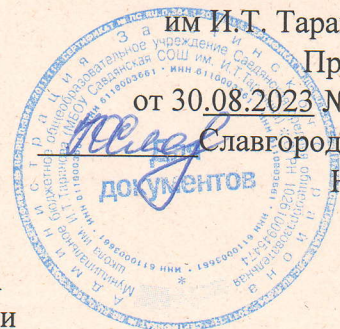


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ САВДЯНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА ИМ.И.Т.ТАРАНОВА**

«Утверждаю»  
Директор МБОУ  
Савдянская СОШ  
им И.Т. Таранова  
Приказ  
от 30.08.2023 №170  
Славгородская  
Ю.В.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
По курсу внеурочной деятельности  
«Двигательное развитие»

Уровень общего образования (класс) среднее общее образование 9 класс, для  
индивидуального обучения Дашкевич. А.А

Количество часов: 33 часа

Учитель Емцева Екатерина Александровна

Рабочая программа составлена на основе Программы специальных (коррекционных)  
образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы. Под редакцией В.В.Воронковой. М.:  
«Просвещение», 2018г.



## 1. Пояснительная записка

### Нормативные правовые документы, используемые при разработке рабочей программы

- Адаптированная общеобразовательная программа (вариант 1) основного общего образования МБОУ Савдянской СОШ им.И.Т.Таранова на 2023-2024уч.год.
- Учебный план для детей с умственной отсталостью вариант 1 МБОУ Савдянской СОШ им.И.Т.Таранова на 2023-2024уч.год.
- Положение о рабочей программе.

Внеурочная деятельность организуется в соответствии с исследующими нормативными документами и методическими рекомендациями:

- Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 № 64101)
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022г. №ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций»
- Письмо Минпросвещения России от 17.06.2022 г. № 03-871 «Об организации занятий «Разговоры о важном».
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20).
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685- 21).
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р) и Плана мероприятий по её реализации в 2021 — 2025 годах (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р).
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации (Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400).
- Федеральных государственных образовательных стандартов (далее — ФГОС) начального общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286), основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287), среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413).
- Приказом Министерства Просвещения РФ от 11.12.2020 №712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся».
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 г № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».



- Письмом МОиН РФ от 18.08.2017 №09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности».
- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 05.09.2018 г. №03-ПГ-МП42216 «Об участии учеников муниципальных и государственных школ Российской Федерации во внеурочной деятельности».
- Уставом МБОУ Савдянской СОШ им. И. Т. Таранова
- Основной образовательной программой МБОУ Савдянской СОШ им. И. Т. Таранов

Программа внеурочной деятельности «Двигательное развитие» рассчитана на 1 час в неделю в соответствии с учебным планом МБОУ Савдянской СОШ им. И. Т. Таранова на 2023- 2024 учебный год, фактическим количеством учебных дней(исключая 23.02.2024, с учетом годового календарного графика МБОУ Савдянской СОШ им.И. Т.Таранова на 2023- 2024 учебный год, расписания занятий на 1-11 классов МБОУ им. И.Т. Таранова на 2023- 2024 учебный год, фактическое количество часов за год составляет 34 часа.

**Цель:** физического воспитания - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс внеурочной деятельности направлен на решение следующих

#### **Задачи:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;



- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

В процессе изучения предмета организуется проектная и учебно-исследовательская деятельность в виде реферата, презентаций или доклада, составление тестовых заданий, кроссвордов.

В области духовно- нравственного развития:

Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем и умений, физических способностей, состояния здоровья;

Умение взаимодействовать с одноклассниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. Достижение общих целей при совместной деятельности. восприятия спортивного мероприятия как культурно- массового зрелищного мероприятия.

## **2. Содержание учебного предмета**

### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.



Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладное- ориентированная подготовка. Прикладное- ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

### 3. Планируемые образовательные результаты

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 8 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.



### **Личностные результаты**

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

-знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

-усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

-воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

-формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

### **Метапредметные результаты**

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

#### **Ученик научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, Выполнять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;



- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Ученик получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Критерии и нормы оценки знаний учащихся**

Критерии оценивания:

Критерии оценки успеваемости по разделам программы:

1. Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

2. Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.

3. Оценка «3» - получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

4. Оценка «2» - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

1. Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко, обучающийся по заданию учителя использует их в нестандартных ситуациях.

2. Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движений.

3. Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному и напряжённому выполнению.

4. Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, не чётко.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе:

Оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе:

Оцениваются по уровню овладения ими раздела основы знаний, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнение доступных для них двигательных действий.

**Итоговая оценка.**

1. Выставляется за усвоение темы, раздела за четверть, учебный год.

2. Она включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за усвоение всех составляющих успеваемости:

3. Знания

4. Двигательные умения и навыки

5. Сдвиги в развитии физических способностей

6. Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.



#### 4. Календарно-тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем программы	Кол. часов	Формы проведения занятий	Дата
1.	Вводное занятие. Обучение правильному дыханию.	1	Беседа	01.09
2.	Упражнения у стены. Игра «Замри». Упражнения для позвоночника.	1	Техника безопасности, спорт. Спортивная площадка	08.09
3.	Упражнения на растягивание мышц спины. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Техника безопасности, спорт. Спортивная площадка	15.09
4.	Ходьба с предметом на голове по ориентирам.	1	Техника безопасности, спорт. Спортивная площадка	22.09
5.	Упражнения на координацию движения.	1	Техника безопасности, спорт. Спортивная площадка	29.09
6.	Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам.	1	Техника безопасности, спорт. Спортивная площадка	06.10
7.	Ходьба по гимнастической скамейке.	1	Оздоровительно-профилактическая гимнастика	13.10
8.	Ходьба по гимнастической скамейке. Эстафета.	1	Техника безопасности, спорт. Спортивная площадка	20.10
9.	Упражнения с кеглями. Игра «Запретное движение»	1	Техника безопасности, спорт. Спортивная площадка	27.10
10.	Упражнения для развития мелкой моторики с мелкими предметами.  Игра «Домики»	1	Техника безопасности, спорт. Спортивная площадка. Правила игры.	10.11
11.	Игра «Домики»	1	Техника безопасности, спорт. Спортивная площадка	17.11



12.	Упражнения с мячами. Метание мяча в цель. Упражнения со скакалкой. Игра «Рыболов».	1	упражнения для развития соответствующих физических качеств	24.11
13.	Игра «Рыболов».	1	упражнения для развития соответствующих физических способностей.	01.12
14.	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и верхних конечностей.	1	упражнения для развития соответствующих физических способностей.	08.12
15.	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и верхних конечностей.	1	упражнения для развития соответствующих физических способностей.	15.12
16.	Эстафеты с мячами.	1	упражнения для развития соответствующих физических способностей	22.12
17.	Упражнения для укрепления мышц живота	1	упражнения для развития соответствующих физических способностей,	29.12
18.	Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки на месте на двух ногах с поворотом на 45 градусов.	1	Прыжки	12.01
19.	Прыжки с одной ноги на две.	1	Техника безопасности, спорт. Спортивная площадка	19.01
20.	Правила техники безопасности во время спортивных игр.	1	Техника безопасности, спорт. Спортивная площадка	26.01
21.	Прыжок в глубину с двух ног на две (с гимнастической скамейки на мат).	1	Спортивная игра	02.02
22.	Прыжки из положения ноги врозь (гимнастическая скамейка между ног) прыжки на двух ногах с продвижением вперед и опорой на руки.	1	Техника безопасности, спорт. Спортивная площадка	09.02



23.	Выполнение общеразвивающих упражнений с удержанием мяча.	1	Техника безопасности, спорт. Спортивная площадка	16.02
24.	Правильный захват различных по форме и величине предметов одной и двумя руками.	1	Техника безопасности, спорт. Спортивная площадка	01.03
25.	Правильный захват мяча руками.	1	Техника безопасности, спорт. Спортивная площадка	15.03
26.	Выполнение основных движений удержание мяча..	1	Техника безопасности, спорт. Спортивная площадка	22.03
27.	Гимнастика. Освоение и совершенствование висов.	1	Техника безопасности, спорт. Спортивная площадка	05.04
28.	Подбрасывание мяча вверх .Передача мяча в шеренге.	1	Техника безопасности, спорт. Спортивная площадка	12.04
29.	Ловля мяча на уровне груди( на уровне колен, над головой)	1	Техника безопасности, спорт. Спортивная площадка	19.04
30.	Бросание мяча двумя руками ( от груди, от уровня колен, над головой).	1	Техника безопасности, спорт. Спортивная площадка	26.04
31.	Упражнения сидя и лежа на полу .Игра « Подними предмет»	1	Упражнения с предметом	03.05
32.	Упражнения в висе спиной к стене.	1	Техника безопасности, спорт. Спортивная площадка	17.05
33.	Упражнения для мышц туловища. Упражнения сидя и лежа на полу. Игра «Подними предмет»	1	Правильное выполнение двигательных действий	24.05

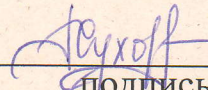


5. Лист корректировки календарно - тематического планирования

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Форма	Дата

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

 Сухорукова Г. А.  
подпись 30.08.2023 года