

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение Астраханской
области для обучающихся, воспитанников с ограниченными
возможностями здоровья «Общеобразовательная школа – интернат № 5»**

Рассмотрено методическим объединением классных руководителей и воспитателей <u>ХСР</u> Л. В. Халимова. протокол № 1 от « <u>16</u> » августа 2025 г.	Согласовано Заместитель директора по ВР <u>Баева</u> А. В. Баева протокол № 1 от « <u>16</u> » августа 2025 г.	Утверждено И.о. директора ГКОУ АО «СОШ № 5» приказ № <u>1</u> от « <u>18</u> » августа 2025 г.
--	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Жизнь в движении»
8 «Г» класс
2025/ 2026 учебный год**

Составитель: Махамбетова А. С.,
воспитатель высшей квалификационной категории

Астрахань, 2025

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Жизнь в движении» (далее - Рабочая программа) разработана на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 №1026.

Рабочая программа составлена для обучающихся, воспитанников с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), и разработана с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей.

Цель Рабочей программы - формирование установки на ведение здорового образа жизни, создание условий для физического развития детей, формирование личности ребенка средствами подвижных игр, через включение их в совместную игровую, спортивную деятельность.

Задачи:

- формирование знаний обучающихся о здоровом образе жизни;
- развитие и стимуляция физической активности обучающихся;
- развитие двигательных способностей и мобильности;
- формирование готовности к разнообразной совместной деятельности и стремления к взаимопониманию и взаимопомощи.

Формы и виды деятельности:

- подвижные игры;
- физкультминутки;
- спортивные эстафеты;
- весёлые старты.

Количество часов

Программа рассчитана на 34 часа (1 раз в неделю), продолжительность одного занятия 30 - 40 минут.

Ожидаемый результат. У обучающихся, воспитанников сформированы:

- установка на ведение здорового образа жизни;
- умение включаться в игровую и подвижную деятельность;
- готовность к разнообразной совместной деятельности;
- знание о пользе спорта и физической активности.

Материально-техническое оснащение:

инвентарь для подвижных и спортивных игр, маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие

модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон.

Календарно- тематическое планирование

№	Тема	Кол. час	Дата
1	Изучение правил безопасности при выполнении физических упражнений. Подвижные игры на развитие координационных способностей «Паровоз». Соблюдение правил игры.	1	
2	Дыхательные упражнения. Игра-эстафета с палкой. Соблюдение последов-ти действий в играх-эстафетах.	1	
3	Выполнение движений головой. Выполнение движений руками, пальцами рук. Подвижные игры на развитие координационных способностей «Кирпичики». Соблюдение правил игры.	1	
4	Комплекс упражнений для осанки «Стройная спина». Игра «Имитация».	1	
5	Прыжки через кирпичики. Игры разных народов.	1	
6	Пролезание по туннелю, передача эстафеты. Подвижные игры на развитие скоростных способностей «Веселые пингвины».	1	
7	Подвижная игра «Ручеёк».	1	
8	Упражнения на гимнастической стенке. Игра «Гуси- лебеди».	1	
9	Упражнения для формирования правильной осанки. Спортивная эстафета с кеглями.	1	
10	Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, палка, фланжки, обруч). Эстафета с обручем.	1	
11	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Игра «Пустое место».	1	
12	Бег в играх «Эстафеты». Соблюдение правил игры.	1	
13	Круговые движения руками. Опускание на одно колено с шага вперед и назад. Игры с мячом в паре.	1	
14	Подвижная игра «Поймай мяч».	1	
15	«Чтоб забыть про докторов» (о профилактике простудных заболеваний). Эстафета «Попрыгунчик».	1	
16	Разучивание простых танцевальных движений под музыку. Выполнение движений плечами и руками.	1	
17	«Все о вредных привычках». Игра «Прыгающие воробушки».	1	
18	Ритмические упражнения: элементарные движения с музыкальным	1	

	сопровождением в различном темпе.		
19	Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см. Выполнение движений ногами. Ходьба по ровной и наклонной поверхности, по лестнице.	1	
20	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений (баскетбол, волейбол, футбол).	1	
21	Игра «По тропе здоровья». Беседа «Быть здоровым — значит быть счастливым»	1	
22	Броски, ловля, передача предметов, переноска груза. Ходьба с удержанием рук за спиной (на пояссе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.	1	
23	Перекладывание палки, мяча из одной руки в другую. Подбрасывание палки, мяча вертикально вверх и ловля ее двумя руками. Игра в парах с мячом.	1	
24	Подвижная игра «Кошки- мышки». Броски, ловля, передача предметов, переноска груза. Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу.	1	
25	Беседа «Закаливание в домашних условиях». Игра «Ручеек».	1	
26	Броски мяча в кольцо двумя руками. Бег парами наперегонки.	1	
27	Спортивная эстафета «Лабиринты».	1	
28	Подвижные игры с мячом. Прием мяча руками, отбивание мяча ногой/руками.	1	
29	Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	1	
30	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, палка, флаги, обруч).	1	
31	«Формула здоровья» (о здоровом образе жизни). Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Бег в медленном темпе с соблюдением строя.	1	
32	Беседа «Азбука питания». Подвижная игра «Достань мячик».	1	
33	Подвижные игры с мячом. Прием мяча руками, отбивание мяча ногой/руками. Дыхательные упражнения. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием.	1	
34	«Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим» (правила ЗОЖ). Подвижные игры с мячом.	1	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550829938

Владелец Утегалиева Жанылсын Халиевна

Действителен С 23.10.2025 по 23.10.2026