упражнений № 5	1
Всего:		35

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

- Стойки, кегли, мягкие модули, мячи, теннисные мячи, гимнастические скамейки;
- Батут, массажный мячик, мешочки с песком, бутылки с крупами;
- Картотека спортивных игр.