

Нормативно-правовую базу разработки рабочей программы внеурочной деятельности «Спортивно-оздоровительное развитие составляет»:

-Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. От 01.05.2019) «Об образовании в Российской Федерации);

-Федеральный Государственный Образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599;

- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

начального образования 1 – 9 класс (вариант 2) КГБОУ ШИ 5;

-Устав КГКБОУ ШИ 5 от 19.05.2012023 № 696.

1.**Пояснительная записка**

Реализация ФАООП образовательного учреждения осуществляется через урочную и внеурочную деятельность. Внеурочная деятельность рассматривается как неотъемлемая часть образовательного процесса и характеризуется как образовательная деятельность, осуществляемая в формах, отличных от классно-урочной системы, и направленная на достижение планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования. Формы организации внеурочной деятельности, как и в целом образовательного процесса, определяет образовательное учреждение.

Внеурочная деятельность направлена на социальное, спортивно-оздоровительное, нравственное, общекультурное развитие личности и осуществляется по соответствующим направлениям.

Задачи внеурочной деятельности:

-развитие творческих способностей, обучающихся;

-развитие интересов, склонностей, способностей, обучающихся к различным видам деятельности;

-создание условий для развития индивидуальности ребенка;

-формирование умений, навыков в выбранном виде деятельности;

-создание условий для реализации приобретенных знаний, умений и навыков;

-приобретение опыта общения, взаимодействия с разными людьми, сотрудничества, расширение рамок общения в социуме, контактов, обучающихся с обычно развивающимися сверстниками.

Внеурочная деятельность способствует социальной интеграции обучающихся путем организации и проведения мероприятий, в которых предусмотрена совместная деятельность детей с умственной отсталостью, с ТМНР и детей, не имеющих каких-либо нарушений развития, из различных организаций. Виды совместной внеурочной деятельности необходимо подбирать с учетом возможностей и интересов как обучающихся с нарушениями развития, так и их обычно развивающихся сверстников. Для результативного процесса интеграции в ходе внеурочных мероприятий важно обеспечить условия, благоприятствующие самореализации и успешной совместной деятельности для всех ее участников.

При организации внеурочной деятельности обучающихся используются возможности сетевого взаимодействия (например, с участием организаций дополнительного образования детей, организаций культуры и спорта). В период каникул для продолжения внеурочной деятельности используются возможности организаций отдыха детей и их оздоровления, тематических лагерных смен, летних площадок, создаваемых на базе общеобразовательных организаций и организаций дополнительного образования детей. Задачи и мероприятия, реализуемые на внеурочной деятельности, включаются в специальную индивидуальную программу развития и в план воспитательной работы.

Развитие личности происходит в ходе организации и проведения специальных внеурочных мероприятий, таких как: игры, экскурсии, занятия в кружках по интересам, творческие фестивали, конкурсы, выставки, соревнования («веселые старты», олимпиады), праздники, лагеря, походы, реализация доступных проектов и др. Также работа с детьми осуществляется в рамках рабочих программ, разработанных образовательной организацией по разным направлениям внеурочной деятельности.

**2.Общая характеристика курса внеурочной деятельности.**

**Цель:** Формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся с тяжёлыми и множественными нарушениями развития, осуществляется через комплексный подход физического, интеллектуального, духовного развития и социальной интеграции в общество.

**Задачи:**

- совершенствование двигательных умений и навыков;

- формирование правильной осанки;

- развитие мускулатуры тела, общей и мелкой моторики;

- развитие интереса к подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях, мероприятиях;

- формирование пространственных представлений;

- формирование потребность в соблюдении правил личной гигиены, режима дня, здорового питания;

- формирование понимания важности физической культуры и спорта для здоровья человека и его образования;

- учить спортивным играм и упражнениям;

- продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, доводить их до конца, проявляя инициативу и творчество;

- воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх‑эстафетах.

Содержание программы состоит из двух блоков.

1) В первом блоке решаются общие задачи физического воспитания, оздоровления обучающихся и правильное отношение к здоровому образу жизни: формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков, совершенствование техники выполнения движений, обеспечение двигательной активности, осуществление профилактических и общеукрепляющих оздоровительных мероприятий.

2) Во втором блоке решаются специфические (коррекционные) задачи физического воспитания: коррекция недостатков двигательной сферы, преодоление недостатков психического развития обучающихся средствами физических упражнений, оздоровление с учетом особенностей здоровья той или иной категории обучающихся с нарушениями развития (индивидуально-дифференцированный подход).

При организации физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися с ТМНР руководствуюсь следующими принципами: системность, непрерывность, динамичность, учет возрастных и психофизических возможностей обучающихся, индивидуальный и дифференцированный подход.

Содержание программы предусматривает коррекцию и развитие общей и мелкой моторики, координации движений, ловкости, умение работать со спортивным инвентарем.

На первых этапах спортивно-оздоровительных занятиях формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и т. п.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у воспитанников с ТМНР.

Тематические занятия сочетают в себе теоретическую и оздоровительную направленность, построенные в игровой, увлекательной форме, доступны, интересны по содержанию. Для реализации программного материала используются разнообразные формы работы: индивидуальные, коллективные и массовые. Обучающиеся получают представления о потребности в хорошем здоровье, учатся практическим навыкам физической культуры. В оздоровительных целях с обучающимися воспитанниками проводятся различные виды гимнастик (двигательная, дыхательная, зрительная, пальчиковая.) Для повышения двигательной активности проводятся спортивные часы, дни здоровья, подвижные игры, динамические паузы с использованием развивающих упражнений направленных на развитие всех групп мышц организма.

Одним из важных условий реализации данного направления является создание во внеурочное время атмосферы радости, удовольствия, соучастия, что могло бы способствовать активизации интереса обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.

**3.Описание места курса внеурочной деятельности в учебном плане.**

Направление внеурочной деятельности **«Спортивно-оздоровительное»** входит в обязательную часть адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью. Программа предмета реализуется через урочную и внеурочную деятельность в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами. Срок реализации программы один год. Рабочая программа рассчитана на 68 часов, 2 часа в неделю,68 учебных недель.

Занятия проводятся в спортивном зале, на школьном стадионе.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Направ-ление | Класс | Кол-во часов в нед. | I ч. | II ч. | I полуг. | III ч. | IV ч. | II полуг. | Год |
| Спортивное | 1 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Направ-ление | Класс | Кол-во часов в нед. | I ч. | II ч. | I полуг. | III ч. | IV ч. | II полуг. | Год |
| Спортивное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Направ-ление | Класс | Кол-во часов в нед. | I ч. | II ч. | I полуг. | III ч. | IV ч. | II полуг. | Год |
| Спортивное | 3 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Направ-ление | Класс | Кол-во часов в нед. | I ч. | II ч. | I полуг. | III ч. | IV ч. | II полуг. | Год |
| Спортивное | 4 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |

**4.Содержание курса внеурочной деятельности «Спортивно-оздоровительное направление».**

**Основные движения:**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Бег.**Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед – другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед. Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками, бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из‑за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед. Метание предметов, в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

**Строевые упражнения.** Построение в колонну по одному, в шеренгу круг; перестроение в колонну по двое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным произведением.

**Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед – вверх; поднимать руки вверх – назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться); подтягиваться на руках на гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

**Катание на велосипеде, самокате.** Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

**Гимнастика**

**Теоретические сведения.**

Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на внеурочных занятиях гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.

**Практический материал**

Размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты направо, налево, кругом. Движение в колонне. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!», «Встать!», «Сесть!», «Смирно!».

**Упражнения без предметов**

**Упражнения для мышц шеи.** Наклоны туловища и головы вперёд, назад, в стороны из исходного положения — стойка ноги врозь, руки на поясе (медленно и быстро). Повороты туловища и головы вправо и влево. В стойке ноги врозь, руки на поясе, повороты туловища в стороны (медленно и быстро).

**Упражнения для укрепления мышц спины и живота.** Лёжа на животе, поднимание ног поочерёдно и вместе, поднимание головы. Лёжа на спине, поочерёдное поднимание ног, «велосипед», поднимание туловища. Упор стоя у гимнастического бревна или стены на расстоянии 60—70 см, сгибание и разгибание рук.

**Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.** Из основной стойки и стойки ноги врозь — поднимание и опускание рук вперёд, в стороны, вверх. Сжимание и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой. Вращение кистями вправо, влево. Поднимание рук вперёд и вверх с хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевыхи локтевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе.

**Упражнения для мышц ног.** Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро). Приседания на двух ногах.

**Упражнения на дыхание.** Тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях: сидя, стоя, лёжа. Глубокое дыхание, подражая учителю. Дыхание во время ходьбы с выговариванием звуков на выдохе: чу-чу- чу (паровоз), ш-ш-ш (вагоны), у-у-у (самолёт), ж-ж-ж (жук).

**Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.** Из положения руки и пальцы врозь, кисть в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Поочерёдное соприкосновение большого пальца с остальными. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. Поочерёдное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание. «Щелчки». Одновременные и поочерёдные сгибания, разгибания кистей рук и круговые движения.

**Упражнения для формирования правильной осанки.** Изположения стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками (обратить внимание при этом на отведение плеч слегка назад и на оптимальное выпячивание живота вперёд), отойти от стенки и вернуться к ней, сохраняя положение. Стоя спиной к стене, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание рук вперёд, вверх, в стороны; приседание, касаясь стенки затылком и спиной. Поднимание гимнастической палки вверх широким хватом с отставлением ноги на носок.

**Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.** Сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног, стоп, круговые движения стопой, захватывание стопами каната, мяча, булавы, мешочка с песком. Ходьба по канату, лежащему на полу; ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку.

**Упражнения для укрепления туловища.** Лёжа на животе с опорой на руки и без опоры: подъём головы («птички летят»), поочерёдные и одновременные движения руками («пловцы»), поочерёдное и одновременное поднимание ног. Лёжа на спине, поднимание прямой ноги (сгибание), поочерёдное сгибание и разгибание ног («велосипедист»). Лёжа на животе на гимнастической скамейке, захватывая её сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Упор стоя у гимнастического бревна на расстоянии 60—70 см, сгибание и разгибание рук. Сидя, сгибая левую руку, обхватить голень и прижать колено к груди. То же правой. Лёжа на спине, поднять правую ногу. То желевой. Упор сидя сзади, поднять левую ногу. То же левой, двумя.

Стойка: руки за голову, наклон вперёд, прогнувшись.

**Упражнения с предметами**

**С гимнастическими палками.** Удерживание палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу, перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.

**С флажками.** Из исходного положения основной стойки поднимание рук в стороны, вперёд, вверх, круговые движения, стоя на месте и при ходьбе. Помахивание флажками над головой.

**С малыми обручами.** Удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, над головой. Принятие различных исходных положений с обручем в руках. Прокатывание обруча и ловля его после прокатывания.

**С малыми мячами.** Разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание, ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.

**С большими мячами.** Поднимание мяча вперёд, вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя, стоя. Перекладывание мяча с одного места на другое. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.

**Лазанье и перелезание.**Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору длиной 15—20 м. Переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, захватывая кистями рук её края. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек (высота ноги — на пятой рейке): из исходного положения стоя на полу взяться двумя руками за рейку на уровне головы. Поставить на первую рейку сначала одну ногу, затем другую, переставить поочерёдно руки на следующую рейку и т. д. Спускаться в том же порядке. Подлезание под препятствием высотой 40—50 см (под «коня», «козла», гимнастическую палку, верёвку). Перелезаниесквозь гимнастические обручи (3—4 обруча на расстоянии 50 см).

**Упражнения на равновесие.** Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см.Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по доске, положенной на пол. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Стойка на одной ноге, другая согнута вперёд, руки на поясе. Кружение переступанием в медленном темпе. Передача и переноска предметов, спортивного оборудования. Переноска мяча до 1 кг различными способами, гимнастических палок, флажков, обручей, гимнастической скамейки, мата вчетвером.

**Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.** Построение в обозначенном месте (в кругах, квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперёд, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперёд, назад. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир.

1. Перед шеренгой по очереди маршируют на месте два ученика: первый — 5 с, второй — 10 с. Определить, кто из них шёл дольше.

2. Ходьба на месте в шеренге до 5 с, вторично — до 10 с.

**Лёгкая атлетика**

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках лёгкой атлетики.

**Практический материал**

**Ходьба.** Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

**Бег.** Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 мин, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места.

**Метание.** Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Приём и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.

**Подвижные игры**

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.

**Практический материал.**

**Коррекционные игры:** «Наблюдатель», «Смекалистый», «Палочник и палочки», «Стой прямо», «Иди прямо», «По канату».

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:**

«Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка».

**Игры с бегом и прыжками:** «Весёлая эстафета», «Филин и пташки», «Мячик кверху» и др.

**Игры с бросанием, ловлей, метанием:** «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали, тот и ловит».

**Эстафеты с мячом, спортивные эстафеты** «Осенний марафон».

**Игровые программы.**

**Спортивные игры на воздухе**

**Спортивные праздники «Весёлые старты»**

1. **Требования к уровню подготовки обучающихся по предмету (личностные и предметные результаты, система оценки)**

В соответствии с требованиями ФГОС к адаптированной основной общеобразовательной программе для обучающихся с умственной отсталостью результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом его особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

**Предметные:**

* о способах и особенностях движений и передвижений человека;
* о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
* о причинах травматизма и правилах его предупреждения;
* знать профилактику лечения простудных и вирусных заболеваний;
* правила поведения на занятиях и во время спортивных мероприятий.

**Личностные:**

* составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
* ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
* лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
* прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать через короткую и длинную скакалку, на батуте;
* метать предметы правой и левой рукой, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м);
* выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
* перестраиваться в колонну; равняться, выполнять повороты направо, налево, кругом;
* знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение;
* скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание;
* кататься на самокате;
* участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
* организовывать и по возможности проводить самостоятельно подвижные игры;
* уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий;
* уметь следить за своим внешним видом.

**6.Материально-техническое обеспечение:**

1. **Учебные пособия:**

-«Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;

-измерительные приборы: весы, часы и их модели.

***2*.Оборудование для демонстрации мультимедийные презентации** компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

**3.Спортивный инвентарь:** Волейбольные мячи, баскетбольные мячи, канат, кегли или городки, скакалки, малые мячи, гимнастические скамейки, маты, обручи. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПин, т. е. 30 минут. Занятия проводятся в спортивном зале, (приветствуется проведение занятий в специально оборудованном гимнастическом зале).

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 класс**  **1 четверть:** | | | | |
| **№ п/п** | **№ по теме** | **Содержание** | Колич.  часов | Дата |
| **Ходьба** | | | | |
| 1-2 | 1-2 | Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра). | 2 |  |
| 3-4 | 3-4 | Ходьба обычная, перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. | 2 |  |
| 5-6 | 5-6 | Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое. | 2 |  |
| 7-8 | 7-8 | Ходьба в колонне вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий. | 2 |  |
| **Упражнения в равновесии** | | | | |
| 9-10 | 1-2 | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. | 2 |  |
| 11-12 | 3-4 | Ходьба по наклонной доске прямо и боком, на носках | 2 |  |
| 13-14 | 5-6 | Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, | 2 |  |
| 15-16 | 7-8 | Ходьба с приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, | 2 |  |
| **2 четверть:** | | | | |
| 17-18 | 1-2 | Ходьба с прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. | 2 |  |
| 19-20 | 3-4 | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. | 2 |  |
| 21-22 | 5-6 | Кружение парами, держась за руки. | 2 |  |
| **Бег** | | | | |
| 23-24 | 1-2 | Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом. | 2 |  |
| 25-26 | 3-4 | Кружение парами, держась за руки. | 2 |  |
| **Ползание и лазанье** | | | | |
| 27-28 | 1-2 | Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия. | 2 |  |
| 29-30 | 3-4 | Ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч. | 2 |  |
| **3 четверть:** | | | | |
| 31-32 | 1-2 | Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. | 2 |  |
| 33-34 | 3-4 | Перелезание через несколько предметов подряд. | 2 |  |
| 35-36 | 5-6 | Пролезание в обруч разными способами. | 2 |  |
| 37-38 | 7-8 | Лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, | 2 |  |
| **Прыжки.** | | | | |
| 39-40 | 1-2 | Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, разными способами. | 2 |  |
| 41-42 | 3-4 | Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед. | 2 |  |
| 43-44 | 5-6 | Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см. | 2 |  |
| 45-46 | 7-8 | Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, | 2 |  |
| 47-48 | 9-10 | Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). | 2 |  |
| **Бросание, ловля, метание** | | | | |
| 49-50 | 1-2 | Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками. | 2 |  |
| **4 четверть:** | | | | |
| 51-52 | 1-2 | Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. | 2 |  |
| 53-54 | 3-4 | Перебрасывание мяча из одной руки в другую, | 2 |  |
| 55-56 | 5-6 | Перебрасывание из разных исходных положений и построений, различными способами. | 2 |  |
| 57-58 | 7-8 | Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед. | 2 |  |
| 59-61 | 9-10 | Метание предметов в горизонтальную цель. | 2 |  |
| 62-63 | 11-12 | Метание предметов в вертикальную цель. | 2 |  |
| **Ритмическая гимнастика** | | | | |
| 64-66 | 1-2 | Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. | 2 |  |

**2 класс**

**1 четверть:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Общеразвивающие упражнения** | | | | |
| **№ п/п год** | **№ п/п**  **тема** | **Содержание** | **Колич.**  **часов** | **Дата** |
| 1-2 | 1-2 | Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; | 2 |  |
| 3-4 | 3-4 | поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. | 2 |  |
| 5-6 | 5-6 | Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами вперед – вверх. | 2 |  |
| 7-8 | 7-8 | Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы. | 2 |  |
| 9-10 | 9-10 | поднимать руки вверх – назад попеременно, одновременно. | 2 |  |
| **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника** | | | | |
| 11-12 | 1-2 | Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены. | 2 |  |
| 13-14 | 3-4 | Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке | 2 |  |
| 15-16 | 5-6 | наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; | 2 |  |
| **2 четверть:** | | | | |
| 17-18 | 7-8 | Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. | 2 |  |
| 19-20 | 9-10 | Поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; | 2 |  |
| 21-22 | 11-12 | Наклоны вперед, стараясь коснуться ладонями пола; | 2 |  |
| 23-24 | 13-14 | Работа ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. | 2 |  |
| 25-26 | 15-16 | Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться); | 2 |  |
| 27-28 | 17-18 | Подтягивание на руках на гимнастической скамейке. | 2 |  |
| **Статические упражнения** | | | | |
| 29-30 | 19-20 | Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке. | 2 |  |
| **3 четверть:** | | | | |
| **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног** | | | | |
| 31-32 | 1-2 | Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. | 2 |  |
| 33-34 | 3-4 | Приседать, поднимая руки вперед, вверх, за спину. | 2 |  |
| 35-36 | 5-6 | Поднимать прямые ноги вперед (махом). | 2 |  |
| 37-38 | 7-8 | Выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). | 2 |  |
| 39-40 | 9-10 | Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их. | 2 |  |
| 41-42 | 11-12 | Перекладывать, передвигать их с места на место. | 2 |  |
| 43-44 | 13-14 | Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат). | 2 |  |
| **Лазанье и перелезание.** | | | | |
| 45-46 | 1-2 | Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору длиной 15—20 м. | 2 |  |
| 47-48 | 3-4 | Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек. | 2 |  |
| 49-50 | 5-6 | Подлезание под препятствием высотой 40—50 см. | 2 |  |
| 4 четверть: | | | | |
| 51-52 | 7-8 | Перелезание сквозь гимнастические обручи . | 2 |  |
| 53-54 | 9-10 | Переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, захватывая кистями рук её края. | 2 |  |
| **Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.** | | | | |
| 55-56 | 1-2 | Построение в обозначенном месте (в кругах, квадратах). | 2 |  |
| 57-58 | 3-4 | Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. | 2 |  |
| 59-60 | 5-6 | Построение в круг по ориентиру. | 2 |  |
| 61-62 | 7-8 | Увеличение и уменьшение круга движением вперёд, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами на ориентир, | 2 |  |
| 63-64 | 9-10 | Шаг вперёд, назад. | 2 |  |
| 65 | 11 | Ходьба по ориентирам, начерченным на полу | 1 |  |
| 66 | 12 | Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. | 1 |  |

**3 класс**

**1 четверть:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  **год** | **№ п/п**  **тема** | **Содержание** | **Колич.**  **часов** | **Дата** |
| **Упражнения на равновесие.** | | | | |
| 1-2 | 1-2 | Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. | 2 |  |
| 3-4 | 3-4 | Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по доске, положенной на пол. | 2 |  |
| 5-6 | 5-6 | Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. | 2 |  |
| 7-8 | 7-8 | Стойка на одной ноге, другая согнута вперёд, руки на поясе. | 2 |  |
| 9-10 | 9-10 | Кружение переступанием в медленном темпе. | 2 |  |
| 11-12 | 11-12 | Передача и переноска предметов, спортивного оборудования. | 2 |  |
| 13-14 | 13-14 | Переноска мяча до 1 кг различными способами. | 2 |  |
| 15-16 | 15-16 | Переноска гимнастических палок, флажков, обручей. | 2 |  |
| **2 четверть:**  **Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.** | | | | |
| 17-18 | 1-2 | Построение в обозначенном месте (в кругах, квадратах). Шаг вперёд, назад. | 2 |  |
| 19-20 | 3-4 | Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. | 2 |  |
| 21-22 | 5-6 | Построение в круг по ориентиру. | 2 |  |
| 23-24 | 7-8 | Увеличение и уменьшение круга движением вперёд, назад, в сторону. | 2 |  |
| 25-26 | 9-10 | Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. | 2 |  |
| 27-28 | 11-12 | Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. | 2 |  |
| 29-30 | 13-14 | Увеличение и уменьшение круга с движением и воспроизведение его с закрытыми глазами на ориентир. | 2 |  |
| **3 четверть:** | | | | |
| **Метание** | | | | |
| 31-32 | 1-2 | Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. | 2 |  |
| 33-34 | 3-4 | Приём и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. | 2 |  |
| 35-36 | 5-6 | Произвольное метание малых и больших мячей в игре. | 2 |  |
| 37-38 | 7-8 | Броски и ловля волейбольных мячей. | 2 |  |
| 39-40 | 9-10 | Метание колец на шесты. | 2 |  |
| 41-42 | 11-12 | Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. | 2 |  |
| **Бег** | | | | |
| 43-44 | 1-2 | Перебежки группами и по одному 15—20 м. | 2 |  |
| 45-46 | 3-4 | Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 мин, | 2 |  |
| 47-48 | 5-6 | Бег в колонне за учителем в заданном направлении. | 2 |  |
| 49-50 | 7-8 | Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба). | 2 |  |
| **4 четверть**  **Метание** | | | | |
| 51-52 | 1-2 | Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. | 2 |  |
| 53-54 | 3-4 | Приём и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. | 2 |  |
| 55-56 | 5-6 | Приём и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. | 2 |  |
| 57-58 | 7-8 | Броски и ловля волейбольных мячей. | 2 |  |
| 59-60 | 9-10 | Метание колец на шесты. | 2 |  |
| 61-62 | 11-12 | Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. | 2 |  |
| **Игры с бросанием, ловлей, метанием** | | | | |
| 63-64 | 1-2 | «Метко в цель», «Догони мяч», | 2 |  |
| 65-66 | 3-4 | «Кого назвали, тот и ловит». | 2 |  |

**4 класс**

**1 четверть:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  **год** | **№ п/п**  **тема** | **Содержание** | **Колич.**  **часов** | **Дата** |
| **Прыжки** | | | | |
| 1-2 | 1-2 | Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево. | 2 |  |
| 3-4 | 3-4 | Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. | 2 |  |
| 5-6 | 5-6 | Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м. | 2 |  |
| 7-8 | 7-8 | Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). | 2 |  |
| 9-10 | 9-10 | Прыжки в длину с места. |  |  |
| **Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев** | | | | |
| 11-12 | 1-2 | Из положения руки и пальцы врозь, кисть в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. | 2 |  |
| 13-14 | 3-4 | Поочерёдное соприкосновение большого пальца с остальными. | 2 |  |
| 15-16 | 5-6 | Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. | 2 |  |
| **2 четверть:** | | | | |
| 17-18 | 7-8 | Поочерёдное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание. | 2 |  |
| 19-20 | 9-10 | Одновременные и поочерёдные сгибания, разгибания кистей рук и круговые движения. | 2 |  |
| **Спортивные упражнения**  **Катание на санках.** | | | | |
| 21-22 | 1-2 | Катать друг друга, кататься с горки по двое. | 2 |  |
|  |  | **Скольжение** |  |  |
| 23-24 | 1-2 | Скользить по ледяным дорожкам с разбега. | 2 |  |
| **Общеразвивающие упражнения** | | | | |
| **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног** | | | | |
| 25-26 | 1-2 | Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. | 2 |  |
| 27-28 | 3-4 | Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, за спину. | 2 |  |
| 29-30 | 5-6 | Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). | 2 |  |
| **3 четверть:** | | | | |
| 31-32 | 7-8 | Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. | 2 |  |
| 33-34 | 9-10 | Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат). | 2 |  |
|  |  | **Статические упражнения.** |  |  |
| 35-36 | 1-2 | Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках. | 2 |  |
| 37-38 | 3-4 | Сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе. | 2 |  |
| **Спортивные игры**  **Элементы баскетбола** | | | | |
| 39-40 | 1-2 | Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. | 2 |  |
| 41-42 | 3-4 | Бросать мяч в корзину двумя руками от груди. | 2 |  |
| 43-44 | 5-6 | Бросать мяч в корзину двумя руками от груди. | 2 |  |
| **Бадминтон** | | | | |
| 45-46 | 1-2 | Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. | 2 |  |
| 47-48 | 3-4 | Играть в паре с воспитателем. | 2 |  |
| **Игры с бегом и прыжками** | | | | |
| 49-50 | 1-2 | «Весёлая эстафета», «Филин и пташки», «Мячик кверху». | 2 |  |
| **4 четверть:**  **Гимнастика**  **Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса** | | | | |
| 51-52 | 1-2 | Поднимание и опускание рук вперёд, в стороны, вверх. | 2 |  |
| 53-54 | 3-4 | Сжимание и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой. | 2 |  |
| 55-56 | 5-6 | Поднимание рук вперёд и вверх с хлопками. | 2 |  |
| 57-58 | 7-8 | Вращение кистями вправо, влево. | 2 |  |
| 59-60 | 9-10 | Сгибание и разгибание рук в плечевых и локтевых суставах. | 2 |  |
| 61-62 | 11-12 | Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе. | 2 |  |
| **Катание на велосипеде** | | | | |
| 63-64 | 1-2 | Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, | 2 |  |
| 65-66 | 3-4 | Выполнять повороты на велосипеде налево и направо. | 2 |  |