

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области  
«Гуковская специальная школа-интернат №12»

Рассмотрено методическим советом  
протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2023 г.

Утверждаю:  
Директор ГКОУ РО Гуковской школы-интерната №12  
\_\_\_\_\_  
И.Р.Сейфулина  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**АДАптированная общеобразовательная  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по внеурочной деятельности  
«Движение есть жизнь»

**Уровень образования:** начальное общее образование

**Класс:** 4

**Составитель:** Бабкина Ирина Юрьевна

**Учитель:** Бабкина Ирина Юрьевна – учитель первой квалификационной категории

2023-2024 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» разработана в соответствии с требованиями предназначена для обучающихся 4 класса ГКОУ РО Гуковской школы-интерната №12, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

### Нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 г. №115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 №1026.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.09.2022 №858 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- СанПиН 1.2.3685-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» от 28.01.2021
- Учебный план ГКОУ РО Гуковской школы–интерната №12 на 2023-2024 учебный год.
- Годовой календарный график ГКОУ РО Гуковской школы–интерната №12 на 2023 -2024 учебный год.

### *Основные задачи курса:*

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;

- обеспечить двигательную активность обучающихся во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- развивать коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции.

### **Общая характеристика курса.**

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. У младших школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Всё это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц. Содержание занятий направлено на развитие у обучающихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга. Программа предполагает как групповые занятия, так и индивидуальные. Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

**Основная цель курса:** формирование представлений обучающихся о здоровом образе жизни, развитие физической активности и двигательных навыков.

### **Место курса в учебном плане**

Рабочая программа учебного курса предназначена для обучающихся 4 класса рассчитана на 1 час в неделю - 34 часа в год

Если вследствие непредвиденных причин количество занятий изменится, то для выполнения программы по курсу это изменение будет компенсировано перепланировкой подачи материала.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### **Личностные результаты :**

- активное взаимодействие и общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
- бережное отношение к своему здоровью;
- бережное отношение к природе.

### **Метапредметные результаты :**

- характеризовать явления ( действия и поступки) и давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, находить способы их исправления;
- 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;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности.

### **Предметные результаты:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг;
- излагать факты истории развития физической культурой, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья и физического развития;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать правила техники безопасности;
- в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

Дети знакомятся с играми, которые соответствуют их возрастным способностям, поэтому учебный материал простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

#### **«Русские народные игры».**

Знакомство с русскими народными играми: «Гуси-лебеди», «У медведя во бору», «Хитрая лиса», «Пчелы и медведи», «Совушка», «Жмурки», «Кот и мышь», «Горелки», «Салки», «Пятнашки», «Охотники и зайцы», «Фанты», «Салки с приседаниями», «Волк», «Птицелов», «Гори, гори ясно!», «Охотники и зайцы».

#### **«Игры народов России».**

Знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России; развитие силы, ловкости и других физических способностей; воспитание толерантности при общении в коллективе. Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень», бурятская народная игра «Ищем палочку», дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок», марийская народная игра «Катание мяча», татарская народная игра «Серый волк», якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки».

#### **«Подвижные игры».**

Совершенствование координации движений, развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе; воспитание инициативы, культуры поведения, творческого подхода к игре на основе подвижных игр: «К своим флажкам», «Ноги выше от земли» «Выбегай из круга», «Краски», «Кто быстрее?», «Пустое место», «Салки с мячами», «Палочка- выручалочка», «Классики», «Ловишки с приседаниями», «Переправа с досками», «Туннель», «Собери урожай», «Блуждающий мяч», «Не урони мяч», «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Лишний стул», «Совушка», «Карусель», «Конники-спортсмены», «Карлики и великаны».

#### **«Эстафеты»**

Знакомство с правилами эстафет, развитие быстроты реакции, внимания, навыков передвижения; воспитание чувства коллективизма и ответственности. Эстафета с обручем, эстафеты с мячами, эстафета по кругу, весёлые старты, «Эстафета зверей», «Быстрые и ловкие», «Вызов номеров»

**Календарно – тематическое планирование.**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма организации деятельности	Дата
1	Русская народная игра «Жмурки»	1	ТБ при проведении подвижных игр.	
2	Русская народная игра «Кот и мышь»	1	Игровое упражнение	
3	Русская народная игра «Горелки»	1	Игра малой подвижности	
4	Русская народная игра «Салки»	1	Беседа «Возникновение подвижных игр»	
5	Русская народная игра «Пятнашки»	1	Игровое упражнение	
6	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	Игровое упражнение	
7	Русская народная игра «Фанты»	1	Игровое упражнение	
8	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1	Игра малой подвижности	
9	Русская народная игра «Волк»	1	Игра малой подвижности	
10	Русская народная игра «Птицелов»	1	Игровое упражнение	
11	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1	Игровое упражнение	
12	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	Игра малой подвижности	
13	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	Игра малой подвижности	
14	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	Подвижная игра средней интенсивности	
15	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	Подвижная игра средней интенсивности	
16	Татарская народная игра «Серый волк»	1	Игра малой подвижности	

17	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	Игра малой подвижности	
18	Чувашская игра «Рыбки»	1	Игра малой подвижности	
19	Эстафета «Передача мяча»	1	Эстафета	
20	Эстафета со скакалкой	1	ТБ при проведении подвижных игр. Эстафета	
21	Эстафета «С мячом»	1	Эстафета	
22	Эстафета зверей	1	Эстафета	
23	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	Эстафета	
24	Эстафета «Вызов номеров»	1	Эстафета	
25	Эстафета по кругу	1	Эстафета	
26	Эстафета с обручем	1	Эстафета	
27	Русская народная игра «Салки»	1	Игра малой подвижности	
27	Русская народная игра «Пятнашки»	1	Игра малой подвижности	
28	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	Игра малой подвижности	
29	Русская народная игра «Краски»	1	Игровое упражнение	
30	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1	Игровое упражнение	
31	Русская народная игра «Третий лишний»	1	Игровое упражнение	
32	Русская народная игра «Пятнашки»	1	Игровое упражнение	
33-34	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	2	Игровое упражнение	

