

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:** основное общее образование

**Класс:** 5

**Составитель:** Кириллова Елена Алексеевна

**Учитель:** Кириллова Елена Алексеевна

2023-2024 учебный год

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» разработана и предназначена для обучающихся 5 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 29.12.2012г. № 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 22.03.2021г. № 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 19.12.2014г. № 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 28.01.2021г.
- 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.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» спортивно-оздоровительного направления для обучающихся 5 класса рассчитана на 1 год обучения. Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и является приложением к Основной образовательной программе начального общего образования школы. Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации учебного модуля обучающихся начальной школы.

**Цель курса:** удовлетворить потребность обучающихся в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данного курса являются:

- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе;
- развить природные задатки и способности обучающихся;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

### **Общая характеристика внеурочной деятельности**

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени

обогащать и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учащихся, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего учащегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего потенциала.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

### **Место внеурочной деятельности в учебном плане**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» для 5 класса рассчитана на 34 учебных недели при количестве 1 час в неделю, всего 34 часа за год.

При составлении календарно-тематического планирования на 2023-2024 учебный год в соответствие с календарным графиком, расписанием уроков и с учетом праздничных дней в 2024 году, количество уроков составляет 34 часа.

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

**Срок реализации** настоящей программы 1 учебный год.

Содержание программы разработано с учетом возрастных особенностей детей 5 класса и отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

## Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности "Движение - есть жизнь!"

### Планируемые личностные результаты:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

### Регулятивные:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму;

### Познавательные:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

### Коммуникативные:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

## Содержание курса внеурочной деятельности

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира, частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности □ любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества - осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
1	Русские народные игры	5		<a href="https://ped-kopilka.ru">https://ped-kopilka.ru</a> <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a> <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://www.kanal-o.ru/">https://www.kanal-o.ru/</a> <a href="https://kladraz.ru/">https://kladraz.ru/</a> <a href="https://pedsovet.su/">https://pedsovet.su/</a> <a href="https://www.pravmir.ru/">https://www.pravmir.ru/</a>
2	Подвижные игры	25		<a href="https://allforchildren.ru/">https://allforchildren.ru/</a> <a href="https://gamejulia.ru/">https://gamejulia.ru/</a> <a href="http://games.kolossale.ru/">http://games.kolossale.ru/</a> <a href="https://pedsovet.su/">https://pedsovet.su/</a> <a href="http://pochemu4ka.ru">pochemu4ka.ru</a>
3	Эстафеты	4		<a href="https://sygrayka.ru/">https://sygrayka.ru/</a> <a href="https://rosuchebnik.ru/">https://rosuchebnik.ru/</a> <a href="http://iemcko.ru/">http://iemcko.ru/</a> <a href="https://ped-kopilka.ru/">https://ped-kopilka.ru/</a> <a href="https://www.rektor.ru/">https://www.rektor.ru/</a> <a href="https://kladraz.ru/">https://kladraz.ru/</a>
	Общее количество часов по программе	34		

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Раздел / Тема урока	Кол-во часов	Дата	Содержание темы. Характеристика основных видов учебной деятельности
1	Волк и гуси.			<p>Русские народные игры</p> <p>Включают в себя знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей обучающихся, координацию движений, силу и ловкость. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.</p> <p>Эстафеты</p> <p>Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.</p>
2	У медведя во бору.			
3	Удочка.			
4	Каравай.			
5	Жмурки.			
6	Классики.			
7	Гонка мячей по рядам.			
8	Пчёлки и ласточки.			
9	Огородник и воробей.			
10	Кот идёт.			
11	Колечко.			
12	Кошка и мышка.			
13	Баба -Яга.			
14	Пустое место			
15	Горячий картофель.			
16	Змейка.			
17	Метание в цель			
18	Переправа.			
19	Встречная эстафета с мячом.			
20	Пустое место.			
21	Платок.			
22	Принеси мяч.			
23	Успей перебежать.			
24	С мячом.			
25	Весёлые старты.			
26	Съедобное - несъедобное.			
27	Мышеловка.			
28	Бубенцы.			
29	Дорожки.			
30	Весёлые эстафеты.			
31	Море волнуется.			
32	По следам.			
33	Мяч соседу.			
34	Весёлые эстафеты.			



