

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

РАССМОТРЕНО

методическим объединением
классных руководителей и
воспитателей

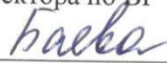


Л.В. Халимова

Протокол №1
от «26» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель
директора по ВР

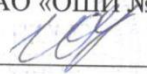


А.В. Баева

Протокол №1
от «26» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о директора
ГКОУ АО «ОШИ №5»



И.О. Уткин

Приказ № 1
от «28» августа 2025 г.

**Рабочая программа по курсу
внеурочной деятельности**

«Жизнь в движении»

2025 – 2026 учебный год

9 «Г» класс

Составитель: С.З. Юлгушева
воспитатель высшей
квалификационной категории

Астрахань, 2025

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа внеурочной деятельности «Жизнь в движении» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (*вариант 2*), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. №1026.

ФАООП УО (*вариант 2*) адресована обучающимся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей в 5-9 классах ГКОУ АО «ОШИ № 5».

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей.

Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности. Программа

внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков, обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в образовательном учреждении. и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы.

Цель программы: формирование представлений обучающихся о здоровом образе жизни, развитие физической активности и двигательных навыков

Задачи:

- сформировать у обучающихся необходимые знания, умения и навыки к здоровому образу жизни;
- формировать у воспитанников мотивационную сферу гигиенического поведения, физического воспитания;
- обеспечить физическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- обеспечить двигательную активность воспитанников во внеурочное время; - познакомить обучающихся с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции.

Место программы в учебном и воспитательном планах образовательной организации

Программа курса внеурочной деятельности «Жизнь в движении» рассчитана на 34 часа в год с 5 по 9 класс. По 1 часу в неделю в каждом классе.

Программа состоит из разделов:

«Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни»: гигиена повседневного быта, физическое развитие, формирование правильной осанки, основы самоконтроля, средства и методы сохранения здоровья.

«Воспитание двигательных способностей» ловкость, сила, выносливость.

«Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков» основные виды движения, прикладные умения и навыки.

«Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий» методы проведения малых форм двигательной активности.

Содержание внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

В содержании программы перечислены разделы, которые способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности.

1. «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Знания об основных

витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок, о режиме питания. Прогулки и эстафеты.

2. «Шаги к здоровью»: продолжение знакомства с основами здорового образа жизни, формирование потребности в личной гигиене, игры на свежем воздухе, проведение физкультминуток.

3. «Дорога к доброму здоровью»: влияние физических упражнений на состояние здоровья. Спортивные игры на свежем воздухе. Подвижные игры.

4. «По дорожкам здоровья»: гигиена школьной одежды, влияние неправильной осанки на здоровье, закаливание организма, воспитание ловкости, физкультминутки.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Предполагаемые результаты:

- Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений: освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться; освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей; совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости; умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.

-Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью: умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

-Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба, спортивные игры, интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры; умение играть в подвижные игры.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол- во час	Дата
1	Спорт в жизни людей. Олимпийская символика, девиз олимпийских игр.	1	
2	Виды игр. Их разнообразие. Техника безопасности во время игры.	1	
3	«В здоровом теле - здоровый дух»	1	
4	Удивительная пальчиковая гимнастика. Игра «Попади в цель».	1	
5	Разучивание подвижные игр «Запрещенное движение», «Море волнуется».	1	
6	Мир движений и здоровья. Подвижные игры.	1	
7	Здоровье и здоровый образ жизни.	1	
8	Физическая активность и здоровье. Спортивные игры и эстафеты.	1	
9	Правильное питание – залог здоровья.	1	
10	Правила поведения во время приема пищи.	1	
11	Полезные и вредные продукты. Весёлые физминутки.	1	
12	Витамины - наши друзья и помощники	1	
13	Вредные привычки.	1	
14	Влияние окружающей среды на здоровье человека.	1	
15	Пирамида здоровья. Игра « Съедобное - несъедобное».	1	
16	Беседа по стихотворению С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала».	1	

17	Советы доктора Воды. Спортивные игры и эстафеты.	1	
18	Значение утренней гимнастики для здоровья человека. Разучивание комплекса упражнений для утренней зарядки.	1	
19	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	1	
20	Весёлые переменки. Разучивание движений под музыку.	1	
21	Профилактика заболеваний зубов.	1	
22	Береги зрение. Гимнастика для глаз.	1	
23	Сон и его значение для здоровья человека.	1	
24	«В здоровом теле, здоровый дух». Проведение подвижных игр.	1	
25	«Друзья Мойдодыра»	1	
26	Мой внешний вид – залог здоровья. Весёлые физминутки.	1	
27	Шалости и травмы в школе и дома.	1	
28	Компьютер — друг или враг?	1	
29	Беседа «Осторожно-грипп».	1	
30	«Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься».	1	
31	Осанка – это красиво. Правильная осанка. Упражнения для профилактики сколиоза.	1	
32	Если хочешь быть здоров – закаляйся!	1	
33	«Мы болезни победим, быть здоровыми хотим»	1	
34	Спортивный праздник «Спорт -это жизнь!»	1	

Методическое обеспечение программы

- учебные материалы иллюстративного характера (плакаты, схемы, таблицы и др. по разделам программы);
- спортивный инвентарь (мячи, кегли и др.)
- мультимедийные презентации, комплект мультимедийного оборудования;

Список литературы

1. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М., 2007;
2. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр . – М., 2007;
3. Колбанов В.В. Валеологический практикум, СПб, 2005;

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550829938

Владелец Утегалиева Жанылсын Халиевна

Действителен с 23.10.2025 по 23.10.2026