

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа-интернат №37  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

**АННОТАЦИЯ**  
**к рабочей программе**  
по направлению внеурочной деятельности  
«Движение есть жизнь»  
для 6 класса  
(1 вариант)

Санкт – Петербург

Рабочая программа внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности «Движение есть жизнь» разработана на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), выбрана с учетом особенностей обучающихся. Предполагает овладение обучающимися основами физического развития, слагаемыми, которых является: крепкое здоровье, уровень двигательных способностей, знания и способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Программа для обучающихся 5-8 классов является продолжением учебной программы физкультуры. Программа «Движение есть жизнь» имеет **физкультурно-оздоровительную направленность.**

**Цель:** всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, практическое освоение элементов легкой атлетики, гимнастики, спортивных и подвижных игр, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

**Задачи:**

1. Воспитание интереса к физической культуре и спорту;
2. Формирование у детей мотивации к здоровому образу жизни.
3. Развивать физические способности с ОВЗ.
4. Профилактика вредных привычек у детей.
5. Развитие у детей лидерских качеств и умений самостоятельно работать со сверстниками по продвижению ЗОЖ.
6. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
7. Воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно - патриотической подготовке

Занятия проводятся в соответствии с недельным учебным планом общего образования обучающихся с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями) на предмет «Движение есть жизнь».

Количество часов в соответствии с недельным учебным планом.

**Планируемые результаты минимальный и достаточный уровни  
усвоения предметных результатов по предмету «Движение жизнь(ЛФК)»  
на конец обучения в 6 классе**

| <b>Минимальный уровень-</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Достаточный уровень</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Санитарно-гигиенические требования к занятиям «движение есть жизнь»</li> <li>- Правила техники безопасности на уроке «движение есть жизнь»</li> <li>- Название спортивного инвентаря, оборудования, специальную терминологию, которые используются на занятиях</li> <li>- Практический материал, пройденный на уроках «движение есть жизнь»</li> <li>-выполнение комплексов утренней гимнастики,</li> <li>-представления о двигательных действиях,</li> <li>-знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнять задания по показу и словесной инструкции учителя, правильно принимать исходные положения для выполнения заданий</li> <li>- Самостоятельно выполнять комплекс физических упражнений в домашних условиях согласно рекомендациям учителя и с учётом состояния здоровья</li> <li>-практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр,</li> <li>-совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах,</li> <li>-соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</li> </ul> |

**Формы работы:** игры, соревнования, турниры, эстафеты.

**Система оценки и критерии достижений планируемых результатов**

- Сдача нормативов;
- теоритические опросы;
- соревнования.

**Содержание направления внеурочной деятельности «движение есть жизнь»**

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

1. раздел - “Русские народные игры”
- 2.раздел - “Игры народов России”.
- 3.раздел - “Подвижные игры”
- 4.раздел - “Эстафеты»

Такое распределение изучения игр позволяет следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются

физически, но еще и развивают свой кругозор.

«Русские народные игры» Знакомство с русскими народными играми: «Гуси-лебеди», «Умедведя во бору», «Филин и пташки», «Хитрая лиса», «Пчелы и медведи», «Совушка»,

«Кот и мышь», «Жмурки», «Кот и мышь», «Горелки», «Салки», «Пятнашки», «Охотники и зайцы», «Фанты», «Салки с приседаниями», «Волк», «Птицелов», «Гори, гори ясно!»,

«Охотники и зайцы», «Ляпка» «Игры народов России» Знакомство с разнообразием игр различных народов,

проживающих в России; развитие силы, ловкости и других физических способностей; воспитание толерантности при общении в коллективе. Башкирские народные игры

«Юрта», «Медный пень», бурятская народная игра «Ищем палочку», дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок», марийская народная игра «Катание мяча», татарская народная игра «Серый волк», якутские народные игры «Сокол и лиса»,

«Пятнашки», чувашская игра «Рыбки», кабардино-балкарская народная игра «Под буркой», калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!», карельские народные игры

«Мяч», «Я есть!», игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!», удмуртские народные игры «Водяной», «Серый заяц», Чечено-ингушская игра «Чиж», тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба», мордовские народные игры «Котел», «Круговой», игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз».

«Подвижные игры». Совершенствование координации движений, развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе; воспитание инициативы, культуры поведения, творческого подхода к игре на основе подвижных игр:

«К своим флажкам», «Ноги выше от земли» «Выбегай из круга», «Краски», «Кто быстрее?», «Пустое место», «Салки с мячами», «Палочка-выручалочка», «Классики»,

«Ловишки с приседаниями», «Переправа с досками», «Туннель», «Собери урожай»,

«Блуждающий мяч», «Не урони мяч», «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Лишний стул», «Совушка», «Карусель», «Конники-спортсмены»,

«Лягушата и цыплята», «Карлики и великаны», «Эстафеты» Знакомство с правилами эстафет, развитие быстроты реакции, внимания, навыков передвижения; воспитание чувства коллективизма и ответственности. Эстафета с обручем, эстафеты с мячами, эстафета по кругу, весёлые старты, «Эстафета зверей», «Быстрые и ловкие», «Вызов номеров».