

	Рекомендована к использованию педагогическим советом протокол № 1 от «29» августа 2023 г.	Утверждаю Директор ГБОУ «Опочецкая специальная (коррекционная) школа-интернат» _____ /Л.Н.Чушева/ «29» августа 2023 г.
--	---	--

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Псковской области  
«Опочецкая специальная (коррекционная) школа-интернат»

**ПРОГРАММА**  
**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«Движение есть жизнь»**  
**для обучающихся 1-9 классов**  
*спортивно-оздоровительное направление*

Опочка  
2023

## Оглавление

Пояснительная записка .....	3
Взаимосвязь с программой воспитания .....	4
Место и роль курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» в плане внеурочной деятельности.....	5
Планируемые образовательные результаты.....	5
Содержание курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» 1-4класс.....	8
Содержание курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» 5-6класс.....	9
Содержание курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» 7-9класс.....	10
Примерное тематическое планирование.....	11
Материально-техническое обеспечение.....	13

## Пояснительная записка

Реализация федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предполагает обязательное вовлечение обучающихся во внеурочную деятельность с целью достижения в первую очередь личностных и базовых учебных действий. Это определяет и специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения и др. Цель внеурочной деятельности - способствовать достижению результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Курс внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» предназначен для работы с учащимися 1-4, 5-9 классов в рамках спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности и направлен на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность.

Образовательная организация не может и не должна оставаться в стороне от решения задач, направленных на формирование здорового поколения и здоровой нации. Формирование у обучающихся ценностных ориентиров, активной гражданской позиции является неоспоримой задачей общества, и эта задача возлагается государством на образовательную организацию. Закон «Об образовании в Российской Федерации» трактует понятие «образование» не только как «знания, умения, навыки», но и как «ценностные установки», «опыт деятельности».

Курс внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» разработан с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с умственной отсталостью (нарушением интеллекта).

Содержание данного курса и формы организации учебной деятельности направлены на проектирование определенного типа мышления школьников – осознание здоровьесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации каждого человека. Центральной линией развития обучающихся является формирование интеллектуальной деятельности и произвольности всех психических процессов.

**Целью курса** является формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

**Задачи курса:** формирование у учащихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счет:

- формирования способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения;
- понимания необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность;
- формирования отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков профилактики вредных привычек;
- формирования навыков безопасного поведения в повседневной жизни;
- формирования привычки правильного питания;
- формирования привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;
- формирования умения бороться со стрессовыми ситуациями;
- формирования умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
- ведения активного спортивного образа жизни.

В результате изучения курса у учащихся будут сформированы личностные, предметные и базовые учебные действия.

### **Взаимосвязь с программой воспитания**

Программа курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» разработана с учётом рекомендаций рабочей программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное развитие, но и на формирование ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в рабочей программе воспитания;
- возможности комплектования групп для организации спортивно-оздоровительной деятельности школьников, воспитательное значение которых отмечается в рабочей программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на её основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для

воспитания подчёркивается рабочей программой воспитания.

### **Место и роль курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» в плане внеурочной деятельности**

Программа реализуется в работе с обучающимися 1-4 классов и 5-9 классов. В 2023–2024 учебном году запланировано проведение 34 внеурочных занятия в каждом классе. Занятия проводятся 1 раз в неделю по утверждённому расписанию.

Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь»**

#### *Личностные результаты*

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового

образа жизни, умения использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в сохранении здоровья.

*Личностные результаты должны отражать:*

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты,
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

#### *Предметные результаты*

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с

организацией и проведением занятий, направленных на формирование культуры здоровьесбережения.

*Предметные результаты должны отражать:*

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотносить с общепринятыми нормами и представлениями;

*Базовые учебные действия*

Приобретенные на базе освоения содержания курса «Движение есть жизнь», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, базовые учебные действия потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

*Базовые учебные действия должны отражать:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации

человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

- умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;

- умение с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку и взаимооценку.

#### **Содержание курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь»**

Содержание, организационные формы реализации внеурочной деятельности данного курса отвечают реализации основных принципов обучения: гуманности направленности (отношение педагога к обучающимся как к ответственным субъектам собственного развития), системности (обеспечение целостности, преемственности и взаимосвязи между основными компонентами организуемой деятельности, урочной и внеурочной деятельностью, всеми участниками внеурочной деятельности), вариативности (предоставление широкого спектра видов, форм, способов организации деятельности), добровольности (выбора обучающимися видов деятельности, возможность проявления инициативы и пр.), успешности и социальной значимости.

## **Содержание курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» 1-4 кл.**

### **Тема 1. Как сохранить здоровье? (6 часов)**

Мои помощники. Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Во сне и наяву. Правила безопасности в быту. Кибербезопасность.

*Виды деятельности:* беседа, игровые занятия, арт-технологии.

### **Тема 2. Движение — это жизнь (10 часов)**

Комплекс упражнений утренней гимнастики. Твоя осанка. Спортивные секции. Мама, папа, я — спортивная семья. Физкультминутка. Опора и движение. Что такое правильное дыхание? Что такое закаливание? Физкультура в школе.

*Виды деятельности:* интерактивные игры, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

### **Тема 3. Полезная и здоровая еда (10 часов)**

Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. Пирамида здорового питания. Режим питания. Готовим вместе с родителями.

*Виды деятельности:* практические занятия, беседы.

### **Тема 4. Ты и другие люди (6 часов)**

Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. Ещё раз про здоровый образ жизни. Ты помогаешь взрослым. Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество.

*Виды деятельности:* практические занятия, занятия коммуникативного характера, оценка результатов подготовки.

### **Тема 5. Не только школа (2 часа)**

Школы бывают разные. Сила ума.

*Виды деятельности:* практические занятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.



**Содержание курса внеурочной деятельности  
«Движение есть жизнь» 5-6 кл.**

**Тема 1. Мал родился, а вырос – пригодился (6 часов)**

Сложный возраст. Что значит быть взрослым? Учимся понимать друг друга.

*Виды деятельности:* практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

**Тема 2. Кто умён – тот силён! (10 часов)**

Развиваем свои способности. Интерес к делу и склонность к нему – это одно и то же? Творчество – уникальная человеческая способность. Движение к достижениям. Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности.

*Виды деятельности:* практические занятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

**Тема 3. Здоров в труде, а каков в еде? (7 часов)**

Наша сила в витаминах. Каждому нужен и обед и ужин. Секреты здорового питания.

*Виды деятельности:* практические занятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

**Тема 4. В здоровом теле – здоровый дух (11 часов)**

Развиваем основные физические качества. Осанка. Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Закаляй своё тело с пользой для дела.

*Виды деятельности:* практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

**Содержание курса внеурочной деятельности  
«Движение есть жизнь» 7-9 кл.**

**Тема 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож (7 часов)**

Знакомство с собой. Встречают по одежке. Три правила красоты. Всегда ли наше впечатление о себе является правильным? Мы такие разные, и всё же. Как управлять эмоциями.

*Виды деятельности:* беседа, практикоориентированные занятия.

**Тема 2. Всякому мудрецу ремесло к лицу (2 часов)**

Выбираем профессию. Правильная мотивация –залог успеха..

*Виды деятельности:* практические занятия, решение ситуативных задач.

**Тема 3. Каковы еда и питьё, таковы и житьё (10 часов)**

На что расходуется наша энергия. Восполняем энергозатраты.

Значение воды для нашего организма. Выстраиваем гармоничный рационпитания.

Выбираем свежие и полезные продукты. Правила здорового питания.

*Виды деятельности:* практические занятия, лабораторно- исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач.

**Тема 4. Кто любит спорт, тот здоров и бодр (15 часов)**

Развиваем основные физические качества. Спорт в нашем городе.

*Виды деятельности:* интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» для 5-6 классов**

Примерное тематическое планирование для 5-6 классов составлено из расчёта общей учебной нагрузки 34 часов за 1 год обучения: из расчета 1 час в неделю.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
		<b>34</b>	<b>16</b>	<b>18</b>
<b>Тема 1. Мал родился, а вырос – пригодился</b>		<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
1	Сложный возраст	2	1	1
2	Что значит быть взрослым?	2	1	1
3	Учимся понимать друг друга	2	1	1
<b>Тема 2. Кто умён – тот силён!</b>		<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
4	Развиваем свои способности	2	1	1
5	Интерес к делу и склонность к нему –это одно и то же?	2	1	1
6	Творчество – уникальная человеческая способность	2	1	1
7	Движение к достижениям	2	1	1
8	Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности	2	1	1
<b>Тема 3. Здоров в труде, а каков в еде?</b>		<b>7</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
9	Наша сила в витаминах	2	1	1
10	Каждому нужен и обед и ужин	2	1	1
11	Секреты здорового питания	3	1	2
<b>Тема 4. В здоровом теле – здоровый дух</b>		<b>11</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
12	Развиваем основные физические качества	2	1	1
13	Осанка	2	1	1
14	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	2	1	1
15	Закаляй своё тело с пользой для дела	3	1	2
16	Спорт в нашем городе	2	1	1

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» для 7-9 классов**

Примерное тематическое планирование для 7-9 классов составлено из расчёта общей учебной нагрузки 34 часов за 1 год обучения: из расчета 1 час в неделю.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
		<b>34</b>		
<b>Тема 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож</b>		<b>7</b>	<b>7</b>	
1	Знакомство с собой	1	1	
2	Встречают по одежке	1		
3	Три правила красоты	1	1	
4	Всегда ли наше впечатление о себе является правильным?	1	1	
5	Мы такие разные, и всё же	2	2	
6	Как управлять эмоциями	1	1	
<b>Тема 2. Всякому мудрецу ремесло к лицу</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	
7	Выбираем профессию	1	1	
8	Правильная мотивация – залог успеха	1	1	
<b>Тема 3. Каковы еда и питьё, таковы и жизнь</b>		<b>10</b>	<b>5</b>	<b>2</b>
11	На что расходуется наша энергия	1	1	
12	Восполняем энергозатраты	2		
13	Значение воды для нашего организма	1	1	
14	Выстраиваем гармоничный рацион питания	1	1	
15	Выбираем свежие и полезные продукты	3	1	2
16	Правила здорового питания	2	2	
<b>Тема 4. Кто любит спорт, тот здоров и бодр</b>		<b>15</b>	<b>3</b>	<b>12</b>
17	Развиваем основные физические качества	5	1	4
18	Спорт в нашем городе	5	1	4
19	Готовимся сдавать нормативы	5	1	4

### Материально- техническое обеспечение

Наименования учебных материалов	Единица измерения	Количество
<b>Оборудование</b>		
Тренажер - манекен взрослого пострадавшего с контроллером для отработки приемов сердечно-легочной реанимации	Комплект	1
Тренажер - манекен взрослого пострадавшего без контроллера для отработки приемов сердечно-легочной реанимации	Комплект	1
Тренажер - манекен взрослого для отработки приемов удаления инородного тела из верхних дыхательных путей	Комплект	1
Расходный материал для тренажеров	Комплект	1
Набор имитаторов травм и повреждений	Комплект.	1
<b>Расходные материалы</b>		
Аптечки первой помощи (автомобильная, для оказания первой помощи работникам)	Комплект	10
Табельные средства для оказания первой помощи: устройства для проведения искусственного дыхания различных моделей, кровоостанавливающие жгуты, перевязочные средства	Комплект	1
<b>Учебно-наглядные пособия</b>		
Учебные пособия по первой помощи пострадавшим	Комплект	1
Учебный фильм по первой помощи	Шт.	1
Наглядные пособия (слайды, плакаты): способы остановки кровотечения, сердечно-легочная реанимация, оптимальные положения и т.п.	Комплект	1
<b>Технические средства обучения</b>		
Мультимедийный проектор	Шт.	1
Экран для демонстрации учебных фильмов	Шт.	1
Персональный компьютер (ноутбук)	Шт.	1