

Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Шегарская школа-интернат для обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья»

Утверждена:

Приказ № 136/О от 02.09.2024г

**Рабочая программа по учебному предмету**  
**«Движение есть жизнь!»**  
**для обучающихся 2-4 классов**

Учитель адаптивной физической культуры:

Быцань Наталья Владимировна

Стаж работы: 12 лет

Согласована на педагогическом совете

Протокол № 1 от 26.08.2024г

Победа 2024

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по учебному предмету «Движение есть жизнь!» (далее-рабочая программа) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) I вариант, учебного плана и календарного учебного плана Областного государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Шегарская школа-интернат» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

### **Цель изучения предмета:**

- овладение учащимися основ оздоровительной физической культуры, слагаемыми которой являются: поддержание оптимального уровня здоровья данной категории детей, овладение знаниями в спортивно-оздоровительной области и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями.

### **Задачи:**

1. Формировать у учащихся устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни и выздоровление.
2. Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.
3. Формировать потребность и умения систематически самостоятельно заниматься оздоровительной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.
4. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности детей с отклонениями здоровья.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (I вариант) учебный предмет «Движение есть жизнь!» входит в образовательную область «Спортивно-оздоровительная» и является обязательной частью учебного плана.

Рабочая программа по предмету «Движение есть жизнь!» в 1-4 классах в соответствии с учебным планом рассчитана на 68 часа (ов) в год, 2 часа в неделю (34 учебных недели).

	<b>2 класс</b>	<b>3 класс</b>	<b>4 класс</b>
<b>По учебному плану в неделю</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>1 четверть</b>	15	15	15
<b>2 четверть</b>	15	15	15
<b>3 четверть</b>	21	21	21
<b>4 четверть</b>	16	16	16
<b>Год</b>	<b>67</b>	<b>67</b>	<b>67</b>

### **Планируемые результаты освоения программы:**

Освоение обучающимися адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант1) предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных:

#### **К личностным результатам освоения учебного материала относятся:**

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающихся, социально значимые ценностные установки.

Предметные результаты включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для учебного предмета «Движение есть жизнь!», готовность их применения в практической деятельности.

Готовность применения предметных результатов определяет два уровня: минимальный и достаточный.

<b>Минимальный уровень</b>	<b>Достаточный уровень</b>
-представления об оздоровительной физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	-практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
-выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;	-самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
-знание основных правил поведения на	-владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и

<p>уроках физической культуры и осознанное их применение;</p> <p>-выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</p> <p>-представления о двигательных действиях;</p> <p>знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>-ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;</p> <p>-взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;</p> <p>знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>	<p>развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</p> <p>-выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;</p> <p>-подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>-совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;</p> <p>-оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</p> <p>-знание спортивных традиций своего народа и других народов;</p> <p>-знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</p> <p>-знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;</p> <p>-знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;</p> <p>-соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>
---	---

## Содержание учебного предмета

Курс оздоровительной программы «Движение есть жизнь!» делится на три раздела: вводный, основной и заключительный. Начинать занятия можно с любого раздела, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу «Движение есть жизнь!» можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей учащихся.

### Раздел 1. «Вводный»

(1-ый год обучения)

#### Цель:

- стабилизация сколиотического процесса у учащихся, предупреждение его возможного прогрессирования.

#### Задачи:

1. Обследовать функциональное состояние позвоночника детей, силовую выносливость мышц к физическим нагрузкам.
2. Обучать технике выполнения упражнений, подбирать индивидуальную дозировку, постепенно увеличивая ее с учетом состояния здоровья ребенка, его пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей психических свойств и качеств.
3. Создавать комфортный психологический настрой ребенка на активное участие в оздоровлении.

### Раздел 2. «Основной»

(2-ой и 3-ий год обучения)

#### Задачи:

1. Содействовать стабилизации патологического процесса дефектов позвоночника и всей костно-мышечной системы.
2. Постоянно вырабатывать навыки правильной осанки и координации движений, осуществления самоконтроля.
3. Воспитывать волевые качества, стимулировать стремления школьника к своему личному совершенствованию, улучшению результатов.

### **Раздел 3. «Заключительный»**

(4-ый год обучения)

#### Задачи:

1. Закреплять достигнутые результаты оздоровления.
2. Увеличивать физические нагрузки и количество упражнений.
3. Побуждать учащихся самостоятельно осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность освоенными способами (применение знаний и умений).
4. Проследить динамику эффективности оздоровления учащихся.

#### **Материально-техническое обеспечение.**

Материально-техническое обеспечение по реализации программы учебного предмета включает в себя:

Печатные пособия:

- учебно-методический комплект (учебное пособие, методическое пособие для

Информационно-коммуникационные средства обучения:

- информационные сайты, интернет-ресурсы, энциклопедии и др.;
- видеофильмы

Технические средства обучения:

- компьютер;
- интерактивная доска.

### **Литература:**

1. Белкин А. С. «основы возрастной педагогики», часть 1, Екатеринбург, 1992.
2. Гриненко М. Ф. «Целебная сила движений».
3. Зайцев Г. К. «Здоровье», Санкт-Петербург, 2005.
4. Крутецкий В. А. «Психология обучения и воспитания школьников», Москва, «Физкультура и спорт», 1992.
5. Ловейко И. Д., Фонарев М. И. «Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей», Ленинград, «Медицина», 1988.
6. Лодкина С. Р. «Валеология в школе: подходы, программы, методики», Екатеринбург, 1995.
7. Малахов Г. П. «Целительные силы», том 2, И. К. «Комплект», 1996.
8. Никифоров Ю. Б. «Аутотренинг + физкультура», Москва, «Советский спорт», 1989.
9. Пеганов Ю. А. «Создай себя», «Физкультура и спорт», № 6, 1991.
10. «Физкультура и спорт», № 4, 1991.
11. «Физкультура в школе», 1990 – 2006.