

Краснодарский край, Тбилисский район, с. Ванновское

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

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Р.В. Барашкина

Р.В. Барашкина

Протокол № 1

от «27» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по

УВР

Л.Н. Пахоменко

Л.Н. Пахоменко

28.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Решение педсовета № 2 от

30.08.2024г.

Председатель педсовета

О.В. Цмакова

О.В. Цмакова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности

Наименование курса: «Движение - есть жизнь»

Направление: спортивно-оздоровительное

Уровень образования: основное общее образование, 9 класс

Срок реализации программы: 1 год

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

Рабочую программу составила: воспитатель Глотова Л.М первая
квалификационная категория

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

Рабочую программу составила учитель: Л.М. Глотова

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Движение - есть жизнь» имеет спортивно-оздоровительную направленность и разработана 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 с общешкольной воспитательной программой и помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. Каждая тема состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ игр и упражнений.

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 ситуаций, 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 **9 классе** коррекционной школы отводится по 1 ч в неделю. Курс рассчитан на 34 часа в год.

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 в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Знать:- о способах и особенностях движение 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 закалывающих 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: - у 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-8часов

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	ТБ на 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	-вступать в контакт и работать в коллективе (К); -использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с

	место»	одноклассниками и учителем (К); -работать с несложной по содержанию и структуре информацией (П);
3	Игры на развитие памяти. «Испорченный телефон», «Краски»	-адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (Р); -принимать цели и произвольно
4	Игры на развитие внимание:»Летит не летит», «Фигуры – сделай, как -я»	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); -
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
8	Русские народные игры: «Зайка», Мотальщицы»	окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней (Л);
9	Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив»	Л:- сформировать чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности по средствам народной игр;
10	Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей»	- развивать навыки сотрудничества со сверстниками, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в ходе игры; - развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
Раздел-2 Игры с мячом -8ч.		
11	Игра с мячом «Охотники и утки», «Мяч капитану».	П: Уметь рассказать об истории баскетбола; знать лучших баскетболистов России. Бросать и ловить мяч, ведение мяча
12	Игры с баскетбольным мячом. «Обгони мяч».	различными способами, выполнять эстафетс мячом, играть в подвижные игры. Уметь правильно дышать. - Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, одноклассника, друга (Л);
13	Игры с элементами ловли и передачи мяча. «Попади в корзину» .	положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней (Л);
14	Броски баскетбольного мяча в цель. «Гонка мячей». «Пять бросков»	-самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей (Л); -вступать в контакт и работать в коллективе (К);
15	Игры с передачей, ловлей мяча - «Играй, играй мяч не теряй», «10 передач»	-использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем (К); -работать с несложной по содержанию и структуре информацией (П);
16	Игры для обучения ведению мяча и броску «Ловец с мячом»	-адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (Р); -принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану работать в общем темпе (Р);

17	Игры с передачей, ловлей мяча «Обгони мяч»,	-активно участвовать в деятельности (Р); контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников (Р); -соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами (Р);
18	Игры с передачей, ловлей мяча»За мячом» Мяч капитану»	К: Обеспечить бесконфликтную совместную работу. Р: Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель, учиться работать по определенному алгоритму. - развивать навыки сотрудничества со сверстниками, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в ходе игры; П- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни -сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Раздел-3 Игры эстафеты - 8ч.

19	ТБ при занятиях гимнастикой. Игры»Мяч над головой»	П: Знать и соблюдать технику безопасности. Уметь рассказать: Что такое здоровье и как его сохранить? Выполнять упражнения на направленные на сохранение правильной осанки; преодолевать полосу препятствий из гимнастических снарядов,
20	Игры»Мяч перед собой»	играть в подвижные игры, - Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, одноклассника, друга (Л);
21	Игровые упражнения »Волейбольные салочки»	положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней (Л);
22	Игровые упражнения «Завладей мячом» «Прими подачу»	- вступать в контакт и работать в коллективе (К); -использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем (К);
23	Эстафеты «Шарик в ложке»	-адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (Р);
24	Эстафеты «Вызов номеров» , скакалка -«Кто больше»	-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);
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»	П: Уметь рассказать о ТБ на занятиях подвижными играми с элементами футбола. Знать роль и местоигры в жизни людей. Уметь правильно дышать.
28	Игра:»Лапта», «Платочек»	К : Слушать и слышать друг друга, формировать умение брать на себя инициативу в организации совместной деятельности; сохранять доброжелательное отношение друг к другу . Р : Формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату. учиться работать по определенному алгоритму.
29	Игра :»Жмурки»	
30	Игра:»Кошки-мышки», «Ворота»	Л:- сформировать чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности по средствам народной игр;
31	Игра:»Золотые ворота»	

32	Игра«Маляр и краски»	- развивать навыки сотрудничества со сверстниками, уметь не создавать конфликты
33	Игра:»Свечки», «Нитки наматывать»	и находить выходы из спорных ситуаций в ходе игры;
34	Игра:»В узелок»	- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни

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», 2010г.

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.

