

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 «ОЦШ № 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

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Тема занятия</b>  | <b>Количество<br/>часов</b> | <b>Даты</b> |
|------------------|--|-----------------------------|-------------|
| 1                | Вводное занятие.   | 1                           |             |
| 2                | П/и «Успей подхватить».<br>П/и «Кролики».  | 1                           |             |
| 3                | Держи спину ровно<br>«Мячик покатился», «В гостях у мишкы»   | 1                           |             |
| 4                | Игра-забава «Выдувание мыльных пузырей».<br>Способствовать профилактике нервного напряжения, развитию правильного дыхания. | 1                           |             |
| 5                | Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки".<br>Разучивание и закрепление   | 1                           |             |
| 6                | С/р игра «Парикмахерская».<br>Закрепить знания о профессии   | 1                           |             |
| 7                | Игра-пантомима «Был у зайца огород»<br>(В.Степанов.) Развивать пантомимические навыки.                                     | 1                           |             |
| 8                | Красивая походка<br>«Регулировщик», «Буря на море»   | 1                           |             |
| 9                | Не теряем равновесие.<br>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.<br>«Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель»,<br>«Воробушки и кот»                             | 1                           |             |
| 15               | Эстафета «Перекати мяч»  | 1                           |             |
| 16               | Игры с обручами: "Упасть не давай",  | 1                           |             |
| 17               | Русские народные игры.<br>Игры с бегом: "Гуси - лебеди"  | 1                           |             |
| 18               | Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки".<br>Разучивание и закрепление   | 1                           |             |
| 19               | Русские народные игры.<br>"Два мороза" – разучивание и закрепление.  | 1                           |             |
| 20               | Выполняй правила точно.<br>«Бездомный заяц», «Лошадки»   | 1                           |             |
| 21               | Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки».<br>Эстафета «Паровозик».   | 1                           |             |
| 22               | Разучивание игр «Два мороза»,<br>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<br>«Вызов номеров», «Эстафета».           | 1 |  |
| 27    | Разучивание игры<br>«Лягушки - цапли», «Черные и белые».                       | 1 |  |
| 28    | Развитие скоростных качеств.<br>«Быстро в строй», «Волки и овцы»               | 1 |  |
| 29    | Разучивание игры<br>«Простые пятнашки»,<br>«Кто первый через обруч к флагжку?» | 1 |  |
| 30    | Разучивание игр «Пройти и не задень».<br>«Охота на уток»                       | 1 |  |
| 31    | «Лови мяч», «Гуси - лебеди».<br>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