

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ  
казенное общеобразовательное учреждение Омской области  
«Петропавловская адаптивная школа - интернат»

Рассмотрено на заседании МС Протокол № _____ от « ____ » _____ 20__ г.	«Согласованно» Заместитель директора по УВР _____ Л.И.Мальцева « ____ » _____ 20__ г.	«Утверждаю» Директор КОУ «Петропавловская школа- интернат» _____ Л.Н. Астапович Приказ № _____ « ____ » _____ 20__ г.
---	---	---

Рабочая программа по внеурочной деятельности  
по спортивно – оздоровительному направлению  
«Здоровячок»  
для обучающихся 3 класса  
на 2023 – 2024 учебный год

Разработана и реализуется в соответствии  
с ФГОС образования для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
Вариант 1

Автор – составитель:  
учитель начальных классов  
Гененко Т.В.

Муромцево, 2023

## 1. Пояснительная записка

Программа по лечебной физкультуре для обучающихся 3 класса с лёгкой степенью умственной отсталости разработана на основе следующих нормативно – правовых документов:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ
- Приказ N 1015 от 30 августа 2013 г Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования.;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптивной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- приказа Министерства просвещения 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";
- приказа Минобрнауки России от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), зарегистрированного в Минюсте РФ 03.02.2015 года;
- письма Минобрнауки России от 11 августа 2016 г. № ВК-1788/07 «Об организации образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- письма Министерства образования и науки РФ от 11 марта 2016 года № ВК-452/07 "О введении ФГОС ОВЗ" «Методические рекомендации по вопросам внедрения федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Устава КОУ «Петропавловская школа-интернат»;
- адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант I) казенного общеобразовательного учреждения Омской области «Петропавловская адаптивная школа-интернат»;
- положения о промежуточной аттестации и переводе в следующий класс по итогам учебного года обучающихся казенного общеобразовательного учреждения Омской области «Петропавловская адаптивная школа-интернат»;
- положения о системе оценивания обучающихся в казенном общеобразовательном учреждении Омской области «Петропавловская адаптивная школа-интернат»;
- постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3648-20 "Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1);
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Приказ 1599 от 19 декабря 2014г.
- Казенное образовательное учреждение Омской области «Исилькульская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат VIII вида» Рабочая программа по лечебной физкультуре для обучающихся 1-4 классов с ограниченными возможностями здоровья «Здоровячок»

При создании программы учитывалось, что органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органы местного самоуправления совместно с общественными объединениями должны способствовать интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья в систему адаптивной физической культуры, физического воспитания и спорта.

Учебная программа по лечебной физической культуре обобщает и систематизирует теоретические и практические сведения, позволяющие рационально строить коррекционный процесс (в рамках адаптивной физической культуры), получать положительные сдвиги в развитии организма и формировать и корректировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков (двигательных качеств).

**Цель:** социализация и интеграция детей с ОВЗ средствами лечебной физической культуры, развитие у них основных двигательных качеств, профилактика и коррекция нарушений, вызванных заболеваниями, с использованием, как игровых методик, так и других средств и методик адаптивной физической культуры.

**Задачи:**

- совершенствование навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании;
- обучение физическим упражнениям из гимнастики, легкой атлетики, подвижным играм и техническим действиям спортивных игр;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Программа направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в

логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Несмотря на индивидуализацию занятий ЛФК, необходимо придерживаться *следующих правил*:

- 1) дозированные физические нагрузки с учетом всех компонентов (интенсивности, числа повторений, интервалов отдыха, характера упражнений).
- 2) постепенно увеличивать физические нагрузки при адаптации организма к ним.
- 3) упражнения должны охватывать различные мышечные группы.
- 4) в урок необходимо включать дыхательные и общеукрепляющие упражнения.
- 5) перед уроком помещение надо хорошо проветривать.
- 6) проводить строгий контроль за реакцией организма на физическую нагрузку (до урока, в процессе урока и после нагрузки).
- 7) при появлении признаков утомления урок необходимо прекратить и в дальнейшем пересмотреть характер нагрузки.
- 8) регулярно проводить врачебно-педагогический контроль за детьми на занятиях ЛФК.

## **2. Общая характеристика внеурочной деятельности.**

Лечебная физкультура (ЛФК) - система средств физической культуры, применяемых для профилактики и лечения различных заболеваний и их последствий. Занятия ЛФК направлены на выведение организма из патологического состояния, повышение его функциональных возможностей путем восстановления, коррекции и компенсации. Особое значение ЛФК имеет при работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

В частности, данная программа предназначена для работы с детьми младшего школьного возраста с ОВЗ.

В 7 – 12 – летнем возрасте осанка имеет неустойчивый характер: в момент усиленного роста тела ребенка в длину проявляется гетерохромное (неравномерное) развитие костного, суставного - связочного аппарата и мышечной системы ребенка. Это результат наследственного фактора, малой двигательной активности, особенностей образа жизни, нарушений возрастного питания (недостаток натрия, калия, кальция, фосфора).

Чаще всего отклонения встречаются у детей астенического телосложения, физически слабо развитых. Неправильная осанка способствует развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создает неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки, брюшной полости. У детей с нарушениями осанки снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения, соответственно нарушены и адаптивные реакции, что делает детей с нарушениями осанки предрасположенными к заболеваниям легких и сердца. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости.

У данной категории людей ослаблен опорно-двигательный аппарат. Слабость мышц, неэластичность связок снижают амортизационные способности нижних конечностей и позвоночника. Повышается степень риска получить тяжелые травмы (переломы конечностей, тел позвонков и других частей тела) при прыжках, занятиях на

спортивных снарядах, при борьбе и других сложных в техническом плане упражнениях.

Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и лечения нарушений осанки.

Лечебная физическая культура способствует стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

Оздоровительная физическая культура действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечнососудистой, дыхательной и выделительной системах.

Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

Занятия ЛФК направлены на улучшение физической подготовленности, увеличение подвижности суставов, укрепление деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, они положительно влияют на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, развитие двигательной моторики, концентрация внимания, распределение внимания, объем поля зрения, оперативность мышления, моторная выносливость).

При планировании занятий ЛФК были учтены особенности организма учащихся, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам. В зависимости от вида и глубины патологии, деформаций опорно-двигательного аппарата, функциональных возможностей предполагается применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

Занятие ЛФК состоит из подготовительного, основного и заключительного этапов. Выработка условно-рефлекторных связей идет медленно, увеличена длительность подготовительной части занятия до 30-35% общего времени занятия, оставляя на основную часть до 40-50%, на заключительную - 20-25%.

При проведении занятий необходим контроль за переносимостью нагрузки. В середине занятия показатель частоты сердечных сокращений (ЧСС) должен быть увеличен не более чем на 25% по сравнению с пульсом до начала занятий. Физиологическая кривая, которая строится на основании пульса, должна быть многовершинной, т. е. плавный подъем и понижение сменяются в течение занятий несколько раз. Восстановление пульса в течение 3-4 минут после упражнений – показатель хорошей переносимости нагрузки. При появлении в процессе упражнений или после них патологической реакции пульса занятия нужно прекратить и пересмотреть характер нагрузки. Процесс адаптации детей к нарастающей физической нагрузке должен происходить постепенно.

**Методические приемы**, способствующие развитию двигательной сферы:

- применение необычных исходных положений (бег из положения, сидя, прыжок и положения, стоя спиной к направлению движения), быстрая смена различных положения (сесть, лечь, встать);

- изменение скорости или темпа движений, введение различных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов;

- смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку; прыжки на одной или обеих ногах;

- использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема; фактуры способствующих развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующей разносторонней координации тонких мышечных ощущений;

- выполнение согласованных действий несколькими участниками (держась, за руки или за предмет, вдвоем, группой);

– более сложные сочетания основных движений. Например: использовать бег змейкой, обегая кубики, перепрыгивая на ходу неширокую канавку, доставая в прыжке до мяча

- подвижные игры, имитационные и подражательные движения с яркими предметами, что повышает эмоциональное состояние детей. Учитывая повышенную возбудимость, снижение двигательных способностей детей, занятия нужно проводить спокойно, не требуя сразу точного выполнения задания, поощрять у них старательность и настойчивость.

- использование специального оборудования, которое обеспечит избирательное воздействие физических упражнений. Необходимость использования тренажера особенно возрастает в осенне-зимний период.

### **3. Описание места внеурочной деятельности**

Программа реализуется полностью за 4 года по 9 месяцев, 4 академических часа в месяц. Итого цикл обучения 33-36 часов, для детей 7-11 лет. В 3 классе 32 часа.

Программа разработана с учётом вариативности, то есть не только отвечает интересам детей, но и учитывает изменения окружающей жизни.

### **4. Планируемые базовые учебные действия внеурочной деятельности «Здоровячок»**

Рабочая программа для 3 класса направлена на достижение учащимися определенных *личностных и предметных результатов*, а также на формирование *базовых учебных действий*.

*Личностные учебные действия:*

- осознавать себя как ученика заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- самостоятельно выполнять учебные задания, поручения, договорённости.

*Коммуникативные учебные действия:*

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель – ученик);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности.

*Регулятивные учебные действия:*

- соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.

*Познавательные учебные действия:*

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- наблюдать;

- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, элементарное схематическое изображение, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

### ***Предметные результаты освоения внеурочной деятельности «Здоровячок»***

Результаты освоения внеурочной деятельности включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для данной области, готовность их применения. В рабочей программе по внеурочной деятельности предусмотрено два уровня овладения предметными результатами: *минимальный и достаточный*.

Достаточный уровень овладения предметными результатами не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень освоения предметных результатов является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

### ***Требования к уровню подготовки учащихся***

К концу 3 – го года обучения:

*Знания:*

- соблюдение режима дня и ортопедического режима – главное условие правильного физического развития ребенка;
- знать показатели самоконтроля (сон, аппетит, самочувствие, настроение, настроение, болевые ощущения, работоспособность);
- значение самомассажа, очистительного дыхания, о физкультминутках в школе и дома, при выполнении домашнего задания.

*Умения:*

- периодически контролировать правильность осанки (у зеркала, у стены, у гимнастической стенки, сидя на скамейке, с закрытыми глазами и др.) самостоятельно и под контролем взрослого;
- ходить с предметами на голове;
- выполнять комплекс у гимнастической стенки;
- выполнять ритмическую гимнастику под музыкальное сопровождение;
- выполнять упражнения с гимнастической палкой;
- осуществлять самоконтроль за своим здоровьем, выполнять очистительное дыхание и элементы самомассажа;
- играть в подвижные игры – «Тише едешь – дальше будешь», «Мяч в кругу», «Ножной мяч», «Пятнашки елочкой», «Вышибалы на четвереньках» и др.

*Навыки:*

- соблюдать правила ортопедического режима в школе и дома;
- выполнять лечебную гимнастику дома под контролем взрослых.

*Личностные качества:*

- ответственность;
- выдержка;
- самодисциплина;
- справедливость;
- эстетические качества;
- коммуникативные качества;
- память.

Занятия ЛФК должны проводиться в специально оборудованном кабинете,

спортзале, тренажерном зале, стадионе, и при правильном психолого-педагогическом подходе к детям, является мощнейшим оптимизирующим фактором. Оптимизм, вера в выздоровление, обязательное чувство мышечной радости порождают у ребенка стойкие положительные эмоции и являются надежным физиологическим средством повышения эффективности оздоровления.

***Основные требования к занятиям, умениям и навыкам учащихся.***

*Знать:* что такое дыхательная пауза, как сочетать дыхание и движения.

*Уметь:* фантазировать на заданную тему, выполнять вис углом, выполнять упражнения разделов 1 по 7 технически верно с небольшими уточнениями учителя ( сложность исполнения средняя, количество повторений 5-6)..

**5. Содержание внеурочной деятельности**

***В программу включены следующие разделы:***

1. Корректирующие упражнения.
2. Упражнения на формирование правильной осанки.
3. Упражнения для профилактики плоскостопия.
4. Упражнения на тренажерах, обеспечивающие и дополняющие п.п. 2, 3., и кроме того, удовлетворяющие физическую потребность организма в эффекте (тренажер «Качели»).
5. Упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат.
6. Упражнения на шведской стенке, способствующие профилактике плоскостопия развитию координации движений, вытягиванию позвоночника, что стимулирует рост и предупреждает остеохондроз.

**3 класс ( 34 часа)**

Основы знаний:

Знание ЛФК, для здоровья. Формирование понятия «аккуратность». Умение придумать вместе с учителем сюжет основной части занятия .

***Вводная часть занятия***

1. Корректирующие упражнения.  
Выполнение на память упражнения «Потягушечки» с переходом в позу «внимательного ученика». (1, 2, 3, 4 четверти).
2. Упражнения для формирования правильной осанки.  
Ходьба с мешком на голове, с различными положениями рук за направляющим под музыку с соблюдением ритма, строя и интервала. Сохранение осанки при выполнении упражнения на каждый шаг касание высоко поднятым коленом локтя противоположенной руки. (1, 2, 3, 4 четверти).
3. Упражнения для профилактики плоскостопия.
  - а.) ходьба на носках, на пяточках (руки за голову), на внешней и внутренней стороне стопы (руки на поясе) (1 четверть). Те же упражнения с гимнастической палкой, под музыку с соблюдением ритма направляющим по ориентирам. (2, 3, 4 четверти).
  - б.) упражнения на тренажере «Массаж стоп» - бег, «Качели» вращение грузов стопами ног к себе и от себя из положения сидя на стуле. (1 2, 3, 4 четверти);
  - в.) упражнения на шведской стенке. Лазанье вверх и вниз одноименным способом. (1, 2, 3, 4 четверти).
4. Разминка с резиновым мячом для всех групп мышц ( шея, плечи, руки, пояс, ноги) под музыку с соблюдением ритма по примеру учителя. (1, 2, 3, 4 четверти).

***Основная часть занятия***

Проводиться в форме сказки, рассказа, фантазии, которую придумывают учащиеся вместе с учителем. Общее количество выполняемых упражнений 9-10.

1. Корректирующие упражнения. По команде учителя из позы стоя на четвереньках поднять одновременно правую руку и левую ногу (левую руку и правую ногу) сохранять положение на 4 счёта. (3, 4 четверти).
2. Дыхательные упражнения: простейшие приёмы дыхания по системе Бутейко. Вдох на 1/5 обычного в позе «Кучера», задержка дыхания в основной стойке и в позе согнувшись, вдох из паузы на вдохе носом. (1, 2, 3, 4 четверти).
3. Упражнения для формирования правильной осанки: любые 8-9 упражнений из разделов 1, 2, 3, 4, 6 на память с небольшими напоминаниями – уточнениями учителя, выполняемые за ведущим: Правильное дыхание в сочетании с движением. Сложность испытания элементов средняя. (1, 2, 3, 4 четверти).
4. Упражнения для профилактики плоскостопия. Любые 1 - 2 упражнения из раздела 5, выполняемые за ведущим с уточнениями учителя. (1, 2, 3, 4 четверти).
5. Упражнения на равновесие: Любые упражнения из раздела 7, выполняемые за ведущим. (1, 2, 3, 4 четверти).

#### *Заключительная часть занятия*

1. Танцы. Повторение известных, разучивание нового танца, танцевальные игры. (1, 2, 3, 4 четверти).
2. Упражнение на тренажере «Качели». Выполнение качаний в упоре на прямых руках, силовые упражнения (индивидуально с помощью учителя). (1, 2, 3, 4 четверти).
3. Вис на шведской стенке из положения, стоя спиной к снаряду на любой высоте по индивидуальному выбору учащегося без помощи учителя, вис углом с помощью учителя. Количество повторений 2-3. (1, 2, 3, 4 четверти).
4. Обсуждение занятия.

**6. Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности «Здоровячок»  
для обучающихся 3 класса  
(1 вариант образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями))**

**1 четверть (8 часов), 1 час в неделю**

№ п/п	Раздел. Тема.	Основные виды деятельности обучающихся	Кол-во часов	Дата по плану	Кол-во часов	Дата по факту
1	<b>Основы знаний.</b> Соблюдение режима дня и ортопедических правил . Значение самомассажа, очистительного дыхания, физкультминуток Упражнения с пиалами, ходьба с мешочком на голове с перешагиванием предметы	Слушание объяснений учителя. Соблюдение режима дня и ортопедических правил, роль самомассажа для организма. Выполнение действий и движений по инструкции Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений. Участие в игре педагога.	1	06.09		
2	<b>Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.</b> Упражнения у гимнастической стенки	Разучивать комплексы упражнений у гимнастической стенки. Слушание объяснений педагога. Участие в игре.	1	13.09		
3	<b>Дыхательные упражнения.</b> Упражнения для тренировки дыхательных мышц	Выполнение упражнений для тренировки дыхательных мышц. Дыхательные упражнения. Выполнение действий и движений по инструкции педагога.	1	20.09		
4	<b>Развитие силы.</b> Подтягивание на перекладине максимальное количество раз	Слушание объяснений педагога. Выполнение подтягивания по инструкции педагога. Участие в игре.	1	27.09		
5	<b>Развитие координации движений.</b> Упражнения ритмической	Слушание объяснений педагога. Выполнение упражнений с гимнастической	1	04.10		

	гимнастики с гимнастической палкой	палкой. Ходьба, бег, упражнения с гимнастической палкой.				
6	<b>Профилактика плоскостопия.</b> Ходьба по узкой рейке скамьи, гимнастической палке	Выполнение упражнений для ног. Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Слушание объяснений педагога.	1	11.10		
7-8	<b>Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.</b> Комплексы упражнений у гимнастической стенки; гимнастической палкой	Слушание объяснений педагога. Выполнение упражнений с гимнастической палкой. Ходьба, бег, упражнения с гимнастической палкой.	2	18.10 25.10		

**2 четверть (8 часов), 1 час в неделю**

№ п/п	Раздел. Тема.	Основные виды деятельности обучающихся	Кол-во часов	Дата по плану	Кол-во часов	Дата по факту
1	<b>Дыхательные упражнения.</b> Упражнения для тренировки дыхательных мышц Вдох и выдох; глубокий вдох – максимальный выдох	Участие в игре. Выполнение дыхательных упражнений в соответствии с правилами.	1	08.11		
2	<b>Дыхательные упражнения.</b> Упражнения для тренировки дыхательных мышц Вдох и выдох; глубокий вдох – максимальный выдох	Выполнение упражнений для мышц живота, спины. Выполнение движений по инструкции педагога. Участие в игре.	1	15.11		
3	<b>Развитие выносливости.</b>	Выполнение общеразвивающих упражнений.	1	22.11		

	Ритмическая гимнастика, бег средней интенсивности до 2,5 минут, чередование с ходьбой.	Уметь чередовать ходьбу с бегом. Участие в игре.				
4	<b>Развитие силы.</b> «Уголки» в висе спиной к гимнастической стенке; отжимания от пола, от скамейки в упоре спиной к ней	Слушание объяснений педагога. Выполнение отжиманий, висов на гимнастической стенке. Выполнение общеразвивающих упражнений. Участие в игре.	1	29.11		
5	<b>Развитие координации движений.</b> Упражнения ритмической гимнастики с гимнастической палкой	Слушание объяснений педагога. Выполнение упражнений с гимнастической палкой. Ходьба, бег, упражнения с гимнастической палкой.	1	06.12		
6	Упражнения ритмической гимнастики с гимнастической палкой	Слушание объяснений педагога. Выполнение упражнений с гимнастической палкой. Ходьба, бег, упражнения с гимнастической палкой.	1	13.12		
7-8	<b>Упражнения для расслабления мышц.</b> Упражнения на последовательное расслабление групп мышц.	Выполнение упражнений на расслабление мышц. Слушание объяснений педагога. Участие в игре.	1	20.12 27.12		

### 3 четверть (11 часов), 1 час в неделю

№ п/п	Раздел. Тема.	Основные виды деятельности обучающихся	Кол-во часов	Дата по плану	Кол-во часов	Дата по факту
1	<b>Дыхательные упражнения.</b> Упражнения для тренировки дыхательных мышц.	Выполнение упражнений для дыхательных мышц. Выполнение упражнений по инструкции и показу педагога. Участие в игре.	1	10.01		
2	<b>Общеразвивающие упражнения</b> «Качели», «Достань палку».	Выполнение общеразвивающих упражнений. Участие в игре.	1	17.01		

3	Повторение дыхательных упражнений, профилактика плоскостопия.	Выполнение дыхательных упражнений. Ходьба, бег. Выполнение движений по инструкции педагога. Участие в игре.	1	24.01		
4	<b>Укрепление мышц ног.</b> Упражнение «Зайчик», «Ёлочка».	Выполнение упражнений для мышц ног. Выполнение действий и движений по инструкции педагога. Слушание объяснений педагога. Участие в игре.	1	31.01		
5	<b>Укрепление мышц стоп.</b> Разучивание игры «Кто устойчивее». Упражнения для развития стоп «Гусеница», «Лошадка»	Выполнение упражнений стоп. Выполнение упражнений по инструкции педагога. Слушание объяснений педагога. Участие в игре.	1	07.02		
6	Разучивание упражнений «Пчела», «Дощечка».	Выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение действий и движений по инструкции педагога. Слушание объяснений педагога. Участие в игре.	1	14.02		
7	<b>Формирование правильной осанки.</b> Упражнения «Пчела», «Дощечка».	Выполнение упражнений для мышц туловища, головы. Выполнение действий и движений Слушание объяснений педагога. Участие в игре.	1	21.02		
8	Разучивание общеразвивающих упражнений с мячом. Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом.	Выполнение общеразвивающих упражнений с мячом. Выполнение действий и движений по инструкции педагога. Слушание объяснений педагога. Участие в игре. Ловля мяча, катание мяча. Выполнение действий и движений по	1	28.02		

		инструкции педагога. Участие в игре.				
9	Формирование правильной осанки. Разучивание игры «Рыбаки и рыбки».	Выполнение упражнений для мышц туловища, головы. Выполнение действий и движений по инструкции педагога. Слушание объяснений педагога. Участие в игре.	1	06.03		
10-11	<b>Упражнения для расслабления мышц.</b> Упражнения на последовательное расслабление групп мышц.	Выполнять последовательно упражнения на расслабления групп мышц лица, шеи, затылка, ног, рук и всего тела.	2	13.03 20.03		

#### 4 четверть (7 часов), 1 час в неделю

№ п/п	Раздел. Тема.	Основные виды деятельности обучающихся	Кол-во часов	Дата по плану	Кол-во часов	Дата по факту
1	<b>Выработка правильной осанки.</b> Упражнения для профилактики осанки. Игра.	Выполнение упражнений для мышц туловища. Выполнение действий и движений по инструкции педагога. Участие в игре.	1	03.04		
2	Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе (за преподавателем).	Выполнение действий и движений с предметами по инструкции педагога. Участие в игре.	1	10.04		
3	Профилактика плоскостопия. ОРУ на исправление плоскостопия.	Выполнение упражнений для мышц стоп. Выполнение действий и движений по инструкции педагога. Участие в игре.	1	17.04		
4	<b>Общее укрепление мышц туловища и конечностей.</b> Упражнения «Страус», «Летучая мышь» Разучивание игры «Скульптор».	Выполнение упражнений для мышц туловища и конечностей. Участие в игре. Выполнение действий и движений по инструкции педагога. Слушание объяснений педагога. Участие в игре.	1	24.04		
5	Ходьба по плоскости.	Выполнение действий и движений по	1	08.05		

	Ходьба с перекатом с пятки на носок.	инструкции педагога. Слушание объяснений педагога. Ходьба с перекатом с пятки на носок. Выполнение действий и движений по инструкции педагога. Слушание объяснений педагога. Участие в игре.				
6	Разучивание игры «Запрещённое движение».	Выполнение правил игры. Выполнение движений по инструкции педагога. Слушание объяснений педагога. Участие в игре.	1	15.05		
7	<b>Прыжки через скакалку.</b> ОРУ с гимнастической скакалкой.	Прыжки через скакалку. Выполнение комплекса упражнений по инструкции педагога. Участие в игре.	1	22.05		

## 7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Напольное покрытие.

Гимнастические коврики.

Мячи.

Мешочки с песком.

Шведская стенка.

## 8. Система оценивания

Для определения эффективности занятий необходимо использовать мониторинговые исследования: метод педагогического наблюдения.

При педагогических наблюдениях, которые наблюдаются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения.

При повторении и закреплении учащимися учебного материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимоконтроля.

Динамику развития физических качеств учащихся позволяют оценить контрольные тесты, проводимые *3 раза в год* – определение гибкости позвоночника, силу мышечных групп спины и брюшного пресса, плечевого пояса, которые являются основой мышечного корсета, удерживающего осанку в правильном положении.

## 9. Учебно-методическое обеспечение

1. Шапкова Л.В. Взаимосвязь адаптивной физической культуры и специальной педагогики // Адаптивная физическая культура, 2000, № 1 -2. - 75 с.
2. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры // Методическое пособие. - М.: Советский спорт. -2001, - 11-18 с.
3. Шипицина, Л.М. Развитие навыка общения лиц с нарушением интеллекта (Руководство для родителей и программа для педагогов) / Л.М. Шипицина. - СПб. Ин-т специальной педагогики и психологии, 2000. - 84 с.
4. Азбука здоровья: Программа специальной (коррекционной) школы по лечебно-физической культуре для детей с нарушением слуха 1 -4 классов / Сост. Г.И. Гербцова СПб.: Образование, 1994. - 65 с.
5. Астафьев Н.В. Концепция дополнительного физкультурного образования умственно отсталых школьников / Н.В. Астафьев, А.С. Самыличев. - Омск, 1997. - 40 с.
6. Бубен С.С. Интеграция в общество детей с особенностями психофизического развития проблемы и перспективы // Дефектология. — 1996. — №5.-С. 3-11.
7. Веневцев С.И. Оздоровление и коррекция психофизического развития учащихся начальных классов специальных (коррекционных) школ в процессе обучения Автореф. Дис. - Красноярск, 2000. -43 с.
8. Гонеев А.Д. Основы коррекционной педагогики: учеб.пособие для студ. высш. пед учеб. заведений / А.Д. Гонеев, Н.И. Лифинцева, Н.В. Ялпаева; под ред. В.А. Сластина 2-е изд., перераб. — М.: Академия, 2002. - 272 с.
9. Дмитриев А.А. Дифференцированный подход в физическом воспитании учащихся : вспомогательных школ // Дефектология, 1989. - №5. - с. 41-44.
10. Дмитриев, А.А. Коррекционно-педагогическая работа по развитию двигательной сферы учащихся с нарушением интеллектуального развития / А.А. Дмитриев. - М. Моск. психол.-соц. ин-т, 2004. - 223 с.
11. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учеб.пособие / С.П. Евсеев, Л.В.Шапкова. - М.: Сов.спорт, 2000. - 240 с.
12. Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология, 1995, №5 - 5 с.

13. Курамшин Ю.Ф. Координационные способности и методика их развития // Педагогика физической культуры / Под ред. Б. А. Ашмарина - СПб., 1999. -128 с.
14. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии под общ.ред. Л.В. Шапковой. - М.: Сов.спорт, 2002. - 212 с.
15. Люблинская А.А. О преемственности учебной работы в школе/ Преемственность в процессе обучения // СПб 1993. - Т. 372. - С. 5 - 32.
16. Лях В.И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования // Теория и практик; физической культуры. - 1995. - № 11. - С. 16-23.
17. Мирошников А.А., Гониянц С.А. Содержание и методика воспитания двигательной координационной способности дошкольников 3-6 лет / Методические рекомендации для студентов ИФК. - М.: Принт-центр РГАФК, 2000. - 32 с.
18. Молчанов Э.В. Повышение эффективности усвоения отдельных параметров движений глухими дошкольниками. Дисс. ...канд. пед. наук: 13.00.04. - М., 2000. - С. 48-53; 78 105.
19. Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. - СПб. 1993.-С. 10-14; 21-35.
20. Парамонова Л.А., Алиева Т.В., Арушанова. Л.И. Дошкольное учреждение и начальная школа: проблема преемственности. //Дошкольное воспитание. - 1998,- №4. - С. 97-104.
21. Плаксунова Э.В. Коррекционное значение средств адаптивной физической культуры в восстановлении двигательной функции детей с сочетанными нарушениями в развитии 1013 лет: Дисс. ...канд. пед. наук. -М. -2001. - 188 с.
22. Программа воспитания и обучения глухих детей дошкольного возраста (для специальных дошкольных учреждений). - М.: Просвещение, 1991. - 191 с.
23. Сермеев Б.В. Пути повышения эффективности физического воспитания детей с отклонениями в развитии // Дефектология, 1990. - №4. - С. 7-14.
24. Шапкова Л.В. Опорные концепции методологии адаптивной физической культуры учеб.пособие / Л.В. Шапкова. - СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. - С. 45.
25. Шапкова Л.В. Коррекционная функция адаптивного физического воспитания / Человек и его здоровье. - СПб., 1998. - 44

## 10. Предметные результаты освоения внеурочной деятельности «Здоровячок»

Оценка предметных результатов по внеурочной деятельности «Здоровячок» в 3 классе проводится по результатам выполнения практических упражнений, с помощью фронтального и индивидуального опроса.

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: **минимальный и достаточный.**

Достаточный уровень овладения предметными результатами не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень освоения предметных результатов является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

### **Критерии оценивания:**

0 баллов – не усваивает учебный материал;

1 балл – усваивает учебный материал частично, требуется индивидуальная работа и дифференцированный подход;

2 балла – фронтального объяснения недостаточно, овладевают учебным материалом на низком уровне;

3 балла – с трудом осваивает программный материал при фронтальной работе;

4 балла – понимают фронтальное объяснение, но без помощи сделать выводы и обобщения не могут;

5 баллов – успешно овладевают программным материалом при фронтальном обучении.

## 11. Планируемые базовые учебные действия внеурочной деятельности «Здоровячок»

Диагностика сформированности **базовых учебных действий** проводится в 3 этапа:

1 этап – сентябрь (первичная диагностика)

2 этап - декабрь (промежуточная диагностика)

3 этап - май (итоговая диагностика)

Сформированность базовых учебных действий оценивается по следующей системе:

**«Да» (+)** - *умеет* (вступать в контакт с педагогом, принимать помощь педагога, понимать инструкцию педагога, общаться со сверстниками в классе)

**«Нет» (-)** - *не умеет* (вступать в контакт с педагогом, принимать помощь педагога, понимать инструкцию педагога, общаться со сверстниками в классе)

**«Не всегда» (!)** - *не всегда* (вступает в контакт с педагогом, принимает помощь педагога, понимает инструкцию педагога, общается со сверстниками в классе)

Результаты диагностики заносятся в таблицу

**Критерии оценивания:**

0 баллов — действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

1 балл — обучающийся смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;

2 балла — обучающийся преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

3 балла — обучающийся способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;

4 балла — обучающийся способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;

5 баллов — обучающийся самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

