

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 1»
Свердловская область, г. Артемовский, ул. Комсомольская, 6
Тел.: 8(343 63)25336, e-mail: childrenart1@mail.ru сайт: <http://nomerodin.ucoz.ru/>

Приложение 26 к адаптированной
основной общеобразовательной
программе образования
обучающихся с умственной
отсталостью (интеллектуальными
нарушениями) (в ред. от 25.08.2023)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Движение есть жизнь!»
(1-9 класс)
1 вариант

Пояснительная записка

Основная цель курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи освоения курса внеурочной деятельности:

коррекция нарушений физического развития;

формирование двигательных умений и навыков;

развитие двигательных способностей в процессе обучения;

укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося

для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

обогащение чувственного опыта;

коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Описание места курса внеурочной деятельности в учебном плане

Программа курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» создана на основе федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в соответствии с учебным планом внеурочной деятельности МАОУ «СОШ№1». На

внеурочную деятельность отводится 1 час в неделю. Соответственно программа рассчитана по 33 часа в 1 классе, по 34 часа со 2 по 9 класс.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности
Курс внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» относится к физкультурно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности. Целью данного курса является максимально возможная самореализация и коррекция детей с отклонениями в состоянии здоровья в социально приемлемом и одобряемом виде деятельности, повышение их реабилитационного потенциала и уровня развития двигательных качеств и как следствие, социализация и последующая социальная интеграция данной категории населения, которые должны осуществляться не только на приспособлении этих людей к нормам и правилам жизни здоровых сограждан, но и с учетом их собственных условий.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!»

Личностные результаты

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Метапредметные результаты

- 1) определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- 2) умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- 3) уметь организовать самостоятельные занятия, а также, с группой товарищей;
- 4) организовывать и проводить соревнования в классе, во дворе;
- 5) умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- 6) умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Содержание курса внеурочной деятельности 1-4 классы

В программу включены следующие разделы:

- корригирующие упражнения;
- упражнения для профилактики плоскостопия;
- формирования правильной осанки;
- упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат;
- упражнения на развитие и укрепление различных групп мышц;
- упражнения на шведской стенке, способствующие профилактике плоскостопия, развитию координации движений, вытягиванию позвоночника, что стимулирует рост и предупреждает остеохондроз;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на релаксацию

Подвижные и коррекционные игры:

- игры для профилактики и коррекции дефектов осанки — «Пропеллер», «Плавание», «Ворона», «Рукопожатие», «Обруч», «Ласточка», «Лыжник», «Ходим в шляпах», «Слушай внимательно»;
- игры для профилактики и коррекции плоскостопия — «Каток», «Разбойник», «Маляр», «Сборщик», «Художник», «Гусеница», «Мельница».
- игровые упражнения: «Великан», «Карлик», «Маленький — большой», «Лошадь».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1-4 классы

№ занятия	Тема занятия Основное содержание	Форма проведения занятия	Количество часов
1	Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге».	беседа	1 час
2	Ходьба и бег в рассыпную. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге».	игра	1 час
3	Ходьба и бег в колонне со сменой направления. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге и колонне».	игра	1 час

4	Ходьба и бег в различных направлениях. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты».	л/а упражнения	1 час
5	Ходьба на носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Коррекционная игра «Веселые ракеты».	л/а упражнения	1 час
6	Ходьба с различным положением рук. Бег и ходьба с преодолением препятствий. Коррекционная игра «Веселые ракеты».	л/а упражнения	1 час
7	Ходьба группами в быстром темпе. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».	л/а упражнения	1 час
8	Перебежки группами на 15-20 м. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».	л/а упражнения	1 час
9	Бег с преодолением препятствий. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».	л/а упражнения	1 час
10	Бег с подлезанием под дугами. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек».	игра	1 час
11	Прыжки на двух ногах через веревочки. Ходьба приставным шагом. Коррекционная игра «Уголек».	л/а упражнения	1 час
12	Ходьба приставным шагом. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек»	игра	1 час
13	Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод». Ходьба приставным шагом с приседанием.	игра	1 час
14	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод».	игра	1 час
15	Прыжки с ноги на ногу. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод»	игра	1 час
16	Прыжки через мелкие предметы. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине»	игра	1 час
17	Прыжки через мелкие предметы. Спрыгивание с гимнастической скамейки. Коррекционная игра «Мишка на льдине».	игра	1 час
18	Спрыгивание с низких устойчивых предметов. Ходьба перекатом с пятки на носок. Комплекс ОРУ в кругу.	игра	1 час

	Коррекционная игра «Мишка на льдине».		
19	Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение».	Комплекс упражнений	1 час
20	Метание малого мяча. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение».	Комплекс упражнений	1 час
21	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение».	Комплекс упражнений	1 час
22	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Овощи-Фрукты»	Комплекс упражнений	1 час
23	Ходьба змейкой. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Овощи-Фрукты»	игра	1 час
24	Метание малого мяча в вертикальную цель. Комплекс ОРУ в парах. Игра «Совушка-сова».	л/а упражнения	1 час
25	Комплекс ОРУ с кубиками. Ходьба и бег змейкой. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».	игра	1 час
26	Метание мяча двумя руками. Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».	л/а упражнения	1 час
27	Метание набивного мяча. Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».	л/а упражнения	1 час
28	Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика». Ходьба и бег змейкой.	игра	1 час
29	Упражнения для правильной осанки и свода стопы. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».	игра	1 час
30	Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». Упражнения для правильной осанки.	игра	1 час
31	Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова». Упражнения для правильной осанки и свода стопы.	игра	1 час

32	Ползание на четвереньках. Ползание по гимнастической скамейке. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова».	Гимнастические упражнения	1 час
33	Ползание по гимнастической скамейке на животе. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова».	Гимнастические упражнения	1 час
34	Ползание по гимнастической скамейке на животе. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза».	Гимнастические упражнения	1 час

Итого: 34 часа

Тематическое планирование 5-9 классы

№	Тема занятия Основное содержание	Форма проведения занятия	Кол-во часов
1.	Подвижные и народные игры. Игры: «Построение в шеренгу», «Кошки-мышки»	игра	1
2.	Подвижные и народные игры. Игра «У ребят порядок строгий», «Хитрая лиса» Комплекс ОРУ с предметами.	игра	1
3.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». «Скореходы и бегуны».	Комплекс упражнений	1
4.	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу» Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары».	Комплекс упражнений	1
5.	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах. Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Игра "Головой, ногой через сетку".	Лекция, беседа	1
6.	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». Игра "Головой, ногой через сетку".	Комплекс упражнений	1
7.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота».	Комплекс упражнений	1
8.	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».	Комплекс упражнений	1
9.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч	Комплекс	1

	капитану", "Пионербол". Игра "Головой, ногой через сетку".	упражнений	
10.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".	Комплекс упражнений	1
11.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".	Комплекс упражнений	1
12.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».	Лекция, беседа	1
13.	Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «Белые медведи».	Комплекс упражнений	1
14.	Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».	Комплекс упражнений	1
15.	Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».	Комплекс упражнений	1
16.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Игра "Городки".	Комплекс упражнений	1
17.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?».	Комплекс упражнений	1
18.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки".	Комплекс упражнений	1
19.	Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр. Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".	Лекция, беседа	1
20.	Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".	игра	1
21.	Разучивание народных игр. Игра "Коршун".	игра	1
22.	Разучивание народных игр. Игра "Бабки".	игра	1
23.	Игра "Русская лапта".	Учебная игра	1
24.	Игра "Русская лапта".	Учебная игра	1
25.	Правила безопасного поведения	Лекция, беседа	1

	при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение. Игра «Снежком по мячу».		
26.	Игра «Пустое место».	игра	1
27.	Игра «Кто дальше» (на лыжах).	игра	1
28.	Игра «Быстрый лыжник».	игра	1
29.	Игра «Быстрый лыжник».	игра	1
30.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.	Лекция, беседа	1
31.	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	эстафета	1
32.	Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	эстафета	1
33.	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).	эстафета	1
34.	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).	эстафета	1

Итого: 34 часа

Содержание курса внеурочной деятельности 5-9 классы

I. Игры с бегом

Теория. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». «Скороходы и бегуны».
- Комплекс ОРУ с предметами, Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары».

II. Игры с мячом

Теория. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Игра "Головой, ногой через сетку".
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». Игра "Головой, ногой через сетку".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»
Игра «Защищай ворота».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».
Игра «Мяч в центре».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Игра "Головой, ногой через сетку".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".

III. Игры с прыжками

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».
- Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи».
- Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».
- Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

IV. Игра малой подвижности

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?».
Игра «Найди предмет». Игра "Городки".
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки".

V. Народные игры

Теория. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".
- Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".
- Разучивание народных игр. Игра "Коршун".
- Разучивание народных игр. Игра "Бабки".
- Игра "Русская лапта".

VI. Зимние забавы

Теория. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.

Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.

Практические занятия:

- Игра «Снежком по мячу».
- Игра «Пустое место».
- Игра «Кто дальше» (на лыжах).
- Игра «Быстрый лыжник».

VII. Эстафеты

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.
- Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».
- Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).

Учет рабочей программы воспитания

С учетом рабочей программы воспитания МАОУ «СОШ№1» (модуль «Школьный урок») воспитательный потенциал урока реализуется через:

- **установление** доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- **побуждение** школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- **привлечение** внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- **использование** воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- **применение** на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- **включение** в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных

отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- **организация** шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- **иницирование и поддержка** исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Выбор тех или иных форм и способов воспитательной работы на уроке учитель определяет самостоятельно в соответствии с целями и задачами урока.

Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Список литературы:

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
3. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
4. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2005 г
5. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
6. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
7. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
8. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. Зуева Е.А. «Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999 г
9. Шмаков С. А. Игры, развивающие психические качества личности школьника: Методическое пособие. М., 2004.
10. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1 – 4 классы. М.: ВАКО, 2004.
11. Селезнёва Л. И. Методика занятий по лечебной физкультуре в коррекционной школе. Новороссийск, 2009.
12. Программно-методические материалы «Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта» под редакцией кандидата психологических наук, профессора Бгажноковой И. М. М., 2012.

Оборудование:

1. Мячи различных размеров (футбольный, баскетбольный, волейбольный, малый мяч, набивной, мяч-попрыгун, массажный мяч-ежик).
2. Гимнастические палки, обручи, скакалки