

Министерство образования и науки Калужской области  
Государственное казённое общеобразовательное учреждение Калужской области  
«Людиновская школа-интернат для обучающихся  
с ограниченными возможностями здоровья»

249402, ул. Дзержинского, д. 1, г. Людиново, Калужская обл.,  
тел.-факс: 8(48444) 6-23-42

Рассмотрено  
Руководитель методического  
объединения учителей  
начальных классов  
*Самохина Т. Г.* /Самохина Т. Г./

Согласовано  
Заместитель  
директора по УР  
*Михеева М. А.* /Михеева М. А./

Утверждено  
Директор  
Антохина И. Е./  
Приказ от «02» 09. 2024 г.  
№130-ОД



Протокол от «29» 08. 2024 г. №1

«30» 08. 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**физкультурной секции «Движение есть жизнь»**  
**для обучающихся 3 «Б» класса**  
**(внеурочная деятельность,**  
**направление: спортивно-оздоровительная деятельность)**  
**(ФГОС УО вариант 2)**  
**на 2024 – 2025 учебный год**

Составитель:  
Ухина Екатерина Викторовна,  
учитель физической культуры

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа физкультурной секции «Движение есть жизнь» для обучающихся 3 «Б» ФГОС УО вариант 2) класса ГКОУКО «Людиновская школа-интернат» (внеурочная деятельность, направление - спортивно-оздоровительная деятельность) (далее – Программа) составлена на основании следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года № 1599;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (вместе с «СанПин 1.2.3685021. Санитарные правила и нормы...»)
4. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) ГКОУКО «Людиновская школа-интернат».
5. Положение о рабочей программе ГКОУКО «Людиновская школа-интернат»;
6. Учебный план ГКОУКО «Людиновская школа-интернат» на 2024-2025 учебный год;
7. Календарный график учебного процесса на 2024-2025 учебный год.

Для обучающихся, получающих образование ФАООП УО (вариант 2), характерно интеллектуальное и психофизическое недоразвитие в умеренной, тяжелой или глубокой степени. Психофизическое недоразвитие характеризуется также нарушениями координации, точности, темпа движений, что осложняет формирование физических действий: бег, прыжки, а также навыков несложных трудовых действий. У части обучающихся с умеренной умственной отсталостью отмечается замедленный темп, вялость, пассивность, заторможенность движений. У других - повышенная возбудимость, подвижность, беспокойство сочетаются с хаотичной нецеленаправленной деятельностью. У большинства обучающихся с интеллектуальными нарушениями наблюдаются трудности, связанные со статикой и динамикой тела.

Наиболее типичными для данной категории обучающихся являются трудности в овладении навыками, требующими тонких точных дифференцированных движений: удержание позы, захват предмета (мяча), шнурование ботинок, застегивание пуговиц.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития. Для возбудимых детей, которым характерно двигательное беспокойство, нетерпеливость, отвлекаемость, эмоциональная возбудимость и неустойчивость, наиболее адекватным методом коррекции различных психомоторных нарушений является данная внеурочная деятельность.

**Цель:** обеспечение двигательной активности обучающихся во внеурочное время.

### **Программа решает следующие задачи:**

- формирование навыков организации своей жизнедеятельности с учетом правил безопасного образа жизни;

- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях;
- развитие сообразительности, речи, воображения, коммуникативных умений, внимания, ловкости, а также эмоционально-чувственной сферы;
- обучение обучающихся сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха и укрепления здоровья;
- создание условий для проявления чувства коллективизма;
- развитие активности и самостоятельности;
- расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

### **Коррекционные задачи:**

- формирование жизненных компетенций;
- коррекция недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- коррекция нарушений эмоционально - личностной сферы;
- развитие пространственной ориентации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

## **II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗКУЛЬТУРНОЙ СЕКЦИИ**

Программа предназначена для обучающихся 3 «Б» класса, имеющих интеллектуальное и психофизическое недоразвитие, и представляет собой курс, который реализует спортивно – оздоровительное направление во внеурочной деятельности, все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания.

Занятия в рамках внеурочной деятельности в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы. Программа реализуется через выполнение специальных упражнений на коррекцию осанки и предупреждение плоскостопия, упражнения для развития ловкости, силы, выносливости при непосредственном проведении подвижных игр. Подвижные игры — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Так как игра основной вид деятельности младшего школьника, основы здорового образа жизни воспитываются и усваиваются через игру. Посредством игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, подвижные и спортивные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания. Таким образом, программа направлена на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его культурного кругозора и повышение уровня физической подготовленности. 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 программу учебного курса «Движение есть жизнь» вошли следующие разделы: «Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ», «Упражнения на формирование и закрепление навыка правильной осанки», «Коррекционные упражнения для развития ловкости, силы, выносливости», «Профилактика плоскостопия», «Развитие координации движений».

**Основная форма работы с обучающимися:** физкультурные занятия

Организация деятельности обучающимися с интеллектуальным и психофизическим недоразвитием на занятиях основывается на следующих принципах:

- занимательность;
- сознательность и активность;
- доступность;
- индивидуальный подход к обучающимся.

**Форма обучения** по программе: очная, очно-заочная, возможно применение электронных средств обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:**

- фронтальный;
- круговой;
- индивидуальная работа;

Принцип реализации программы предполагает сочетание коллективных, групповых и индивидуальных форм организации на занятиях. Коллективное выполнение упражнений вводится в программу с целью формирования опыта общения и чувства коллективизма. Включение элементов занимательности является обязательным для занятий с обучающимися с интеллектуальным и психофизическим недоразвитием.

В результате реализации программы внеурочной деятельности обеспечивается достижение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) воспитательных результатов.

### **III. МЕСТО ФИЗКУЛЬТУРНОЙ СЕКЦИИ «ДВИЖЕНИЕ ЕСТЬ ЖИЗНЬ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Физкультурная секция «Движение есть жизнь» входит во внеурочную деятельность учебного плана ГКОУКО «Людиновская школа-интернат» и относится к спортивно- оздоровительному направлению.

Программа физкультурной секции «Движение есть жизнь» рассчитана на 34 часа.

### **IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

#### **Личностные результаты**

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### **Ожидаемые результаты освоения программы**

- выполнение изучаемых упражнений;
- выработка навыка правильной осанки и координации движений;
- исправление свода стопы;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- участие в подвижных играх

#### **Способы отслеживания результатов освоения программы**

Оценка личностных результатов предполагает оценку продвижения ребёнка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые составляют основу этих результатов.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися навыками и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

Критерии, по которым оцениваются задания обучающихся:

- правильность выполнения заданий;
- самостоятельность выполнения заданий.

Виды контроля:

- педагогическое наблюдение;
- итоговые занятия.

## **V. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ СЕКЦИИ**

### **Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ.**

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: личная гигиена.

Техника безопасности и охрана здоровья на занятиях физической культурой и спортом. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактики и коррекции нарушений осанки.

### **Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.**

В основу комплексов подобраны симметричные корригирующие упражнения на укрепление мышечного корсета, общеукрепляющие упражнения, упражнения с массажёрами, мелкими предметами, различные подвижные игры. На занятиях обучающиеся будут узнавать о параметрах правильной осанки и как ее проверить.

Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки. Ходьба с предметом на голове. Постоянное напоминание взрослому о правилах соблюдения ортопедического режима – положение тела при ходьбе, сне, выполнении специальных физических упражнений, поднятии и переносе тяжестей.

### **Коррекционные упражнения для развития ловкости, силы, выносливости.**

Медленный бег в чередовании с ходьбой до 2 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме.

Комплексы упражнений с обручами, гантелями, малыми мячами, флажками. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.

Коленно – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад из различных И.П.

### **Профилактика плоскостопия.**

Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам. Бег на носках. Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков); поднятие и опускание на носках. Выполнение упражнений с помощью массажеров.

### **Развитие координации движений.**

Бег врассыпную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П., упражнения в равновесии, упражнения и игры с мячами. Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них. Подвижные игры.

На каждом занятии с обучающимися проводятся подвижные игры общего характера: «Бездомный заяц», «Хитрая лиса», «Мы весёлые ребята», «День и ночь», «Совушка», «Тише едешь – дальше будешь» и др.

Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Делай так, делай эдак», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение»,

Игры на координацию движений: «Охотники и утки», «Не урони мешочек» «Игра с мячом» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Гуси», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки», «Часы проббили...» и т.д.

Эстафеты с мячами.

Эстафеты с бегом .

Раздел «Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ» отдельным блоком не выделяется, отдельные темы по этому разделу расположены в разделах: «Упражнения на формирование и закрепление навыка правильной осанки», «Коррекционные упражнения для

развития ловкости, силы, выносливости», «Профилактика плоскостопия», «Развитие координации движений».

## VI. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Упражнения на формирование и закрепление навыка правильной осанки	8	<p>Соблюдение требований по гигиене спортивной одежды и обуви.</p> <p>Выполнение ходьбы и её разновидностей.</p> <p>Выполнение бега и беговых упражнения.</p> <p>Определение правильной осанки у стены. Поднимание и переноска тяжести с сохранением правильной осанки.</p> <p>Умение играть в подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.</p>
2	Коррекционные упражнения для развития ловкости, силы, выносливости	8	<p>Выполнение отжиманий от скамейки, от пола, подтягивания на нижней перекладине (для девочек, на верхней – для мальчиков).</p> <p>Выполнение упражнений на развитие брюшного пресса.</p> <p>Выполнение медленного бега до 3 мин., бега с преодолением препятствий.</p> <p>Знание правил и умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.</p>
3	Профилактика плоскостопия	10	<p>Теоретические знания по теме «Самостоятельные занятия физической культурой и спортом».</p> <p>Выполнение ходьбы на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам.</p> <p>Выполнение упражнения с вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей,</p>

			палочек, кубиков, фасоли) Умение играть в подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений, с бегом, прыжками, метанием.
4	Развитие координации движений	8	Соблюдение правил ТБ при выполнении прыжковых упражнений Выполнение бега с изменением направления, ходьбы разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П. Изучение и выполнение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них. Выполнение упражнений в равновесии на гимнастической скамье и гимнастическом напольном бревне. Выполнение броска и ловлю волейбольных мячей. Участие в подвижных играх, физкультурных мероприятиях.
	<b>Всего</b>	<b>34 ч</b>	

## VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

обручи на всех детей;  
коврики для всех детей;  
скамейка;  
мячи большие и малые;  
мешочки с песком на всех детей;  
набивные мячи – 4 -6 штук;  
гантели – по 2 штуки на каждого;  
ребристая доска, дорожка с песком, с камешками;  
мягкие модули

### Учебно-методическое обеспечение

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
3. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.



4. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
5. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2004. – 124 с.
6. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
7. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
8. Сиягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Сиягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.