

<b>РАССМОТРЕНО</b>	<b>СОГЛАСОВАНО</b>	<b>УТВЕРЖДЕНО</b>
на заседании методического совета Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.	Социальный педагог ГБОУ школы-интерната № 3 г.о. Тольятти  _____О.В. Привилияну «31» августа 2023 г	И.о. директора ГБОУ школы-интерната №3 г.о.Тольятти  _____Е.В. Савостьянова «31» августа 2023 г.

## Рабочая программа

### курса внеурочной деятельности

### «Движение есть жизнь!»

**Направление:** спортивно – оздоровительная деятельность

**Учебный год:** 2023 – 2024

**Уровень обучения:** 1-4 классы

**Количество часов в неделю:** 1 час; **в год:** 34 часа (33 часа 1 класс)

**Срок реализации:** 1 год

**Рабочую программу составили:** Дроздова Т.А., Кузаева Е.В., Якушко В.В.

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности для учащихся 1 – 4 классов разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Одним из важнейших условий рациональной организации обучения детей с ограниченными возможностями здоровья является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении и способствует развитию основных двигательных качеств, умений и навыков, поддержанию работоспособности учащихся на высоком уровне в течение дня, недели, года.

**Цель программы** — формирование основ здорового образа жизни младших школьников, устойчивых мотивов к занятиям физической культурой, развитие творческой самостоятельности посредством освоения подвижных игр.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

- укрепление здоровья детей на основе развития жизненно-важных двигательных умений и навыков, формирования опыта двигательной деятельности, культуры движений посредством подвижных игр;
- получение удовольствия от движений, повышение настроения от занятий ФУ;
- преодоление психологических комплексов;
- развитие физических способностей через индивидуальную и коллективную физкультурно-оздоровительную деятельность;
- обучение учащихся способам коррекции осанки, развития физических качеств.

Основным средством занятий — является физическое упражнение. Выполняя физические упражнения, обучающиеся учатся управлять

своими движениями, овладевать новыми двигательными умениями и навыками. Физические упражнения способствует проявлению целого ряда личностных качеств смелости, настойчивости, трудолюбия, решительности, чувство коллективизма, развития совместной деятельности, ответственности.

Основной отличительной особенностью данной программы является использование разнообразных методов и методических приемов физического воспитания.

Данная программа реализуется во внеурочное время, занятия проводятся в группе. На реализацию программы, согласно учебного плана внеурочной деятельности отводится 1 час в неделю, 34 часа в год. (1 класс 33 часа)

### **Планируемые результаты освоения программы**

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные результаты:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

### **Содержание программы (1 классы)**

#### **Тема 1. Техника безопасности – 2 часа**

ТБ при проведении подвижных игр.

#### **Тема 2. Беседы - 2 часа**

Беседа «Возникновение подвижных игр». Беседа: «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде». Беседа: «Основы строения и функций организма». Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи».

#### **Тема 3. Игры - 29 часов**

Игровое упражнение "Быстро встань в колонну", подвижная игра "Ловушки". "Быстро встань в колонну", подвижная игра "Жмурки", игра малой подвижности "Тихо - громко". Игровые упражнения: "Передал - садись", подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Затейники". "Удочка", игра малой подвижности "Эхо". "Перелет птиц", игровое упражнение "Передача мяча колонне". "Успей добежать", игра малой подвижности "Эхо". "Жмурки", игра малой подвижности "Летает, не летает". "Не попадись", ходьба, "Бабочка", "Лягушка". "Догони свою пару", игра "Фигуры". "Ноги от земли", игра малой подвижности "Кто ушел?". Подвижная игра средней интенсивности "Ключи", игра "Кто ушел?". "Кого назвали, тот ловит", игра средней подвижности "Воротца". "Воробьи и кошка". "Ловля обезьян", игра малой подвижности "Мяч водящему". "Перелет птиц", игра малой подвижности "Поймай мяч".

### Тематическое планирование (1 класс)

№ п/п	Темы занятий	Кол – во часов
1.	ТБ при проведении подвижных игр. Подвижная игра "Ловушки".	1
2.	Игровое упражнение "Быстро встань в колонну", подвижная игра "Ловушки".	1
3.	Беседа «Возникновение подвижных игр». Подвижная игра "Совушка".	1
4.	Подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Эхо".	1
5.	Подвижная игра "Перелет птиц", игровое упражнение "Передача мяча колонне".	1
6.	Подвижная игра "Успей добежать", игра малой подвижности "Эхо".	1
7.	Подвижная игра "Жмурки", игра малой подвижности "Летает, не летает".	1
8.	Подвижная игра "Не попадись", ходьба, "Бабочка", "Лягушка".	1
9.	ТБ. Подвижная игра "Ловля обезьян", игра малой подвижности "Хоровод".	1
10.	Подвижная игра "Воробьи и кошка".	1
11.	Подвижная игра "Будь ловким", игра средней интенсивности "Фигуры".	1
12.	Беседа: «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде». Подвижная игра "Ключи".	1
13.	Подвижная игра "Хитрая лиса".	1
14.	Подвижная игра "Удочка", "Летает, не летает".	1
15.	Игровое упражнение "Снежинки летят".	1
16.	Игровые упражнения без лыж "Лепка снежков и бросание их вдаль".	1
17.	ТБ. Обучение повороту на месте вокруг пяток лыж - "нарисуем веер".	1
18.	Беседа: «Основы строения и функций организма». Игра "Кто быстрее?".	1
19.	Веселые старты.	1
20.	Игра "Кто самый быстрый?".	1
21.	Подвижная игра "Паук и мухи", игра малой подвижности "Река и ров".	1
22.	Подвижная игра "Ловушки с мячом".	1
23.	Подвижная игра "Жмурки".	1
24.	Подвижная игра "Паук и мухи", игра малой подвижности "Летает, не летает".	1

25.	Подвижная игра "Мышеловка", игра малой подвижности "Затейники".	1
26.	Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи». Подвижная игра "Совушка"	1
27.	Подвижная игра "Море волнуется", эстафета с мячом "Передача мяча в шеренге".	1
28.	Подвижная игра "Карусель", эстафета с мячом.	1
29.	Подвижная игра "Охотник и зайцы"	1
30.	Подвижная игра "Мяч водящему", игра малой подвижности "Летает, не летает".	1
31.	Подвижная игра "Фигуры".	1
32.	Подвижная игра "Воробьи и кошка".	1
33.	Подвижная игра "Жмурки".	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>33 часа</b>

### Содержание программы (2 класс)

#### Тема 1. Техника безопасности – 2 часа

ТБ при проведении подвижных игр.

#### Тема 2. Беседы - 2 часа

Беседа «Возникновение подвижных игр». Беседа: «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде». Беседа: «Основы строения и функций организма». Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи».

#### Тема 3. Игры - 30 часов

Игровое упражнение "Быстро встань в колонну", подвижная игра "Ловушки". "Быстро встань в колонну", подвижная игра "Жмурки", игра малой подвижности "Тихо - громко". Игровые упражнения: "Передал - садись", подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Затейники". "Удочка", игра малой подвижности "Эхо". "Перелет птиц", игровое упражнение "Передача мяча колонне". "Успей добежать", игра малой подвижности "Эхо". "Жмурки", игра малой подвижности "Летает, не летает". "Не попадись", ходьба,

"Бабочка", "Лягушка". "Догони свою пару", игра "Фигуры". "Ноги от земли", игра малой подвижности "Кто ушел?". Подвижная игра средней интенсивности "Ключи", игра "Кто ушел?". "Кого назвали, тот ловит", игра средней подвижности "Воротца". "Воробьи и кошка". "Ловля обезьян", игра малой подвижности "Мяч водящему". "Перелет птиц", игра малой подвижности "Поймай мяч".

### Тематическое планирование (2 класс)

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов
1.	ТБ при проведении подвижных игр. Подвижная игра "Ловушки".	1
2.	Игровое упражнение "Быстро встань в колонну", подвижная игра "Ловушки".	1
3.	Беседа «Возникновение подвижных игр». Подвижная игра "Совушка".	1
4.	Подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Эхо".	1
5.	Подвижная игра "Перелет птиц", игровое упражнение "Передача мяча колонне".	1
6.	Подвижная игра "Успей добежать", игра малой подвижности "Эхо".	1
7.	Подвижная игра "Жмурки", игра малой подвижности "Летает, не летает".	1
8.	Подвижная игра "Не попадись", ходьба, "Бабочка", "Лягушка".	1
9.	ТБ. Подвижная игра "Воробьи и кошка".	1
10.	Подвижная игра "Ловля обезьян", игра малой подвижности "Хоровод".	1
11.	Подвижная игра "Будь ловким", игра средней интенсивности "Фигуры".	1
12.	Беседа: «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде». Подвижная игра "Ключи".	1
13.	Подвижная игра "Хитрая лиса".	1
14.	Подвижная игра "Удочка", "Летает, не летает".	1
15.	Игровое упражнение "Снежинки летят".	1
16.	Игровые упражнения без лыж "Лепка снежков и бросание их вдаль".	1
17.	ТБ. Обучение повороту на месте вокруг пяток лыж - "нарисуем веер".	1
18.	Беседа: «Основы строения и функций организма». Игра "Кто быстрее?".	1
19.	Веселые старты.	1
20.	Игра "Кто самый быстрый?".	1
21.	Подвижная игра "Паук и мухи", игра малой подвижности "Река и ров".	1
22.	Подвижная игра "Ловушки с мячом".	1

23.	Подвижная игра "Жмурки".	1
24.	Подвижная игра "Паук и мухи", игра малой подвижности "Летает, не летает".	1
25.	Подвижная игра "Мышеловка", игра малой подвижности "Затейники".	1
26.	Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи». Подвижная игра "Совушка"	1
27.	ТБ. Подвижная игра "Море волнуется", эстафета с мячом "Передача мяча в шеренге".	1
28.	Подвижная игра "Карусель", эстафета с мячом.	1
29.	Подвижная игра "Охотник и зайцы"	1
30.	Подвижная игра "Мяч водящему", игра малой подвижности "Летает, не летает".	1
31.	Подвижная игра "Фигуры".	1
32.	Подвижная игра "Воробьи и кошка".	1
33-34	Подвижная игра "Жмурки". Эстафеты.	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>34 часа</b>

### Содержание программы (3 класс)

#### Тема 1. Техника безопасности – 2 часа

ТБ при проведении подвижных игр.

#### Тема 2. Беседы - 2 часа

Беседа: «Возникновение подвижных игр». Беседа: «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде». Беседа: «Основы строения и функций организма». Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи».

#### Тема 3. Подвижные игры, эстафеты с бегом, мячом, лазанием, перелазанием - 30 часов

«Два мороза»

«Космонавты»

«Чай-чай, выручай! »

«Гонка мячей в колоннах»

«Салки»

«Попрыгунчики-воробышки»

«Зайцы, сторож и Жучка»

«Гуси-лебеди»

Эстафеты с бегом. Эстафеты с мячами. Эстафеты с лазанием и перелазанием

«Запрещенное движение»

«Наседка и цыплята»

«Паучки»

«Охотники и утки»

### Тематическое планирование (3 класс)

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов
1	<b>Основы знаний:</b> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Спортивная одежда и обувь. <b>Подвижная игра:</b> «Гуси-лебеди», «Два мороза»	1
2-3	<b>Основы знаний:</b> История развития подвижных игр. <b>Подвижные игры:</b> «Гуси-лебеди», «Два мороза»	2
4-5	<b>Основы знаний:</b> Личная гигиена. <b>Подвижные игры:</b> «Два мороза», «Наседка и цыплята» Эстафета с бегом.	2
6-7	<b>Основы знаний:</b> Закаливание организма. <b>Подвижные игры:</b> «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка» Эстафета с мячами.	2
8-9	<b>Основы знаний:</b> Утренняя гимнастика. <b>Подвижные игры:</b> «Зайцы, сторож, Жучка», «Два мороза», эстафета с бегом.	2
10-11	<b>Основы знаний:</b> Комплекс упражнений для сохранения правильной осанки <b>Подвижные игры:</b> «Салки», «Запрещенное движение». Эстафета с лазанием и перелазанием.	2
12	<b>Физкультурно-оздоровительное мероприятие</b> «Веселые старты»	1
13	<b>Основы знаний:</b> Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах. <b>Подвижные игры:</b> «Гонка мячей в колоннах», «Попрыгунчики-воробышки». Эстафета с лазанием и перелазанием.	1
14-15	<b>Основы знаний:</b> комплекс утренней гимнастики <b>Подвижные игры:</b> «Паучки», Попрыгунчики-воробышки», «Гонка мячей в колоннах». Эстафета с мячами	2
16-17	<b>Основы знаний:</b> Значение занятий физической культурой для сохранения	2

	здоровья. <b>Подвижные игры:</b> «Паучки», «Гонка мячей в колоннах». Эстафеты.	
18-19	<b>Основы знаний:</b> Комплекс упражнений для сохранения осанки. <b>Подвижные игры:</b> «Чай, чай! Выручай!», «Паучки», «Запрещенное движение». Эстафеты.	2
20-21	<b>Основы знаний:</b> определение признаков утомления <b>Подвижные игры:</b> «Чай, чай! Выручай!», «Паучки», «Запрещенное движение». Эстафеты.	2
22-23	<b>Основы знаний:</b> Комплекс упражнений для сохранения правильной осанки <b>Подвижные игры:</b> «Салки», «Запрещенное движение». Эстафета с лазанием и перелазанием.	2
24-25	<b>Основы знаний:</b> Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах. <b>Подвижные игры:</b> «Гонка мячей в колоннах», «Попрыгунчики-воробышки». Эстафета с лазанием и перелазанием.	2
26-27	<b>Подвижные игры:</b> «Охотники и утки», «Два мороза», «Два медведя». Эстафеты	2
28	<b>Физкультурно-оздоровительное мероприятие</b> «Вас вызывает спортландия!»	1
29	<b>Подвижные игры:</b> «Охотники и утки», «Два мороза», «Два медведя». Эстафеты	1
30-31	<b>Основы знаний:</b> Организация проведения подвижных игр на открытой площадке <b>Подвижные игры:</b> повтор ранее изученных подвижных игр	2
32-33	<b>Физкультурно-оздоровительное мероприятие</b> «Фестиваль подвижных игр».	2
34	<b>Физкультурно-оздоровительное мероприятие,</b> посвященной Дню защиты детей: гонки на велосипедах	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>34часа</b>

## **Содержание программы**

**(4 класс)**

### **Тема 1. Техника безопасности – 2 часа**

ТБ при проведении подвижных игр.

### **Тема 2. Беседы - 2 часа**

Беседа: «Возникновение подвижных игр». Беседа: «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде». Беседа: «Основы строения и функций организма». Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи».

### **Тема 3. Подвижные игры, эстафеты с бегом, мячом, лазанием, перелазанием - 30 часов**

«Белые медведи»

«Олени и пастух»

«Чай-чай, выручай!»

«Охотники и утки»

«Паучки»

«Пять передач»

«Космонавты»

Эстафеты с лазанием и перелазанием.

«Паучки»; «Невод»

Эстафеты с бегом. Эстафеты с мячами.

Мини-футбол.

## Тематическое планирование (4 класс)

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов
1	<p><b>Основы знаний:</b> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Спортивная одежда и обувь.</p> <p><b>Подвижная игра:</b> «Белые медведи», «Олени и пастух». Эстафеты</p>	1
2-3	<p><b>Основы знаний:</b> История развития подвижных игр.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Белые медведи», «Олени и пастух». Эстафеты</p>	2
4-5	<p><b>Основы знаний:</b> Личная гигиена.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Чай, чай! Выручай!», «Охотники и утки», «Невод», Эстафеты</p>	2
6-7	<p><b>Основы знаний:</b> Закаливание организма.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Охотники и утки», «Белые медведи». Эстафеты.</p>	2
8-9	<p><b>Основы знаний:</b> Утренняя гимнастика.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Космонавты», «Паучки». Эстафеты</p>	2
10-11	<p><b>Основы знаний:</b> Комплекс упражнений для сохранения правильной осанки</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Охотники и утки». Эстафеты.</p>	2
12	<p><b>Физкультурно-оздоровительное мероприятие</b> «Веселые старты»</p>	1
13	<p><b>Основы знаний:</b> Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Гонка мячей в колоннах», «Пять передач», «Паучки» Эстафеты.</p>	1
14-15	<p><b>Основы знаний:</b> комплекс утренней гимнастики</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Невод», «Пять передач». Эстафеты.</p>	2
16-17	<p><b>Основы знаний:</b> Значение занятий физической культурой для сохранения здоровья.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Пять передач», «Мини-футбол»</p>	2
18-19	<p><b>Основы знаний:</b> Комплекс упражнений для сохранения осанки.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Охотники и утки», «Мини-футбол».</p>	2
20-21	<p><b>Основы знаний:</b> Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Олени и пастух», «Космонавты», эстафеты.</p>	2
22-23	<p><b>Основы знаний:</b> комплекс утренней гимнастики</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Невод», «Пять передач». Эстафеты.</p>	2

24-25	<b>Основы знаний:</b> Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах. <b>Подвижные игры:</b> «Гонка мячей в колоннах», «Пять передач», «Паучки» Эстафета с лазанием и перелазанием.	2
26-27	<b>Подвижные игры:</b> «Охотники и утки», «Мини-футбол». Эстафеты	2
28	<b>Физкультурно-оздоровительное мероприятие</b> «Вас вызывает «Спортландия»!	1
29	<b>Основы знаний:</b> Значение занятий физической культурой для сохранения здоровья. <b>Подвижные игры:</b> «Пять передач», «Мини-футбол»	1
30	<b>Основы знаний:</b> Организация проведения подвижных игр на открытой площадке <b>Подвижные игры:</b> повтор ранее изученных подвижных игр	1
31-32	<b>Физкультурно-оздоровительное мероприятие</b> «Фестиваль подвижных игр».	2
33	<b>Физкультурно-оздоровительное мероприятие,</b> посвященной Дню защиты детей: гонки на велосипедах	1
34	<b>Основы знаний:</b> Закаливание (солнце, воздух и вода) Повторение ранее изученных подвижных игр.	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>34 часа</b>