****

**Содержание**

1. Паспорт Программы..................................................................................................................3

2. Пояснительная записка.............................................................................................................4

3. Общая характеристика курса...................................................................................................6

4. Описание места курса в учебном плане..................................................................................8

5. Планируемые результаты освоения курса..............................................................................8

6. Содержание курса внеурочной деятельности.......................................................................10

7. Тематическое планирование...................................................................................................12

8. Материально-техническое обеспечение программы............................................................14

9. Учебно – методическое обеспечение программы.................................................................15

10.Календарно-тематический план.............................................................................................17

Приложение 1. Списочный состав группы................................................................................24

**1. Паспорт Программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование программы |  Кружок «Движение есть жизнь!»  |
| Направление | Спортивно-оздоровительное |
| Составитель программы | Мичкова Екатерина Владимировна |
| Название учреждения | КОУ «Мегионская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»  |
| Целевая группа | Обучающиеся 3 «А» класса, испытывающие затруднения в достижении планируемых результатов, связанных с развитием физической активности и двигательных навыков. |
| Цель программы | воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни, развитие физической активности и двигательных навыков, формирование умения рационально организовывать свою жизнь. |
| Задачи программы | **Образовательные задачи** предполагают:* обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
* формирование и развитие двигательных умений и навыков;
* развитие двигательных, качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости);
* развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений).

**Воспитательные задачи** направлены на формирование творческой, разноплановой и гармонично развитой личности:* потребность в ежедневных физических упражнениях;
* умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
* самостоятельность, творчество, инициативность;
* самоорганизация, стремление к взаимопомощи;
* стремление к помощи взрослому в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр.

**Коррекционно-развивающие задачи** направлены на:* преодоление недостатков двигательной сферы, физического и психического развития детей с ОВЗ;
* улучшение анатомо-физиологического статуса детей, что предполагает коррекцию неправильных установок опорно-двигательного аппарата (отдельных конечностей, стопы, кисти, позвоночника);
* нормализацию мышечного тонуса; преодоление слабости отдельных мышц; улучшение подвижности в суставах;
* сенсорное обогащение: улучшение мышечно-суставного чувства и тактильных ощущений; формирование вестибулярных реакций;
* преодоление недостаточности в деятельности нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма ребенка.
 |
|  | * охрану жизни и укрепление здоровья воспитанников;
* гармоничное психосоматическое развитие;
* совершенствование защитных функций организма, повышение устойчивости к различным заболеваниям, увеличение работоспособности;
* формирование правильной осанки, развитие сводов стопы, укрепление связочно-суставного аппарата, развитие гармоничного телосложения, регулирование роста и массы костей, развитие мышц лица, туловища, рук, ног, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов – сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц и др.
 |
| Сроки реализации | 1 год |
| Режим и время занятий |  1 раз в неделю четверг 12.20-13.00 |

**2.Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» разработана на основе:

1.Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2.Приказов Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. №1599 «Об утверждении федерального государственного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»; №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Приложение N 8. Требования к АООП НОО обучающихся с расстройствами аутистического спектра).

3.СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидимиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (утверждено постановлением от 28 сентября 2020 года № 28).

4.СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждено постановлением от 28 января 2021 года №2).

5.Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утверждена Министерством просвещения РФ приказ от 24 ноября 2022 года № 1026).

6.Адаптированной основной образовательной програм­мы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КОУ «Мегионская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Вариант 1, 8.3) на 2023-2024 уч. год.

7.Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с комплектом рабочих программ по адаптивной физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрен решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 29 сентября 2022 г. № 7/22).

8. Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях на 2023-2024 уч.год.

**Цель:** формирование представлений обучающихся о здоровом образе жизни, развитие физической активности и двигательных навыков.

Программа воспитания является компонентом АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КОУ «Мегионская школа для обучающихся с ОВЗ.»

Программа в соответствии с ФГОС общего образования направлена на личностное развитие обучающихся, формирование у них системных знаний о различных аспектах развития России и мира. Одним из результатов реализации программы станет приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе. Данная программа призвана обеспечить достижение учащимися основ российской идентичности; готовность обучающихся к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению; ценностные установки и социально – значимые качества личности; активное участие в социально-значимой деятельности.

 В соответствии с методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих программы внеурочной деятельности в субъектах Российской Федерации», педагогами-психологами проведена диагностика компетенций обучающихся и выявление мнений и требований к системе внеурочной деятельности со стороны субъектов общественного заказа (законные представители). Диагностическое исследование включало: опрос «Мои интересы» (обучающиеся 2-4 классов), анкета «Интересы моего ребенка» (законные представители обучающихся 1-11 классов), общая диагностика потенциальных возможностей обучающихся. По результатам диагностического исследования, сформированы группы учащихся по направлениям с учетом индивидуальных способностей (Аналитическая справка по результатам анкетирования обучающихся и их родителей о дополнительном образовании от 02.06.2023г., Приложение 1).

**Обоснование необходимости программы.**

Программа формирования здорового образа жизни разработана на основе системно- деятельностного подхода с учётом психофизиологических особенностей детей с ОВЗ, природно-территориальных и иных особенностей, запросов семей и других субъектов образовательного процесса и подразумевает конкретизацию задач, содержания, условий, планируемых результатов, а также форм ее реализации, взаимодействия с семьёй, учреждениями дополнительного образования и другими общественными организациями.

Изменения в современной системе образования предъявляют высокие требования к

обучающимся и их здоровью. Тем самым обязывая образовательное учреждение создавать

условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла

отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Дети с интеллектуальной недостаточностью составляют самую многочисленную группу среди «проблемных» детей. В подавляющем большинстве интеллектуальные нарушения являются следствием органического поражения центральной нервной системы на ранних этапах онтогенеза.

За последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость обучающихся, особенно начальных классов.

У детей с ОВЗ имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем и физического развития. У многих из них наблюдается функциональная слабость миокарда, сердечная аритмия, понижение артериального давления. Дыхание у них поверхностное, неритмичное; небольшая мышечная нагрузка резко учащает его, и необходимо длительное время для восстановления.

В исследованиях отечественных и зарубежных авторов показано, что работа по коррекции недостатков моторной сферы положительно влияет на развитие интеллектуальной и речевой деятельности, а также на их общее развитие.

Физкультурно-оздоровительная работа в специальном (коррекционном) образовательном учреждении включает в себя непосредственно физическое воспитание; организацию рационального двигательного режима; создание комфортной, безопасной развивающей среды, необходимой для обеспечения двигательной активности детей; профилактические и оздоровительные мероприятия.

**3.Общая характеристика курса**

**Цель программы** – воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни, развитие физической активности и двигательных навыков, формирование умения рационально организовывать свою жизнь.

**Задачи программы:**

**Образовательные задачи** предполагают:

* обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
* формирование и развитие двигательных умений и навыков;
* развитие двигательных, качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости);
* развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений).

**Воспитательные задачи** направлены на формирование творческой, разноплановой и гармонично развитой личности:

* потребность в ежедневных физических упражнениях;
* умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
* самостоятельность, творчество, инициативность;
* самоорганизация, стремление к взаимопомощи;
* стремление к помощи взрослому в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр.

**Коррекционно-развивающие задачи** направлены на:

* преодоление недостатков двигательной сферы, физического и психического развития детей с ОВЗ;
* улучшение анатомо-физиологического статуса детей, что предполагает коррекцию неправильных установок опорно-двигательного аппарата (отдельных конечностей, стопы, кисти, позвоночника);
* нормализацию мышечного тонуса; преодоление слабости отдельных мышц; улучшение подвижности в суставах;
* сенсорное обогащение: улучшение мышечно-суставного чувства и тактильных ощущений; формирование вестибулярных реакций;
* преодоление недостаточности в деятельности нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма ребенка.

**Оздоровительные задачи** направлены на:

* охрану жизни и укрепление здоровья воспитанников;
* гармоничное психосоматическое развитие;
* совершенствование защитных функций организма, повышение устойчивости к различным заболеваниям, увеличение работоспособности;
* формирование правильной осанки, развитие сводов стопы, укрепление связочно-суставного аппарата, развитие гармоничного телосложения, регулирование роста и массы костей, развитие мышц лица, туловища, рук, ног, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов – сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц и др.

**Характеристика обучающихся группы, у которых наблюдается наличие нарушений психического и физического развития.**

**Программа** предназначена для обучающихся 3а класса с легкой умственной отсталостью, расстройствами аутистического спектра (вариант 1, 8.3).

У этих детей наряду с основным диагнозом, имеется много различных сопутствующих заболеваний, таких как различные нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем, отмечаются нарушения зрения и слуха, ожирение, ограниченность речевого развития. В **двигательной сфере** детей страдают координация, точность и темп движений, сенсомоторика, наблюдаются различные аномалии опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопие), мышечная слабость, отставание в росте. Стойкое нарушение **познавательной деятельности** выражается в отсутствии потребности в знаниях, вялости мыслительной деятельности, неумении анализировать и обобщать, из совокупности выделять главное, проводить сравнение, находить сходство, оценивать себя и свою работу. Отмечается недостаточность всех уровней мыслительной деятельности: наглядно-действенного, наглядно-образного, словесно-логического. Анализ зрительного восприятия реального предмета или изображения отличается бедностью и фрагментарностью.

**Восприятие** характеризуется замедленным темпом и объемом, поэтому формирование знаний, освоение двигательных действий требует больше времени. Трудности восприятия пространства и времени мешают ориентироваться в окружающем, улавливать внутренние взаимосвязи. Например, поводящие упражнения часто воспринимаются как самостоятельные, не имеющие логической связи с основным упражнением.

**Речевая деятельность** развита недостаточно, страдают все ее стороны: фонетическая, лексическая, грамматическая. Характерна задержка становления речи, понимания обращенной речи. Нарушение речи носит системный характер и распространяется на все функции речи – коммуникативную, познавательную, регулирующую. Причиной являются нарушения взаимосвязи между первой и второй сигнальными системами. В результате отмечаются трудности звукобуквенного анализа и синтеза, восприятия и понимания речи, что снижает потребность в речевом общении.

**Память** характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, особенно затруднено осмысленное запоминание. **Внимание** характеризуется малой устойчивостью, замедленностью переключения. Существенно страдают **волевые процессы**: дети не умеют руководить своей деятельностью. Нередко встречаются «стертые» двигательные нарушения, которые компенсировались к школьному возрасту и стали практически незаметны в бытовых условиях, однако проявляются при физической нагрузке и при выполнении сложных двигательных действий.

**Эмоциональная сфера** также имеет ряд особенностей. Отмечается недоразвитие, неустойчивость эмоций, отсутствие оттенков переживаний, слабость собственных намерений, стереотипность реакций. Всем детям свойственны эмоциональная незрелость, нестабильность чувств, трудности в понимании мимики и выразительных движений. Наблюдаются случаи то выраженного эмоционального спада, то повышенной возбудимости. У детей этой категории наблюдается недоразвитие навыков игровой деятельности, они с удовольствием играют в известные, освоенные подвижные игры и с трудом осваивают новые.

**Состав группы** смешанный могут заниматься как мальчик, так и девочки, соблюдая нагрузку соответственно возрасту, также для овладения коммуникативными невербальными средствами, повышения интереса к эмоциональному и ситуативно-деловому сотрудничеству. Контингент обучающихся может меняться в течение года, в связи с выбором кружка обучающимися по интересам, по способностям обучающихся, а также в связи с занятостью в других кружках, может происходить отток и приток детей.

**Формы занятий** - групповая совместная практическая деятельность.

**Формы организации:**

•Спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия: соревнования, спортивные турниры, Дни здоровья, Неделя Спорта.

•Утренняя зарядка, физкультминутки на уроках, организация прогулок на свежем

воздухе.

•Организация деятельности по охране здоровья и профилактике заболеваний.

•Беседы, конкурсы газет и рисунков о спорте, акции по ЗОЖ.

•Подвижные и коррекционные игры корригирующего и общеукрепляющего характера.

•Круговая тренировка.

•Полоса препятствий.

•Учебно-тренировочное занятие.

•Спортивные игры.

**Методы реализации:**

•метод практических упражнений;

•метод дистанционного управления;

•метод наглядности;

•метод стимулирования двигательных действий.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

Оформление стенда «Движение – есть жизнь!».

Спортивное мероприятие с педагогами, родителями.

**4. Описание места курса в учебном плане**

**Сроки реализации программы.**

**Программа** внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Движение есть жизнь!» разработана с учетом психофизических особенностей детей и осуществляется с учетом возрастных особенностей обучающихся, рассчитана на 1 учебный год (2023-2024), 34 часа; предназначена для обучающихся 3а класса.

 **Режим занятий и место проведения.**

Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность 40 минут (академический час), 1 раз в неделю. Занятия проводятся в спортивном зале и на свежем воздухе.

**5. Планируемые результаты освоения курса**

**Планируемые результаты:** данная программа «Движение есть жизнь!» позволит систематизировать и углубить знания о здоровом образе жизни, развивать физическую активность и двигательные навыки, заинтересовать учащихся с ОВЗ в необходимости систематических занятий физической культурой и спортом во внеурочное время.

В результате изучения данной программы, обучающиеся получат возможность формирования предметных и личностных результатов:

**Прогнозируемый результат**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1-й уровень****(школьник знает и** **понимает общественную****жизнь)** | **2-й уровень****(школьник ценит** **общественную жизнь)** | **3-й уровень****(школьник самостоятельно****действует в общественной****жизни)** |
| **Предметные** |
| -знает и понимает что та-кое здоровье, как егоохранять;-знает значение здоровогообраза жизни для личногоздоровья;-понимает значение физических упражнений идвигательной активностидля развития здоровогоорганизма;-умеет выполнять не-сложные физическиеупражнения, играет в подвижные игры;-владеет отдельныминавыками тренировкисвоего организма;-удовлетворяет свои двигательные потребности втечение всего дня;-соблюдает правила поведения в играх;-владеет элементами какого-либо вида спорта. | -знает признаки здоровогочеловека, не имеющеговредных привычек;- владеет навыками личной гигиены;-под руководством взрослого ведёт здоровый образ жизни;-ценит физическиеупражнения и их значениедля двигательной активности для развития здорового организма;-знает комплексы физических упражнений, подвижные игры;-знает о пользе полезныхпродуктов;-с помощью взрослогоумеет сделать правильный выбор, не вредящийздоровью;-развивает в себе полезные спортивные увлечения. | -применяет известные способы ЗОЖ в общественной иповседневной жизни;-самостоятельно используетв жизни навыки личной гигиены;-укрепляет своё здоровье;-может провести зарядку для сверстников;-использует в пище полезные продукты;- умеет сделать правильный выбор, не вредящий здоровью;-занимается определённымвидом спорта, посещаетспортивные мероприятия;-вырабатывает волевые качества;-может провести подвижныеигры, спортивные упражнения со сверстниками. |
| **Личностные** |
| -готовность управлятьсвоими чувствами;-готовность сделать правильный выбор;-понимать собственнуюзначимость;-готовность анализировать жизненные ситуации;-справляться с неприятными чувствами;-способность отрабатывать навыки общения;-готовность оцениватьположительные и отрицательные качества;-спокойно возражать вконфликтных ситуациях. | -применять под руководством учителя приёмы,снижающие страх, тревогу;-принимать решения после анализа ситуации;-ценить собственную значимость;-контролировать неприятные чувства;- под руководством учи-теля отрабатывать навыкиобщения;-следовать своим убеждениям;- спокойно возражать вконфликтных ситуациях;-чётко выражать своимысли. | -способность самостоятельноуправлять своими чувствами;-самостоятельно делать правильный выбор, принимать решения;-ценить собственную значимость;-контролировать неприятные чувства;-самостоятельно определятьопасные ситуации;-определять полезные увлечения, укрепляющие здоровье. |

**6.Содержание курса внеурочной деятельности**

Педагогическая целесообразность  программы заключается в том, что занятия помогают расширить знания физического воспитания; закрепить и усовершенствовать полученные умения и навыки. Данная программа является одним из «механизмов» реализации целей и задач по воспитанию у детей потребности в здоровом образе жизни, соблюдения гигиенических норм и культуры быта, формирование умения рационально организовывать свою жизнь; способствовать профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений.

Содержание программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре и спорте», «Продолжаем заниматься физической культурой и спортом», «Самостоятельная деятельность и физическое совершенство», «Проверим свои знания и умения».

**Раздел 1.Знания о физической культуре и спорте (8 ч.)**

*Теоретическая часть:*

-Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке, в кабинете.

-Одежда и обувь для занятий.

-Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

-Оборудование и инвентарь. Формирование гигиенических понятий и навыков.

-Что такое здоровье. Составляющие здоровья.

-Что такое здоровый образ жизни. Компоненты здорового образа жизни.

-Что такое подвижные игры. Виды подвижных игр.

-Что такое спортивные эстафеты.

-Что такое спортивное развлечение.

-Кто такие туристы. Что такое туризм. Виды туризма.

-Полезные продукты.

-Правила игр.

*Практическая часть:*

-Строевые упражнения. Комплексы утренней гигиенической гимнастики. ОРУ с предметами.

-Ходьба и бег с заданиями.

-Коррекционные игры для развития способности ориентирования в пространстве:

«Найди свое место в шеренге», «Слушай сигнал» и т.д.

-Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук:

«Волшебный мешок» и т.д.

-Коррекционные игры для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти: «Запрещённое движение», «Два сигнала» и т.д.

-Коррекционные игры для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений; для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти: «К своим флажкам», «Пятнашки маршем» и т.д.

-Игры: на коррекцию эмоциональной сферы: «Баба Яга», «Три характера» и т.д.

-Подвижные игры для активизация речевой деятельности, основанные на элементах: гимнастики «У медведя во бору», «Совушка»; легкой атлетики: «Пятнашки», «Волк во рву» и т.д.

**-Подвижные игры с мячами: «Салки с мячом»,** «Гонка мячей по кругу», «Мяч - среднему» и т.д.

**-Спортивные эстафеты с предметами.**

**-Физкультминутки.**

**2.Продолжаем заниматься физической культурой и спортом (8 ч.)**

*Теоретическая часть:*

-Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке, в кабинете.

-Одежда и обувь для занятий.

-Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

-Виды спорта.

-Физкультура в семье.

-Сказка «Три богатыря».

-Как сохранить здоровье.

-Сам себе я помогу и здоровье сберегу.

-Закаливание организма.

-Основные приёмы самоконтроля.

-Правила игр.

*Практическая часть:*

-Строевые упражнения. Комплексы утренней гигиенической гимнастики. ОРУ с предметами.

-Ходьба и бег с заданиями.

-Физические упражнения для коррекции ходьбы.

**-Спортивные эстафеты с предметами.**

-Коррекционные игры для развития способности ориентирования в пространстве: «Кто быстрее?» и т.д.

-Игры-эстафеты. Эстафеты с мячами. «Бег по кочкам». Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча». Эстафеты с бегом и прыжками. Эстафеты с преодолением препятствий и т.д.

-Игры на развитие воображения: «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай» и т.д.

-Игры на развитие мышления и речи: «Ну-ка, отгадай», «Определим игрушку» и т.д.

-Подвижные игры, основанные на элементах спортивной игры: «Брось–поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки» и т.д.

**-Физкультминутки.**

**3.Самостоятельная деятельность и физическое совершенство (11ч.)**

*Теоретическая часть:*

-Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке, в кабинете.

-Одежда и обувь для занятий.

-Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

-Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств.

-Правила игр.

-Зимние виды спорта.

-Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

-Одежда спортсменов перед соревнованиями.

-Физическая культура и питание.

-Сказка «В здоровом теле – здоровый дух».

-Здоровый образ жизни. Компоненты здорового образа жизни.

-Правила игр.

*Практическая часть:*

-Строевые упражнения. Комплексы утренней гигиенической гимнастики. ОРУ с предметами.

-Ходьба и бег с заданиями.

-Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча». Упражнения со скакалками. Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

-Игры в помещении: «Море волнуется», «Колечко», «Все в кружок». Сюжетные игры: «Два Мороза», «Гуси-Лебеди», «Волк во рву», «У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки» и т.д.

-Игры зимой:«Вот так карусель!», «Снегурочка» и т.д.

-Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь» и т.д.

**-Физкультминутки.**

**4.Проверим свои знания и умения (7ч.)**

*Теоретическая часть:*

-Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке, в кабинете.

-Одежда и обувь для занятий.

-Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

-Проведение самостоятельных занятий физической культурой.

-Спортивно-патриотическая игра «Зарница».

-Правила игр.

*Практическая часть:*

-Строевые упражнения. Комплексы утренней гигиенической гимнастики, ОРУ с предметами.

-Ходьба и бег с заданиями.

-Коррекционные игры для формирования способности вести совместные действия с партнером: «Ловишки-хвостики», «Нос, пол, потолок» и т.д.

-Коррекционные игры для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти: «Удочка», «Вот так позы!», «Что изменилось?» и т.д.

-Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу» и т.д.

-Игры с бегом и прыжками: «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам» и т.д.

-Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу», «Лови-не лови» и т.д.

**-Физкультминутки.**

**7. Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Четверть№ п/п | Наименование разделов и тем | всего | Количество часов | «Учение с увлечением» |
| теоретические занятия | практические занятия |
| **1 четверть – 8 часов** |
| **1.** | **Знания о физической культуре и спорте.** | **8** | В процессе занятий | **8** | Коррекционные игры для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений, активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Мяч капитану», «Салки с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Поймай мяч», «Передал, садись» и пр.  |
| 1.1. | Техника безопасности.«Что такое здоровье?» |  | 1 |
| 1.2. | «Подвижные игры на улице». |  | 1 |
| 1.3. | «Сороконожка». |  | 1 |
| 1.4. | «Мой веселый звонкий мяч». |  | 1 |
| 1.5. | «Юный турист». |  | 1 |
| 1.6. | «Станем сильными издоровыми». |  | 1 |
| 1.7. | «Делай с нами! Делай,как мы! Делай лучше нас!». |  | 1 |
| 1.8. | «Мы за здоровый образ жизни». |  | 1 |
| **2 четверть – 8 часов** |
| **2.** | **Продолжаем заниматься физической культурой и спортом.** | **8** | В процессе занятий | **8** | Коррекционные игры для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений, ориентирования в пространстве, активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти«Метатели и бегуны», «Поймай мяч», «Передал, садись», «Перестрелка»,  «Поезд», «Альпинисты», «Быстро шагай», «Вызов номеров», «Запрещенное движение» и пр.  |
| 2.1. | Техника безопасности.«Угадай, вид спорта». |  | 1 |
| 2.2. | «Моя семья и физкультура». |  | 1 |
| 2.3. | «Веселые старты». |  | 1 |
| 2.4 | «Три богатыря». |  | 1 |
| 2.5 | «Мое здоровье зависит от меня». |  | 1 |
| 2.6 | «Подвижные игры на свежем воздухе». |  | 1 |
| 2.7. | «Зимние забавы». |  | 1 |
| 2.8. | «Кто быстрей?». |  | 1 |
| **3 четверть – 12 часов** |
| **3.** | **Самостоятельная деятельность и физическое совершенство.** | **11** | В процессе занятий | **11** | Игры и упражнения коррекционной направленности (по Л.В. Шапковой):*Коррекция ходьбы:*- «Рельсы»;- «Не сбей» и пр.*Коррекция бега:*- ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу и пр.*Коррекция прыжков:*- подскоки на двух ногах с продвижением вперед, с поворотами направо, налево на 90" и пр. |
| 3.1. | Техника безопасности.«Зимние виды спорта». |  | 1 |
| 3.2. | «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». |  | 1 |
| 3.3. | «Спорт и здоровье». |  | 1 |
| 3.4. | «Путешествие в странуСпортландия». |  | 1 |
| 3.5. | «Угадайка». |  | 1 |
| 3.6. | «Одень спортсменов перед соревнованием». |  | 1 |
| 3.7. | «Физическая культура и питание». |  | 1 |
| 3.8. | «Самый сильный, ловкий,быстрый». |  | 1 |
| 3.9. | «В здоровом теле – здоровый дух». |  | 1 |
| 3.10. | «Мы выбираем здоровье». |  | 1 |
| 3.11. | «О, спорт, ты – мир». |  | 1 |
| **4.** | **Проверим свои знания и умения.** | **1** | **1** |  |
| 4.1. | «Мы за здоровый образ жизни». |  | 1 |  |
| **4 четверть – 6 часов** |
| **4.** | **Проверим свои знания и умения.** | **6** | В процессе занятий | **6** | *Коррекция метания:**упражнения с большими мячами (волейбольный, баскетбольный, пляжный):*- перебрасывание мяча двумя руками снизу из-за головы партнеру и ловля двумя руками и пр.*Физические упражнения для развития и коррекции мелкой моторики рук (с малыми мячами (резиновый, теннисный и др.)*;-перекладывание, перебрасывание мяча из одной руки в другую и пр. |
| 4.1. | Техника безопасности.«Подвижные игры на улице». |  | 1 |
| 4.2. | «Зарничка». |  | 1 |
| 4.3. | «Держи крепче мяч». |  | 1 |
| 4.4. | «Азбука здоровья». |  | 1 |
| 4.5. | «Играем вместе». |  | 1 |
| 4.6. | «Играйте вместе с нами». |  | 1 |
| **Итого за год:** | **34** |  | **34** |  |

**8. Материально – техническое обеспечение**

АРМ учителя: персональный компьютер; проектор, экран настенный, акустическая система (в учебных кабинетах, закрепленных за классами).

***Спортивный инвентарь и оборудование:***

Мячи резиновые.

Мячи волейбольные.

Мячи баскетбольные

Мячи теннисные.

Мячи футбольные.

Кегли.

Кубики.

Разноцветные ленты.

Веревочки.

Скакалки гимнастические.

Палки гимнастические.

Обручи гимнастические.

Стойки под обручи.

Маты гимнастические.

Скамейки гимнастические.

Ребристая доска.

Канат.

Верёвочная лестница.

Стенка гимнастическая.

Бочче параолимпийский.

Степ.

Тренажер универсальный.

Тренажер спортивный.

Гантели.

Министеппер.

Щиты для баскетбола.

Сетка для волейбола.

**9. Учебно-методическое обеспечение**

**1. Нормативные документы:**

1.Креминская, М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с лёгкой и умеренной умственной отсталостью 1-12 классы). - СПБ. : Владос Северо-Запад, 2013.

2.Лях, В.И. Физическая культура. 1-4 классы. –М.: Просвещение, 2014.

3.Попова, Г.П. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки. - Волгоград: Учитель, 2008.

4.Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VII вида 1-11 классы. / Под редакцией В.В. Воронковой. – М.: Просвещение, 2004.

**2. Учебники и учебные пособия:**

2.1.Физическая культура. 3 класс: учеб. для общеобразоват. организаций/ А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2019.

2.2.Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр "Академия", Жуков М.Н., 2000.

2.3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья, 1-5 классы - М.: ВАКО, 2004 (мастерская учителя).

2.4.Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов: Пособие для учителя / Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев, Т.Ю. Торочкова, Р.Я. Шитова -2-е изд.-М.: Просвещение, 2001.

2.5.Антропова М.В., Кузнецова Л.М. Режим дня школьника. М.:Вентана-граф, 2002. 205 с.

2.6. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1–11 классы): Практические разработки физ-

культминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников.

М.: ВАКО, 2007.

2.7. Невдахина З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост.

З.И. Невдахина. Вып. 3 М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола,

2007. 134 с.

2.8. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки

и упражнения. / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. М.: Владос, 2003. 112 с.

2.10.Учебные пособия: спортивный инвентарь и оборудование: муляжи или рисунки овощей, фруктов и др.; изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы), плакаты: «Мое тело», «Пропаганда здорового образа жизни», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз» и пр., схемы: витаминная тарелка и пр.

2.11.Демонстрационные материалы (карточки, плакаты, схемы, видео материалы и т.д.)

2.12..Методические виды продукции: разработки игр, бесед, эстафет, конкурсов и пр.

**10.** **Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** **в четверти** | **№ занятия** **в году** | **Дата** | **Тема** | **Количество часов**  | **Виды деятельности** | **Форма** |
| **По плану** | **По** **факту** |
| **1 четверть – 8 часов** |
| **1. Знания о физической культуре и спорте (8 ч)** |
| 1 | 1 | 07.09.23 |  | Техника безопасности.«Что такое здоровье?» | 1 | -слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на внеурочных занятиях (техника безопасности);-рассматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (например, по темам «Что такое здоровье», «Компоненты здоровья» и др.);-разучивают упражнения. | Беседа о технике безопасности, правилах. Понятие. Разучивание упражнений. |
| 2 | 2 | 14.09.23 |  | «Подвижные игры на улице». | 1 | -рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность по видам игр);-отвечают на вопросы;-участвуют в беседе;-участвуют в коррекционных играх. | Беседа. Прогулка. Разучивание игр. |
| 3 | 3 | 21.09.23 |  | «Сороконожка». | 1 | -слушают правила игры;-рассказывают правила игры (с помощью учителя, по вопросам, по показу);-участвуют в коррекционных играх. | Игры в спортивном зале. |
| 4 | 4 | 28.09.23 |  | «Мой веселый звонкий мяч». | 1 | -слушают правила игры;-рассказывают правила игры (с помощью учителя, по вопросам, по показу);-обосновывают значимость подвижных игр и общеразвивающих упражнений для здоровья человека (с помощью учителя);-участвуют в коррекционных играх. | Игры в спортивном зале. |
| 5 | 5 | 05.10.23 |  | «Юный турист». | 1 | -рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядности);-слушают правила игр-заданий;-участвуют в коррекционных играх. | Беседа.Игры-задания на улице (в спортивном зале, если непогода). |
| 6 | 6 | 12.10.23 |  | «Станем сильными и здоровыми». | 1 | -слушают правила игры;-рассказывают правила игры (с помощью учителя, по вопросам, по показу);-участвуют в коррекционных играх. | Игры с мячами в спортивном зале. |
| 7 | 7 | 19.10.23 |  | «Делай с нами! Делай,как мы! Делай лучше нас!». | 1 | -слушают правила игры;-рассказывают правила игры (с помощью учителя, по вопросам, по показу);-участвуют в коррекционных играх. | Спортивно-оздоровительные игры на улице (в спортивном зале, если непогода). |
| 8 | 8 | 26.10.23 |  | «Мы за здоровый образ жизни». | 1 | -слушают правила состязаний;-обосновывают значимость состязаний и общеразвивающих упражнений для здоровья человека (с помощью учителя);-участвуют в коррекционных играх. | Спортивные состязания, игры. |
| **2 четверть –8 часов** |
| **2.Продолжаем заниматься физической культурой и спортом (8 ч.)** |
| 1 | 9 | 09.11.23 |  | Техника безопасности.«Угадай, вид спорта». | 1 | -слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения занятиях (техника безопасности);-слушают правила игры;-участвуют в беседе;-участвуют в эстафетах;-участвуют в коррекционных играх. | Беседа о технике безопасности.Дидактическая игра о видах спорта.Эстафеты по видам спорта. |
| 2 | 10 | 16.11.23 |  | «Моя семья и физкультура». | 1 | -участвуют в беседе;- выполняют коррегирующие и общеразвивающие упражнения;-рассказывают правила игры (с помощью учителя, по вопросам, по показу);-участвуют в коррекционных играх. | Беседа о спорте в семье.Коррегирующие и общеразвивающие упражнения.Подвижные игры. |
| 3 | 11 | 23.11.23 |  | «Веселые старты». | 1 | -слушают правила эстафет;-принимают участие в соревнованиях;-участвуют в коррекционных играх. | Соревнование в спортзале. |
| 4 | 12 | 30.11.23 |  | «Три богатыря». | 1 | -участвуют в беседе;-слушают правила состязаний, игр;-обосновывают значимость состязаний,игр и общеразвивающих упражнений для здоровья человека (с помощью учителя);-участвуют в состязаниях, коррекционных играх. | Обсуждение сказки.Спортивные состязания, игры. |
| 5 | 13 | 07.12.23 |  | «Мое здоровье зависит от меня». | 1 | -участвуют в беседе;- выполняют коррегирующие и общеразвивающие упражнения;-рассказывают правила игры (с помощью учителя, по вопросам, по показу);-участвуют в коррекционных играх. | Составление рассказа о здоровье.Коррегирующие и общеразвивающие упражнения.Подвижные игры. |
| 6 | 14 | 14.12.23 |  | «Подвижные игры на свежем воздухе». | 1 | -участвуют в прогулке;-слушают правила игры;-рассказывают правила игры (с помощью учителя, по вопросам, по показу);-участвуют в коррекционных играх. | Прогулка на свежем воздухе. Игры. |
| 7 | 15 | 21.12.23 |  | «Зимние забавы». | 1 | -слушают эстафет;-участвуют в эстафетах;-участвуют в коррекционных играх. | Спортивная эстафета. Игры. |
| 8 | 16 | 28.12.23 |  | «Кто быстрей?». | 1 | -слушают правила турнира;-участвуют в турнире;-участвуют в коррекционных играх. | Турнир на быстроту. |
| **3 четверть – 12 часов** |
| **3.Самостоятельная деятельность и физическое совершенство (11ч.)** |
| 1 | 17 | 11.01.24 |  | Техника безопасности.«Зимние виды спорта». | 1 | -слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения занятиях (техника безопасности);-рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядности);-участвуют в спортивных эстафетах;-участвуют в коррекционных играх. | Беседа о технике безопасности.Спортивные эстафеты по зимним видам спорта. |
| 2 | 18 | 18.01.24 |  | «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». | 1 | -рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядности);-участвуют в коррекционных играх. | Беседа о здоровом образе жизни. Подвижные игры. |
| 3 | 19 | 25.01.24 |  | «Спорт и здоровье». | 1 | -участвуют в интерактивной игре; -участвуют в коррекционных играх. | Интерактивная игра о влиянии спорта на здоровье. |
| 4 | 20 | 01.02.24 |  | «Путешествие в страну Спортландия». | 1 | -участвуют в играх и упражнениях;-участвуют в коррекционных играх. | Спортивный час в спортзале. |
| 5 | 21 | 08.02.24 |  | «Угадайка». | 1 | -участвуют в спортивных эстафетах;-участвуют в коррекционных играх. | Отгадывание загадок о спорте. Эстафеты. Игры. |
| 6 | 22 | 15.02.24 |  | «Одень спортсменов перед соревнованием». | 1 | -участвуют в дидактической игре;-отвечают на вопросы;-участвуют в коррекционных играх. | Дидактическая игра.Подвижные игры. |
| 7 | 23 | 22.02.24 |  | «Физическая культура ипитание». | 1 | -слушают объяснение учителя, общие сведения по теме;-участвуют в беседе, отвечают на вопросы;-выполняют задания на станциях;-участвуют в коррекционных играх. | Информационное сообщение. Круговая тренировка. |
| 8 | 24 | 29.02.24 |  | «Самый сильный, ловкий,быстрый». | 1 | -участвуют в игре-эстафете;-участвуют в коррекционных играх. | Игра – эстафета на улице (в спортивном зале, если непогода). |
| 9 | 25 | 07.03.24 |  | «В здоровом теле – здоровый дух». | 1 | -слушают сказки;-участвуют в беседе;-проходят полосу препятствий;-участвуют в коррекционных играх. | Чтение и обсуждениеСказки.Полоса препятствий. |
| 10 | 26 | 14.03.24 |  | «Мы выбираем здоровье». | 1 | -участвуют в беседе;- выполняют коррегирующие и общеразвивающие упражнения;-участвуют в коррекционных играх. | Беседа о ЗОЖ.Коррегирующие и общеразвивающие упражнения.Подвижные игры. |
| 11 | 27 | 21.03.24 |  | «О, спорт, ты – мир». | 1 | -участвуют в беседе;-слушают правила состязаний, игр;-обосновывают значимость состязаний, игр и общеразвивающих упражнений для здоровья человека (с помощью учителя);-участвуют в состязаниях, коррекционных играх. | Спортивное состязание. |
| **4.Проверим свои знания и умения (1ч.)** |
| 12 | 28 | 28.03.24 |  | «Мы за здоровый образ жизни». | 1 | -участвуют в конкурсе;-участвуют в коррекционных играх. | Конкурс пословиц и поговорок.Спортивная игра. |
| **4 четверть – 6 часов** |
| **4.Проверим свои знания и умения (6ч.)** |
| 1 | 29 | 04.04.24 |  | Техника безопасности.«Подвижные игры на улице». | 1 | -слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения занятиях (техника безопасности);-слушают правила игр и участвуют в играх;-участвуют в коррекционных играх. | Беседа о технике безопасности.Прогулка с разучиванием игр. |
| 2 | 30 | 11.04.24 |  | «Зарничка». | 1 | -участвуют в спортивно-патриотической игре с педагогами, родителями;-участвуют в коррекционных играх. | Спортивно-патриотическая игра с педагогами, родителями. |
| 3 | 31 | 18.04.24 |  | «Держи крепче мяч». | 1 | -участвуют в играх и упражнениях с мячами;-участвуют в коррекционных играх. | Конкурс на силу рук. |
| 4 | 32 | 25.04.24 |  | «Азбука здоровья». | 1 | -участвуют в игре – путешествии;-выполняют задания;-участвуют в коррекционных играх. | Игра – путешествие. |
| 5 | 33 | 16.05.24 |  | «Играем вместе». | 1 | слушают правила игр;-обосновывают значимость игр для здоровья человека (с помощью учителя);-участвуют в коррекционных играх. | Игры на свежем воздухе. |
| 6 | 34 | 23.05.24 |  | «Играйте вместе с нами». | 1 | -участвуют в коррекционных играх совместно со взрослыми. |  «День здоровья» с педагогами и родителями. |

*Приложение 1*

Списочный состав

группы внеурочной деятельности

в 2023-2024 учебном году.

|  |  |
| --- | --- |
| Группа внеурочной деятельности | **Кружок «Движение есть жизнь!»**  |
| Расписание занятий |  **Четверг 12.20-13.00** |
| Список детей |
| Педагог внеурочной деятельности | **Мичкова Екатерина Владимировна** |
| № | **Фамилия, имя ученика** | **класс** |
| 1. | Ахмедалиева Наида | 3а |
| 2. | Горняк Давид | 3а |
| 3. | Зайцев Никита | 3а |
| 4. | Оклей Илья | 3а |
| 5. | Синельник Артем | 3а |
| 6. | Сулейманов Залимхан | 3а |
| 7. | Скиба Алексей | 3а |