

государственное казенное общеобразовательное учреждение  
Краснодарского края специальная (коррекционная) школа № 9 г. Туапсе

решением педагогического совета  
от «31» октября 2013 года протокол № 1  
председатель В. Швецова



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По курсу внеурочной деятельности

Спортивно-оздоровительного направления «**Движение есть жизнь**»

II этап обучения (8 класс)

Количество часов: 8 класс – 34 часа, 1 час в неделю;

Учитель: **Шептуха Наталья Петровна**

**Программа разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), 1 вариант, (5-9 классы)**

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Движение есть жизнь» составлена на основе:

- Федерального Закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно–эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 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»;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (5-9 класс) ГКОУ школы №9 г. Туапсе;
- и иных нормативно-правовых документов и инструктивно-методических актов, регламентирующих образовательную деятельность.

Известно, что недостаток движений в жизни детей школьного возраста является одной из причин нарушения осанки; недостаточная двигательная активность снижает функциональные возможности сердечно — сосудистой и дыхательной систем ребенка. Дети с дефицитом движений обладают меньшей силой и выносливостью, менее быстры и ловки, менее закалены и продолжительнее болеют.

Программа «Движение есть жизнь» способствует укреплению здоровья, формированию двигательного опыта воспитания здорового образа жизни через занятия физическими упражнениями и активности, самостоятельности в двигательной активности, в частности, игры.

**Цель:** создание условий для укрепления здоровья обучающихся, совершенствования их физических качеств, приобщения к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- активизировать двигательную активность школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- воспитывать моральные и волевые качества обучающихся.

**Методы:** словесный; наглядный; практический.

**Формы проведения занятия:** теоретические и практические занятия.

**Мероприятия по подведению итогов реализации программы:** спортивное мероприятие «Весёлые старты».

## **2. Общая характеристика курса внеурочной деятельности с учётом особенностей его освоения обучающимися.**

Предлагаемая программа 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 подвижных игр и упражнений. Практическая часть представлена практическими действиями – физическими упражнениями и подвижными играми.

В результате освоения программы по курсу внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Движение есть жизнь» формируются следующие умения и навыки:

*Коммуникативные:*

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;

- использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

*Регулятивные:*

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;
- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

*Познавательные:*

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

***Формы организации деятельности обучающихся:***

- индивидуальная;
- коллективная;
- групповая.

***Используемые образовательные технологии обучения:***

Здоровьесберегающие технологии;  
Игровые технологии;  
Информационно-компьютерные технологии;  
Технологии дифференцированного и индивидуального подхода;  
Технология обучения в сотрудничестве.

### **3. Описание места курса внеурочной деятельности в учебном плане.**

Программа по курсу внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Движение есть жизнь» рассчитана на 34 часа и предполагает проведение 1 занятия в неделю. Срок реализации 1 год.

### **4. Планируемые личностные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

### **Личностные результаты**

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению картины мира, её временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

### **Предметные результаты**

#### **Достаточный уровень**

1. Соблюдение основных правил поведения на спортивной площадке (спортивном зале).
2. Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя.
3. Выполнение строевых действий.
4. Совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах.
5. Знание способов использования различного спортивного инвентаря.

6. Умение ориентироваться в пространстве спортивного зала и спортивной площадки.

#### Минимальный уровень

1. Знание основных правил поведения на спортивной площадке (спортивном зале).
2. Выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд.
3. Участие в подвижных играх, эстафетах под руководством учителя.
4. Умение применять на занятиях спортивный инвентарь.

### **5. Содержание курса внеурочной деятельности.**

#### **«Основы теоретических знаний» (5ч).**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях в спортивном зале и на спортивной площадке. Оказание первой помощи при травмах. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья человека.

#### **«Подвижные и спортивные игры» (11ч).**

Инструктаж по технике безопасности при организации подвижных игр. Подвижные игры: «Кто подходил», «Салки», «Здравствуйте». Подвижные игры: «Пролезай-убегай», «Пчёлки». Спортивная игра «Пионербол» (по упрощенным правилам). Спортивная игра «Мини-баскетбол». Спортивная игра «Футбол» (по упрощенным правилам).

#### **«Двигательные действия и навыки» (10ч).**

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения в парах.

Упражнения на ловкость: перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами; полоса препятствий.

Упражнения на силу: упражнения на верхний плечевой пояс.

Строевая подготовка: простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; бег с ускорением.

#### **«Воспитание культуры здоровья» (5ч)**

Двигательный режим. Температура тела и ее регуляция. Утомление и переутомление. Первая помощь при перегревании и переохлаждении. Первая медицинская помощь при ушибах и ссадинах.

### «Эстафеты» (3ч)

Эстафеты с мячами. Эстафета с кеглями и мячами. Веселые старты (итоговое занятие).

## 6. Календарно-тематическое планирование основных видов учебной деятельности учащихся.

№ п/п	Раздел	№ занятия в разделе	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1.	<b>1. «Основы теоретических знаний» (5ч)</b>	1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях в спортивном зале.	Слушание объяснений учителя, ответы на вопросы.
2.		2.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях на спортивной площадке.	Слушание объяснений учителя, ответы на вопросы.
3.		3.	Оказание первой помощи при травмах.	Слушание объяснений учителя, просмотр презентации.
4.		4.	Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.	Слушание объяснений учителя, выполнение практических заданий.
5.		5.	Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья человека.	Слушание объяснений учителя, просмотр презентации, выполнение упражнений.
6.	<b>2. «Подвижные</b>	1.	Инструктаж по технике безопасности	Слушание объяснений учителя, ответы на

	<b>и спортивные игры» (11ч)</b>		при организации подвижных игр.	вопросы.
<b>7.</b>		2.	Подвижная игра: «Кто подходил».	Слушание объяснения правил, игровая деятельность.
<b>8.</b>		3.	Подвижная игра: «Салки».	Слушание объяснения правил, игровая деятельность.
<b>9.</b>		4.	Подвижная игра: «Пролезай-убегай».	Слушание объяснения правил, игровая деятельность.
<b>10.</b>		5.	Подвижная игра: «Пчёлки».	Слушание объяснения правил, игровая деятельность.
<b>11.</b>		6.	Спортивная игра «Пионербол» (по упрощенным правилам).	Слушание объяснения правил, практическое выполнение элементов игры.
<b>12.</b>		7.	Спортивная игра «Пионербол» (по упрощенным правилам).	Повторение игровых элементов, игровая деятельность.
<b>13.</b>		8.	Спортивная игра «Мини-баскетбол».	Слушание объяснения правил, практическое выполнение элементов игры.
<b>14.</b>		9.	Спортивная игра «Мини-баскетбол».	Повторение игровых элементов, игровая деятельность.
<b>15.</b>		10.	Спортивная игра «Футбол» (по упрощенным правилам).	Слушание объяснения правил, практическое выполнение элементов игры.

16.		11.	Спортивная игра «Футбол» (по упрощенным правилам).	Повторение игровых элементов, игровая деятельность.
17.	<b>3. «Двигательные действия и навыки» (10ч)</b>	1.	<u>Упражнения на развитие гибкости:</u> наклоны с предметами и без предметов; упражнения в парах.	Слушание объяснений учителя, выполнение упражнений.
18.		2.	<u>Упражнения на ловкость:</u> перемещения в сочетании с упражнениями.	Слушание объяснений учителя, выполнение упражнений.
19.		3.	<u>Упражнения на ловкость:</u> перемещения с предметами.	Слушание объяснений учителя, выполнение упражнений.
20.		4.	<u>Упражнения на ловкость:</u> броски	Слушание объяснений учителя, выполнение упражнений.
21.		5.	<u>Упражнения на ловкость:</u> эстафеты с предметами.	Слушание объяснений учителя, выполнение упражнений.
22.		6.	<u>Упражнения на ловкость:</u> прохождение полосы препятствий.	Слушание алгоритма, прохождение полосы препятствий.
23.		7.	<u>Силовые упражнения:</u> упражнения на верхний плечевой пояс.	Слушание объяснений учителя, выполнение упражнений.

24.		8.	<u>Строевая подготовка:</u> простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте.	Слушание объяснений учителя, выполнение команд.
25.		9.	<u>Строевая подготовка:</u> простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте.	Слушание объяснений учителя, выполнение команд.
26.		10.	<u>Легкоатлетические упражнения:</u> беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; прыжковые упражнения правым и левым боком.	Слушание объяснений учителя, выполнение упражнений.
27.	<b>4. «Воспитание культуры здоровья.» (5ч)</b>	1.	Двигательный режим.	Слушание объяснений учителя, беседа.
28.		2.	Температура тела и ее регуляция.	Слушание объяснений учителя, просмотр тематической презентации, беседа.
29.		3.	Утомление и переутомление.	Слушание объяснений учителя, просмотр тематической презентации, беседа.
30.		4.	Первая медицинская помощь при ушибах и ссадинах.	Слушание объяснений учителя, просмотр тематической презентации, беседа.

31.		5.	Первая медицинская помощь при ушибах и ссадинах. (практ.)	Повторение алгоритма, выполнение практического задания.
32.	5. «Эстафеты» (3ч)	1.	Эстафета с мячами.	Слушание алгоритма, прохождение эстафеты.
33.		2.	Эстафета с кеглями и мячами.	Слушание алгоритма, прохождение эстафеты.
34.		3.	Веселые старты (итоговое занятие).	Слушание алгоритма, прохождение эстафеты.

## 7. Материально-техническое обеспечение.

Спортивный инвентарь: мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные), кегли, гимнастические маты, турник.

Компьютер, мультимедиапроектор. Интерактивная доска.

Инвентарь для практических занятий.

СОГЛАСОВАНО  
 Протокол заседания  
 МО классных руководителей  
 и воспитателей ГПД  
 от «30» августа 2023 № 1  
 Руководитель МО  
 \_\_\_\_\_ М.Ю. Белоусова

СОГЛАСОВАНО Заместитель  
 директора по УВР  
 \_\_\_\_\_ Н.Е. Молотова  
 "30" августа 2023 год

