

Краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Партизанская специальная (коррекционная)  
Общеобразовательная школа – интернат»

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор КГБОУ  
Партизанская КШИ  
О.В.



СОГЛАСОВАНО:  
Заместитель директора  
По ВР  Бабанина Е.В.  
Принято педагогическим  
советом Протокол №1  
от «25»08.2025г.

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Движение есть жизнь»  
(спортивно-оздоровительная деятельность)  
1 КЛАСС**

Составлена на основе федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с ОВЗ (нарушением интеллекта)

Вариант 1

## **Содержание**

- 1.Пояснительная записка
- 2.Содержание обучения
3. Планируемые результаты
- 4.Тематическое планирование

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:  
Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;  
Федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с ОВЗ (нарушением интеллекта) от 19.12.2014 (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №1599 от 19.12.2014 г. «Об утверждении ФГОС обучающихся с ОВЗ (нарушением интеллекта)»;  
Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. № 1026;  
Постановлением Главного Государственного санитарного врача РФ №2 от 28.01.2021 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»;  
Устав образовательного учреждения КГБОУ Партизанская КШИ утверждённый 31.08.2023 года приказ №242-ри;  
Воспитательный план воспитательной работы образовательного учреждения на 2025-2026 учебный год.

**Цель курса:** Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся посредством подвижных и спортивных игр.

#### **Основные задачи:**

##### Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
  - Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
  - Формирование интереса к народному творчеству народов Приморья
- Расширение кругозора младших школьников.

##### Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к народным играм, включение их в познавательную деятельность;

- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.
- Воспитательные:
- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Учебный курс предназначен для обучающихся 1–4-классов; рассчитан на 1 час в неделю.

**Количество часов:** 1 час в неделю в 1 классе, 33 часа в год, 1 час в неделю во 2, 3, 4 классе, по 34 часов в год,

**Форма организации:** Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника. Теоретический материал программы предлагается в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности, в ходе которой дети узнают много интересного об истории происхождения и развития различных игровых видов деятельности; знакомятся с правилами игры, правилами общения, правилами безопасного поведения на занятиях и во время самостоятельно организованных игр. В практическую часть программы помимо игр, входят комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ), комплексы гигиенической гимнастики, комплексы упражнений дыхательной гимнастики, корригирующие упражнения для нормализации осанки; широко применяются упражнения с использованием различных предметов и снарядов. При проведении занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся, уровень их физической подготовленности и состояние здоровья.

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

1. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ. (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия 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. Комплексы

упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

2. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

3. Подвижные игры. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.) Игры народов мира.

4. Занимательные игры.

- Игры на развитие внимания
- Игры на координацию движений
- Игры на развитие ловкости

5. Спортивные игры: пионербол, баскетбол

**Результатом реализации** данной учебной программы является проведение промежуточной аттестации 1 раз в конце учебного года в виде диагностических работ.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Игры являются средством формирования у обучающихся универсальных учебных действий: познавательных, личностных, регулятивных, коммуникативных.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «Движение есть жизнь» является формирование следующих умений:

- активно включаться в общение и взаимодействие со

сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Регулятивные:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

 Характеризовать явления (действия и поступки), давать им

объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

- Находить ошибки при проведении игр, отбирать способы их исправления.
- Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и игровой деятельности.
- Организовывать самостоятельную игровую деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места проведения игр.
- Планировать и распределять нагрузку и отдых в процессе игровой деятельности
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта при использовании их в игровой деятельности.
- Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели.

Коммуникативные:

- Умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в больших и малых группах.
- Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Предметными результатами** освоения учащимися программы являются следующие умения

- планировать игры в режиме дня, организовывать отдых и досуг.

- излагать факты истории возникновения игр, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека.
- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
  - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при организации и проведении игр, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
  - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.
  - бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения игр.
  - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью.
  - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время игр.
  - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
  - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
  - подавать команды, вести подсчет при организации и проведении игр.
  - применять в игровой деятельности технические действия из базовых видов спорта.

### Тематическое планирование

| №<br>п/<br>п | Тема<br>занятия                                                                              | Кол-<br>во |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1            | Беседа по ТБ, знакомство с правилами подвижных игр                                           | 1          |
| 2            | Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»                                               | 1          |
| 3            | Красивая осанка. Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение»                           | 1          |
| 4            | Учись быстроте и ловкости. Подвижные игры «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный» | 1          |
| 5            | Сила нужна каждому. Подвижные игры «Быстрая тройка»                                          | 1          |
| 6            | Ловкий. Гибкий. Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка»                             | 1          |

|    |                                                                                     |   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 7  | Весёлая скакалка. Подвижная игра «Очистить свой сад от камней»,                     | 1 |
| 8  | Сила нужна каждому. Подвижные игры «Командные салки»,<br>«Сокол и голуби»           | 1 |
| 9  | Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», Разведчики                   | 1 |
| 10 | Кто быстрее?                                                                        | 1 |
| 11 | Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»   | 1 |
| 12 | Подвижная игра «Лиса и цыплята»                                                     | 1 |
| 13 | «Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».                                  | 1 |
| 14 | Подвижные игры «Охотники и дичь», «Сумей догнать»                                   | 1 |
| 15 | Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем»                           | 1 |
| 16 | Подвижная игра «Удочка с приседанием», «Падающая палка»,<br>«Успей в обруч»         | 1 |
| 17 | Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся бушки и кот».              | 1 |
| 18 | Горка зовёт. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».                   | 1 |
| 19 | Зимнее солнышко. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик»                | 1 |
| 20 | Зимнее солнышко. Подвижная игра «Кто быстрее приготовиться».                        | 1 |
| 21 | Штурм высоты.                                                                       | 1 |
| 22 | Подвижная игра «Салки»                                                              | 1 |
| 23 | Закрепление. «Салки» и др. по выбору учащихся.                                      | 1 |
| 24 | Мы строим крепость. Подвижная игра «Мороз – Красный нос». Игры по желанию учащихся. | 1 |

|    |                                                                                            |         |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 25 | Круговая эстафета.                                                                         | 1       |
| 26 | «Погоня», «Снайперы»                                                                       | 1       |
| 27 | Удивительная пальчиковая гимнастика.<br>Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».   | 1       |
| 28 | Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные «колдунчики».      | 1       |
| 29 | Развитие выносливости. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки». | 1       |
| 30 | Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».                                | 1       |
| 31 | Промежуточная аттестация. Педагогическое наблюдение                                        | 1       |
| 32 | Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей»,                                     | 1       |
| 33 | Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Подвижные шний». «Передал - садись».    | 1       |
|    | Итог:                                                                                      | 33 часа |

### Система оценки достижений обучающихся

Текущий контроль достижений по внеурочной деятельности обучающихся с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями). Оценивание результатов внеурочной деятельности по выбранным направлениям происходит посредством педагогического наблюдения за обучающимися в процессе выполнения предложенных заданий.

| балл     | критерии                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 балла  | Обучающийся не понимает смысла задания и не выполняет его совместно с учителем, не принимает помощь учителя                                                                                                                                     |
| 3 балла  | Обучающийся выполняет предложенное задание с контролирующей помощью, в отдельных ситуациях самостоятельно. Задания подбираются с учетом индивидуальных особенностей и возможностей ребенка.                                                     |
| 4 балла  | Обучающийся способен самостоятельно выполнить задание (иногда только в определенных условиях), допускает ошибки, которые может исправить по замечанию учителя. Задания подбираются с учетом индивидуальных особенностей и возможностей ребенка. |
| 5 баллов | Обучающийся самостоятельно выполняет предложенное задание, активно участвует в проводимых мероприятиях. Задания подбираются с учетом индивидуальных особенностей и возможностей ребенка.                                                        |

Мониторинг внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительной

деятельности обучающихся \_\_\_\_\_ класса

| ФИО обучающегося | показатели            |       |                |       |                                 |       |              |       |                       |       |
|------------------|-----------------------|-------|----------------|-------|---------------------------------|-------|--------------|-------|-----------------------|-------|
|                  | Умение                |       | Знания спорт.  |       | Знание                          |       | Качественное |       | Самостояте            |       |
|                  | работать в коллективе |       | игр, инвентаря |       | правил безопасности и поведения |       | выполнение   |       | льная организация игр |       |
|                  | 1 п/г                 | 2 п/г | 1 п/г          | 2 п/г | 1 п/г                           | 2 п/г | 1 п/г        | 2 п/г | 1 п/г                 | 2 п/г |

Мониторинг освоения программ внеурочной деятельности осуществляется два раза в год: за первое и за второе полугодие.

**Промежуточная аттестация по внеурочной деятельности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Критерии оценки результатов промежуточной аттестации обучающихся**

Промежуточная аттестация по внеурочной деятельности обучающихся с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями) Критерии оценки результатов промежуточной аттестации обучающихся

| уровень             | критерии                                                                                                                              |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Низкий уровень (1)  | Обучающийся выполняет задания со значительной помощью учителя, допускает много ошибок, интереса к предложенным заданиям не проявляет. |
| Средний уровень (2) | Обучающийся выполняет задания с частичной помощью учителя, допускает незначительные ошибки, интерес к заданиям ситуативный.           |
| Высокий уровень (3) | Обучающиеся выполняют задания самостоятельно, проявляют интерес к предложенным заданиям, активно участвуют в проводимых мероприятиях. |

Результаты промежуточной аттестации заносятся в таблицы

| № | ФИО обучающегося | Результаты ПА |             |            |
|---|------------------|---------------|-------------|------------|
|   |                  | Низкий (1)    | Средний (2) | Высокий(3) |
|   |                  |               |             |            |

**Материально-техническое обеспечение**

| № п/п | Наименование объектов и средств материально- | Количес |
|-------|----------------------------------------------|---------|
|       | технического обеспечения                     | тво     |

|                                                 |                                                                                                                                                |    |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)* |                                                                                                                                                |    |
|                                                 | 1. Ванюшкин В. А. Методика проведения подвижных игр с детьми, имеющими недостаточное интеллектуальное развитие. – Екатеринбург, 2007. – 142 с. |    |
| 2. Технические средства обучения                |                                                                                                                                                |    |
|                                                 | 1. Доска                                                                                                                                       | 1  |
|                                                 | 2. Компьютер                                                                                                                                   | 1  |
|                                                 | 3. Акустические колонки                                                                                                                        | 1  |
|                                                 | 4. Проектор мультимедийный                                                                                                                     | 1  |
|                                                 | 5. Фотоаппарат                                                                                                                                 | 1  |
| 3. Экранно-звуковые пособия                     |                                                                                                                                                |    |
|                                                 | 1. Видеофильмы по предмету (в том числе в цифровой форме). 2. Диски, со звукозаписями песен из мультфильмов. 3. Презентации.                   | 1  |
| 4. Игры и игрушки                               |                                                                                                                                                |    |
|                                                 | мячи                                                                                                                                           | 5  |
|                                                 | аптечка                                                                                                                                        | 1  |
|                                                 | скакалки                                                                                                                                       | 5  |
|                                                 | маты                                                                                                                                           | 5  |
|                                                 | обручи                                                                                                                                         | 5  |
|                                                 | кегли                                                                                                                                          | 10 |