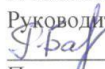


Краснодарский край, Тбилисский район, с. Ванновское

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Краснодарского края  
специальная (коррекционная) школа-интернат с. Ванновского

РАССМОТРЕНО  
Руководитель ШМО  
 Р.В. Барашкина  
Протокол № 1  
от «27» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
УВР   
Л.Н. Пахоменко  
28.08.2024г.



### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности**

Наименование курса: «Движение - есть жизнь»

Направление: спортивно-оздоровительное

Уровень образования: основное общее образование, 7 класс

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов по учебному плану: всего 34 часа, 1 час в неделю

Рабочую программу составила: учитель Афонина А.М

Программа разработана на основе федеральной адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1026; адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ КК специальной (коррекционной) школы-интерната с. Ванновского (протокол педсовета № 1 от 29.08.2024 г.) в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), приказ министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1599

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «**Движение-есть жизнь**» имеет спортивно-оздоровительную направленность и составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон РФ "Об образовании в Российской Федерации " от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. № 1599;
- Федеральная адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1026;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. N 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
- Письмо министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 09.08.2021г. № 47-01-13-16710/21 «Рекомендации по составлению рабочих программ учебных предметов, курсов в соответствии с требованиями ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ КК специальной (коррекционной) школы-интерната с. Ванновского;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" и от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г., регистрационный N 62297) (далее - постановление N 2). (в ред. Распоряжения Минпросвещения РФ от 06.04.2021 N P-77)

**Цель:** создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами игр с элементами спортивных движений через включение их в совместную деятельность.

### **Программа решает следующие задачи:**

*К образовательным задачам* относятся: освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формирование систем элементарных знаний о здоровом образе жизни.

*Развивающая задача* - развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность; Развитие активности, самостоятельности, ответственности

*Воспитательная задача* состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности.

*Коррекционная задача* заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений

## II. Общая характеристика учебного курса

Программа внеурочной деятельности «**Движение –есть жизнь**» выстраивается в соответствии со школьной программой и помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильно спланированных занятий, дополняющих уроки физической культуры. Каждая тема со-

стоитизтеоретическойипрактическойчасти.Теоретическаячастьвключаетвсебяобъяснениепед агогомнеобходимыхтеоретическихпонятий,беседусучащимися,показигриупражнений.

**Актуальность** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Движение – есть жизнь!» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребёнка. Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

В программу включено знакомство с различными играми. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Игры имеют большое оздоровительное значение. Правильно организованные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх обучающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами. В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Программа предполагает как групповые занятия, так и индивидуальные, а

также рекомендуется использование таких форм проведения занятий, как: беседы, игры, прогулки на свежем воздухе.

*Методами и средствами обучения являются:*

Словесные – рассказ, объяснение, беседа.

Практические – выполнение практических, игровых ситуации, решение поставленных заданий.

*Групповые и индивидуальные формы работы.*

- Выполнение простейших комплексов упражнений, игр для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.

### **III. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.**

На изучение курса «Движение - есть жизнь»внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления в **бклассе**коррекционной школы отводится по 1 ч в неделю.Курс рассчитан на 34 ч.

### **IV. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета являются следующие умения:**

#### **Основные личностные результаты внеурочной деятельности:**

- ценностное отношение и любовь к близким, к образовательному учреждению, своему селу, городу, народу, России;
- ценностное отношение к труду и творчеству, человеку труда, трудовым достижениям России и человечества, трудолюбие;

- осознание себя как члена общества, гражданина Российской Федерации, жителя конкретного региона;
- готовность следовать этическим нормам поведения в повседневной жизни и профессиональной деятельности;
- готовность к реализации дальнейшей профессиональной траектории в соответствии с собственными интересами и возможностями;
- потребности и начальные умения выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных видах практической, спортивно-физкультурной деятельности;
- развитие представлений об окружающем мире в совокупности его природных и социальных компонентов;
- расширение круга общения, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- принятие и освоение различных социальных ролей;
- принятие и освоение различных социальных ролей, умение взаимодействовать с людьми, работать в коллективе;
- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия; способность к организации своей жизни в соответствии с представлениями о здоровом образе жизни, правах и обязанностях гражданина, нормах социального взаимодействия;
- способность ориентироваться в окружающем мире, выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать элементарные решения;
- способность организовывать свою деятельность, определять ее цели и задачи, выбирать средства реализации цели и применять их на практике, оценивать достигнутые результаты;

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким.

## **Предметные результаты**

### **Обучающийся научится:-**

Активно играть, самостоятельно находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его к исполнению, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

### **Знать:-** о способах и особенностях движения и передвижений человека;

- о системе дыхания; работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

### **Уметь:-**

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

### **Ожидаемый результат:-**

- ученика выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано представление о культуре движения;

-

школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;  
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;  
умение работать в коллективе.

### **Игры малой подвижности (6 часов)**

*Теория:* Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность

*Практические занятия*

- Игры на внимательность. Игра «Молчанка». «Море волнуется»
- Игры на развитие памяти и внимания «Колечко», «Пустое место»
- Комплекс ОРУ Игры «Испорченный телефон». Игра «Краски». Игра «Летит не летит».
- Комплекс ОРУ для правильной осанки Игра «Фигура, сделай как я». Игра «Увидел, услышал - запомни».
- . Комплекс ОРУ Игра «Нарисуй предмет». Игра «Перемена мест».

### **Народные игры (12 часов)**

*Теория.* Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках, народных гуляниях.

*Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра "у медведя во бору",»Горелки»
- Разучивание народных игр. Игра «Зайка», «Мотальщицы».
- Разучивание народных игр. Игра «Кот и мышь»,»Локомотив»
- Разучивание народных игр. Игра "Большой мяч", «Укротитель зверей»
- Разучивание народных игр. Игра "Гуси-гуси»
- Разучивание народных игр. Игра "Лапта»
- Разучивание народных игр. Игра "Жмурки»
- Разучивание народных игр. Игра "Кошки –мышки»,»Ворота»
- Разучивание народных игр. Игра "Золотые ворота»
- Разучивание народных игр. Игра "Маляр и краски»
- Разучивание народных игр. Игра "Свечки, «Нитки наматывать»»
- Разучивание народных игр. Игра "В узелок»

### **Игры- с мячом-8 часов**

*Теория.* Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

*Практические занятия:*

- Игры-эстафеты « Мяч над головой»,»Мяч перед собой», «Волейбольные салочки», «Завладей мячом», «Дорожки».
- Эстафета, «Поймай передай», «Вызов номеров», «Не урони», «Шарик в ложке».

Эстафета со скакалками:»Кто больше»

Эстафета с обручами :»Кто дольше»

### **Игры эстафеты (8 часов)**

*Теория.* Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Охотники и утки». Игра «Мяч капитану», «Гонка мячей», »Пять бросков»,»Ловец с мячом», »Играй, играй мяч не теряй!»,
- Комплекс ОРУ с баскетбольными мячами. Игра «Обгони мяч»,»Попади в корзину»

## **VI. Тематическое планирование**

№ урока	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности ученика по теме ученика на уровне учебных действий(УУД)

### Раздел-1: Игры малой подвижности.- 6 ч.

1	ТБна занятиях лёгкой атлетикой, на спортивных площадках. Игры на внимание «Молчанка», «Море волнуется»	- Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, одноклассника, друга (Л); положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней (Л); -Самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей (Л);
2	Игры на развитие внимания и памяти: «Колечко», «Пустое место»	-Вступать в контакт и работать в коллективе (К); -Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем (К);
3	Игры на развитие памяти. «Испорченный телефон», «Краски»	-Работать с несложной по содержанию и структуре информацией (П); -Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (Р); -Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану работать в общем темпе (Р);
4	Игры на развитие внимания: «Летит не летит», «Фигуры–сделай, как -я»	-Активно участвовать в деятельности (Р); -Контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников (Р);
5	Игры на развитие памяти «Увидел, услышал — запомни!, «Восстанови память»	-Принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев (Р); -Корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов (Р).
6	Игры на развитие мышления и речи. «Нарисуй предмет», «Перемена мест»	

### Раздел 2 Народные игры – 4 ч.

7	Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки»	- Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, одноклассника, друга (Л); -Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней (Л);
8	Русские народные игры: «Зайка», Мотальщицы»	- Сформировать чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности по средствам народной игр(П);
9	Русская народная игра «Кот и мышь», «Локомотив»	- Развивать навыки сотрудничества со сверстниками, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в ходе игры; (Р)
10	Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей»	- Развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки(Р);

### Раздел-2 Игры с мячом -8ч.

11	Игра с мячом «Охотники и утки», «Мяч капитану».	-Уметь рассказать об истории баскетбола; знать лучших баскетболистов России. Бросать и ловить мяч, ведение мяча различными способами, выполнять эстафету с мячом, играть в подвижные игры. Уметь правильно дышать(П).
12	Игры с баскетбольным мячом. «Обгоним мяч».	- Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, одноклассника, друга (Л); положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней (Л);
13	Игры с элементами волейбола и передачи мяча. «Попади в корзину».	-Самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей (Л);
14	Броски баскетбольного мяча в цель. «Гонка мячей», «Пять бросков»	-Вступать в контакт и работать в коллективе (К); -Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем (К); -Работать с несложной по содержанию и структуре информацией (П);

15	Игры с передачей, ловлей мяча - «Играй, играй- мяч не теряй», «10 передач»	-Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (Р); -Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану работать в общем темпе (Р); -Активно участвовать в деятельности (Р); контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников (Р);
16	Игры для обучения ведению мяча и броску «Ловец с мячом»	-соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами (Р); -Обеспечить бесконфликтную совместную работу(К).
17	Игры с передачей, ловлей мяча «Обгони мяч»,	-Осуществлять действие по образцу изданному правилу, сохранять заданную цель, учиться работать по определенному алгоритму(П).
18	Игры с передачей, ловлей мяча «За мячом», Мяч капитану»	-Развивать навыки сотрудничества со сверстниками, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в ходе игры(К); - сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни(П) -Сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (Р).

### Раздел-3 Игры эстафеты -8ч.

19	ТБпризанятиях гимнастикой. Игры «Мяч над головой»	- Знать и соблюдать технику безопасности. Уметь рассказать: Что такоездоровьеикакегосохранить?Выполнятьупражнениянаправленные на сохранениеправильнойосанки; преодолеватьполосупрепятствийизгимнастическихснарядов,игратьв подвижныеигры(П),
20	Игры «Мяч перед собой»	- Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, одноклассника, друга (Л); положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней (Л);
21	Игровые упражнения «Волейбольные салочки»	-Вступать в контакт и работать в коллективе (К); -Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем (К);
22	Игровые упражнения «Завладей мячом» «Прими подачу»	-Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (Р);
23	Эстафеты «Шарик в ложке»	-Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану работать в общем темпе (Р);
24	Эстафеты «Вызов номеров», скакалка -«Кто больше»	-Активно участвовать в деятельности (Р); -Контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников (Р);
25	Эстафеты «Поймай, передай»	-соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами (Р);
26	Эстафета«Не урони». обруч -«Кто больше»	

### Раздел-4 Народные игры- 8 ч.

27	Народная игровая культура. Игра «Гуси-гуси», «Краски»	- Уметь рассказать о ТБ на занятиях подвижными играми с элементами футбола. Знать роль места игры в жизни людей. -Уметь правильно дышать(П). -Слушать и слышать друг друга, формировать умение брать на себя инициативу в организации совместной деятельности; сохранять доброжелательное отношение друг к другу(П) .
28	Игра: «Лапта», «Платочек»	-Формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату. учиться работать по определенному алгоритму(Р).
29	Игра :»Жмурки»	-Сформировать чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности по средствам народной игр(Р);
30	Игра: «Кошки-мышки», «Ворота»	- Развивать навыки сотрудничества со сверстниками, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в ходе игры(К);
31	Игра: «Золотые ворота»	- Сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни(Р)
32	Игра«Маляр и краски»	

33	Игра: «Свечки», «Ниткинаматывать»	
34	Игра:»В узелок»	

## **VII. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

### **Список используемой учебно-методической литературы:**

1. Погадаев, Г.И. Физическая культура 7-9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2012. – 237, [3] с.: ил. ISBN 978-5-358-10615-4
2. Лях, В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» / А.А. Зданевич, В.И. Лях, Программы общеобразовательных учреждений. – Москва: «Просвещение», 2010 г.

**Спортивные площадки:** - спортивная площадка, спортивный городок (турник, скамья для прессы)

**Спортивный инвентарь:** - мячи футбольные, резиновые разного диаметра, теннисные, баскетбольные, гимнастические маты, гимнастические коврики, - гимнастические скамейки, шведские стенки, гантели, скакалки, обручи, кегли, эстафетные палочки, канат.



