

Астраханской области для обучающихся, воспитанников
с ограниченными возможностями здоровья
«Общеобразовательная школа-интернат № 5»

РАССМОТРЕНО

методическим объединением
классных руководителей и
воспитателей



Л. В. Халимова

Протокол №1
от « 26 » августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР



А. В. Баева

Протокол №1
от « 26 » августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о директора
ГКОУ АО «ОШИ № 5»



И. О. Уткин

Приказ № 1
от « 26 » августа 2025 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Жизнь в движении»
на 2025– 2026 учебный год

Составитель: Ильясова Г. Р.,
воспитатель высшей
квалификационной категории

Астрахань, 2025

Введение

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Жизнь в движении» для обучающихся с ОВЗ (вариант 2) реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в начальной школе в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для обучающихся с ОВЗ

Актуальность программы определена требованиями к результатам основной образовательной программы начального общего образования ФГОС.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»; а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации». Работа в этом направлении начинается на начальных этапах обучения и воспитания (в детских дошкольных учреждениях и начальной школе), продолжается в средней школе, а в дальнейшем сопровождает человека всю жизнь.

Пояснительная записка

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к воспитанникам и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся, в том числе и у обучающихся с ОВЗ, к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Жизнь в движении» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Жизнь в движении» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Цель данной программы — формирование у обучающихся ценностного отношения к здоровому образу жизни, который является условием полноценного развития и нормальной жизни человека. Стремление заботиться о здоровье, своём и окружающих — качество личности, которое очень востребовано в современном мире.

Задачи: формирование у детей интерес к спорту; умение играть по правилам, бережно относиться к своему здоровью и здоровью других; развитие ловкости, уважения к товарищам.

Основные **методы**, используемые во время занятий:

- игровой;
- информационно-развивающий;
- частично-поисковый;
- объяснительно-иллюстративный;
- словесные и наглядные методы;
- практические.

Программа основывается на ряде дидактических **принципов**:

- воспитывающая и развивающая направленность обучения;
- систематичность и последовательность;
- связь обучения с жизнью;
- принцип наглядности;
- сознательность и активность учащихся;
- индивидуальный и дифференцированный подходы.

Формы работы, используемые на занятиях:

- рассказ воспитателя;
- презентация;
- игра;
- этюды.

Ожидаемый результат:

- знание и соблюдение правил игр;
- умение организовать игру.
- умение адекватно реагировать на победу и поражение в игре;
- умение выслушать мнение товарища;
- навык бесконфликтного поведения в коллективе;

- элементарные знания о личной гигиене, представления о своём теле, его возможностях и ограничениях;
- знания и умения пользоваться инвентарём. Соблюдение правил техники безопасности.

На изучение тем по курсу внеурочной деятельности «Жизнь в движении» отводится 34 часа в год (1 час в неделю, 34 учебные недели).

Планируемые результаты

Достаточный уровень:

- знание и соблюдение правил игр; умение организовать игру;
- умение адекватно реагировать на победу и поражение в игре, выслушать мнение товарища.
- навык бесконфликтного поведения в коллективе.

Минимальный уровень:

- элементарные знания о личной гигиене, представления о своём теле, его возможностях и ограничениях;
- знания и умения пользоваться инвентарём. Соблюдение правил техники безопасности.

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Даты
1	Вводное занятие.	1	
2	П/и «Успей подхватить». П/и «Кролики».	1	
3	Держи спину ровно «Мячик покатился», «В гостях у мишки»	1	
4	Игра-забава «Выдувание мыльных пузырей». Способствовать профилактике нервного напряжения, развитию правильного дыхания.	1	
5	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление	1	
6	С/р игра «Парикмахерская». Закрепить знания о профессии	1	
7	Игра-пантомима «Был у зайца огород» (В.Степанов.) Развивать пантомимические навыки.	1	
8	Красивая походка «Регулировщик», «Буря на море»	1	
9	Не теряем равновесие. Игры «Дорожка», «Официант»	1	
10	Д/и «Цифры». Закрепить умение сопоставлять цифру с количеством объектов на картинке.	1	
11	Метко в цель. «Самый меткий», «Сумей догнать»	1	
12	Эстафета с мячом	1	
13	Игры с мячом: "Ловушки с мячом"	1	
14	Развиваем точность движений. «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Воробушки и кот»	1	
15	Эстафета «Перекасти мяч»	1	
16	Игры с обручами: "Упасть не давай",	1	
17	Русские народные игры. Игры с бегом: "Гуси - лебеди"	1	
18	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление	1	
19	Русские народные игры. "Два мороза" – разучивание и закрепление.	1	
20	Выполняй правила точно. «Бездомный заяц», «Лошадки»	1	
21	Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Паровозик».	1	
22	Разучивание игр «Два мороза», любимые подвижные игры	1	

23	Игры с обручами: "Упасть не давай",	1	
24	Эстафета с обручами: «Пролезай - убегай»-повтор	1	
25	Разучивание игр «У медведя во бору»	1	
26	Игры на развитие силы и выносливости «Вызов номеров», «Эстафета».	1	
27	Разучивание игры «Лягушки - цапли», «Черные и белые».	1	
28	Развитие скоростных качеств. «Быстро в строй», «Волки и овцы»	1	
29	Разучивание игры «Простые пятнашки», «Кто первый через обруч к флажку?»	1	
30	Разучивание игр «Пройти и не задень». «Охота на уток»	1	
31	«Лови мяч», «Гуси - лебеди». Эстафета с передачей палочки	1	
32	«Быстрые и метки», «Зайцы в огороде»	1	
33-34	Игра-соревнование "Веселые старты"	2	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550829938

Владелец Утегалиева Жанылсын Халиевна

Действителен с 23.10.2025 по 23.10.2026