

**Оглавление**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 1. Пояснительная записка | 3 |  |
| 1. Общая характеристика учебного предмета | 4 |  |
| 1. Описание места предмета в учебном плане | 7 |  |
| 1. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета коррекционного курса | 7  8 |  |
| 1. Учебно-тематический план 1 (дополнительный) класс 2. Содержание учебного предмета 1 (дополнительный) класс 3. Календарно – тематическое планирование 1 (дополнительный) класс 4. Учебно-тематический план 1 «а», 1 «б» класс 5. Содержание учебного предмета 1 «а», 1 «б» класс 6. Календарно – тематическое планирование 1 «а», 1 «б» класс 7. Учебно-тематический план 2 класс 8. Содержание учебного предмета 2 класс 9. Календарно – тематическое планирование 2 класс 10. Система оценки планируемых результатов 11. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности |  |
| 8  9  13  14  14  19  19  20  24  24 |  |
| 1. Список литературы | 25 |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1. **Пояснительная записка** |

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Я в мире спорта» для обучающихся 1 (дополнительного),1 «а», 1 «б» ,2 классов с нарушением интеллекта.

Возраст обучающихся: 7-10 лет.

Учебная программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта общего образования умственно отсталых обучающихся.

**Цель программы** - формирование, сохранение и укрепление здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья.

**Задачи программы:**

**Оздоровительные задачи** направлены на охрану жизни и укрепление здоровья воспитанников.

Они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма, повышению устойчивости к различным заболеваниям, увеличению работоспособности. Оздоровительные задачи конкретизируются с учетом индивидуальных особенностей ребенка и направлены на 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. Оздоровление предполагает также совершенствование деятельности сердечнососудистой и дыхательной системы, развитие умения приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям.

**Образовательные задачи** предполагают:

-формирование двигательных умений и навыков;

-развитие двигательных, качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости);

-развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);

В процессе физического воспитания дети приобретают определенную систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм; осознают свои двигательные действия; получают необходимые знания о выполнении движений, спортивных упражнений, игр; познают свое тело и учатся управлять им. Занимаясь физическими упражнениями, ребенок закрепляет знания об окружающем, он познает свойства предметов, у него обогащается словарный запас, развивается пространственная ориентировка, память, внимание, мышление, воображение.

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

В процессе воспитания у детей формируются: потребность в ежедневных физических упражнениях; умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности; самостоятельность творчество, инициативность; самоорганизация, стремление к [взаимопомощи](http://pandia.ru/text/category/vzaimopomoshmz/). Кроме того, у детей воспитывается стремление к помощи взрослому в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр. Создаются благоприятные условия для воспитания положительных черт характера (организованности, скромности, отзывчивости и т. п.); закладываются нравственные основы личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества за порученное дело, умение заниматься в коллективе); осуществляется воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость, самообладание); прививается культура чувств, эстетическое отношение к физическим упражнениям.

**Коррекционно-развивающие задачи** направлены на преодоление недостатков двигательной сферы, физического и психического развития детей. Улучшение анатомно-физиологического статуса детей 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, сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма ребенка. Кроме того, решаются и общекоррекционные задачи - преодоление недостатков в развитии высших психических функций: внимания, памяти, мышления, речи. У воспитанников формируется саморегуляция, повышается умственная работоспособность, формируется умение действовать во внутреннем умственном плане.

Все вышеперечисленные задачи физкультурно- оздоровительной работы в школе-интернате решаются в единстве. Они способствуют всестороннему воспитанию воспитанников, направленному на физическое, интеллектуальное, эмоциональное, нравственное развитие, психофизическую готовность к производственным условиям и рабочим нагрузкам.

1. **Общая характеристика учебного предмета**

В соответствии с «Конвенцией о правах ребенка» (1989) и «Всемирной декларацией об обеспечении выживания, защиты и развития детей» (1993) каждому ребенку должно быть гарантировано право на развитие, воспитание и образование с учетом его индивидуальных возможностей. Положения, отраженные в этих документах, распространяются на всех детей, в том числе и детей с интеллектуальной недостаточностью. Они обеспечивают правовую защиту детства, поддержку семьи как естественной среды жизни ребенка, охрану здоровья, обеспечения воспитания, развития и образования детей, поддержку тех из них, которые в этом нуждаются.

Объективные данные, полученные при изучении здоровья подрастающего поколения в России, заставляют серьезно задуматься над проблемой усиления медицинской, социально-психологической, педагогической [помощи детям](http://pandia.ru/text/category/pomoshmz_detyam/), испытывающим трудности в развитии с самого детства. К сожалению, число детей с интеллектуальной недостаточностью, которым необходимы специальные коррекционно-образовательные услуги, не имеет тенденции к сокращению, напротив, их количество увеличивается.

Осознание необходимости специальной разработки содержания, форм и методов [коррекционно-развивающей работы](http://pandia.ru/text/category/korrektcionnaya_rabota/) в образовательных учреждениях компенсирующего вида связано также с изменением общественной позиции по отношению к детям, имеющим интеллектуальные нарушения, с появлением тенденции к их интеграции в среду нормально развивающихся сверстников, усилением роли семьи в их воспитании.

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. Деструктивное влияние органического поражения ЦНС имеет системный характер, когда в патологический процесс оказываются вовлеченными все стороны психофизического [развития ребенка](http://pandia.ru/text/category/razvitie_rebenka/) - мотивационно-потребностная, социально-личностная, моторно-двигательная, кроме того, эмоционально-волевая сфера, а также когнитивные процессы, мышление, деятельность, речь, поведение. Последствия поражения ЦНС выражаются в задержке сроков возникновения и качественном своеобразии всех психических новообразований и, главное, в неравномерности, нарушении целостности развития.

У детей с интеллектуальной недостаточностью имеются нарушения со стороны сердечнососудистой 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.

Отклонения в физическом развитии у детей с интеллектуальной недостаточностью выражаются в отставании роста, в значительной ослабленности мышц, в нарушении формы грудной клетки, позвоночника, конечностей и т. д.

Практически во всех [научных работах](http://pandia.ru/text/category/nauchnie_raboti/), посвященных проблеме интеллектуальной недостаточности, в [программах обучения](http://pandia.ru/text/category/programmi_obucheniya/) и воспитания данного контингента детей, [методических рекомендациях](http://pandia.ru/text/category/metodicheskie_rekomendatcii/) к проведению коррекционной работы с этими детьми, указывается необходимость проводить специальные мероприятия, направленные на охрану и укрепление здоровья, коррекцию и развитие общей и мелкой моторики. Однако ни в одной публикации нет описания последовательной системы физкультурно-оздоровительной работы с данной категорией детей, что и вызвало необходимость написания данной программы.

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

При организации работы с детьми, имеющими различные нарушения развития, огромное значение имеет целенаправленное преодоление недостатков моторики, развитие движений, охрана и укрепление здоровья детей. Конечно же, подходы к организации физического воспитания детей с разными отклонениями в развитии неодинаковы. Они учитывают структуру дефекта, степень выраженности нарушений, состояние здоровья и многое другое. Однако всегда физическое воспитание является важной частью общей системы обучения, воспитания и лечения детей с нарушениями развития.

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](http://pandia.ru/text/category/ozdorovitelmznie_programmi/).

Данная программа позволит систематизировать и углубить знания о здоровом образе жизни, заинтересовать учащихся в необходимости систематических занятий физической культурой и спортом во внеурочное время.

В специальном (коррекционном) учреждении система физкультурно **-** оздоровительной работы несколько отличается от массовых учреждений. Она состоит из двух основных блоков. В первом блоке решаются общие задачи физического воспитания и оздоровления воспитанников: формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков, совершенствование техники выполнения движений, обеспечение двигательной активности детей, осуществление профилактических и общеукрепляющих оздоровительных мероприятий. Во втором блоке решаются специфические (коррекционные) задачи физического воспитания: коррекция недостатков двигательной сферы, преодоление недостатков психического развития детей средствами физических упражнений, оздоровление детей с учетом особенностей здоровья той или иной категории детей с нарушениями развития.

При организации физкультурно – оздоровительной работы с учащимися руководствуемся следующими принципами: системность, непрерывность, динамичность, учет возрастных и психофизических возможностей воспитанников, индивидуальный и [дифференцированный](http://pandia.ru/text/category/differentciya/) подход.

Учитывая возрастные особенности данного контингента детей, в предлагаемой нами программе работа была спланирована таким образом, чтобы можно было решить следующие задачи.

**Задачи по организации физкультурно – оздоровительной работы в младших классах:**

- развитие двигательной активности;

- освоение отдельных физкультурно – оздоровительных технологий;

- воспитание потребности в физических упражнениях;

- формирование ответственности за свое здоровье.

**Основные направления и условия реализации программы**

*Основные направления реализации программы:*

- разработка системы приёмов, методов;

- создание базы методических разработок;

-работа спортивных секций;

- организация и проведение спортивных общешкольных мероприятий.

*Для реализации данной программы в школе созданы следующие условия:*

-спортивный зал, оснащенный инвентарем;

-кабинет ЛФК, оборудованный современным оборудованием;

- спортивная площадка;

- футбольное поле;

- игровая площадка для детей;

- теннисные столы.

*Физкультурно – оздоровительная деятельность включает в себя:*

- создание системы двигательной активности в течение дня;

-утренняя гимнастика (ежедневно);

-прогулки с включением подвижных игр;

-оздоровительный бег (ежедневно);

- применение здоровьесберегающих технологий: пальчиковая, зрительная, дыхательная гимнастика, физкультминутки и паузы (на соответствующих занятиях);

-спортивные досуги, развлечения, праздники, конкурсы, соревнования;

-спортивные секции.

Тематические занятия сочетают в себе теоретическую и оздоровительную направленность, построены в игровой, увлекательной форме, доступны, интересны по содержанию. Для реализации программного материала используются разнообразные формы работы: индивидуальные, коллективные и массовые. При этом составленный план сочетает разные [виды деятельности](http://pandia.ru/text/category/vidi_deyatelmznosti/). Воспитанники получают представления о потребности в хорошем здоровье, учатся практическим навыкам физической культуры. В оздоровительных целях с детьми проводятся различные виды гимнастик (двигательная, дыхательная, зрительная и т. д.) Для повышения двигательной активности с детьми проводятся спортивные часы, дни здоровья, турслеты, подвижные игры, динамические паузы с использованием развивающих упражнений направленных на развитие всех групп мышц организма.

Одним из важных условий реализации данной программы является создание на занятиях, спортивных мероприятиях атмосферы радости, удовольствия, соучастия детей**,**что могло бы способствовать активизации интереса детей к занятиям физической культурой и спортом.

В программе принимают участие:

- воспитанники школы;

-члены педагогического коллектива;

-медицинские работники;

- родители.

1. **Описание места предмета в учебном плане**

Согласно учебному плану школы всего на изучение внеурочной деятельности выделяется 140 часов, из них в каждом классе 35 часов (1 час в неделю, 35 учебных недель)

**IV. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета коррекционного курса**

***Личностные:***

**1уровень:**

-готовность управлять своими чувствами,

-готовность сделать правильный выбор,

-понимать собственную значимость,

-готовность анализировать жизненные ситуации,

-справляться с неприятными чувствами,

-способность отрабатывать навыки общения,

-готовность оценивать положительные и отрицательные качества,

-спокойно возражать в конфликтных ситуациях.

**2 уровень:**

-применять приёмы под руководством учителя, снижающие страх, тревогу,

-принимать решения после анализа ситуации,

-ценить собственную значимость,

-контролировать неприятные чувства,

- под руководством учителя отрабатывать навыки общения,

-следовать своим убеждениям,

- спокойно возражать в конфликтных ситуациях,

-чётко выражать свои мысли.

**3 уровень**

-способность самостоятельно управлять своими чувствами,

-самостоятельно делать правильный выбор, принимать решения,

- ценить собственную значимость,

- контролировать неприятные чувства,

-самостоятельно определять опасные ситуации,

-определять полезные увлечения, укрепляющие здоровье.

***Предметные:***

1 уровень:

знает и понимает что такое здоровье, как его охранять,

-знает значение здорового образа жизни для личного здоровья,

-понимает значение физических упражнений и двигательной активности для развития здорового организма,

-умеет выполнять несложные физические упражнения, играет в подвижные игры,

-владеет отдельными навыками тренировки своего организма,

-удовлетворяет свои двигательные потребности в течение всего дня,

-соблюдает правила поведения в играх,

-владеет элементами какого – либо вида спорта.

**2 уровень:**

знает признаки здорового человека, не имеющего вредных привычек,

- владеет навыками личной гигиены,

-под руководством взрослого ведёт здоровый образ жизни,

-ценит физические упражнения и их значение для двигательной активности для развития здорового организма,

-знает комплексы физических упражнений, подвижные игры,

-Знает о пользе полезных продуктов.

-с помощью взрослого умеет сделать правильный выбор, не вредящий здоровью,

-Развивает в себе полезные спортивные увлечения.

**3 уровень:**

-применяет известные способы ЗОЖ в общественной и повседневной жизни,

-самостоятельно использует в 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 определённым видом спорта, посещает спортивные мероприятия,

-вырабатывает волевые качества,

-может провести подвижные игры, спортивные упражнения со сверстниками

**V. Учебно-тематический план**

**1(дополнительный) класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Всего**  **часов** | **Теоретические**  **занятия** | **Практические**  **занятия** |
| 1 | Что такое здоровье | 13 | 10 | 3 |
| 2 | Спортивные игры | 12 | 2 | 10 |
| 3 | Физическая культура и рациональное питание | 9 | 5 | 4 |
|  | **Итого** | **34** | **17** | **17** |

**VI. Содержание программы.**

**1 (дополнительный) класс**

**Тема 1. Что такое здоровье (13 часов)**

«Что такое здоровье?»

**Тема 2. Подвижные игры(12 часов)**

«Подвижные игры на улице»

«Сороконожка»

«Мой веселый звонкий мяч»

«Три богатыря»

«Зарничка»

«Не урони мяч»

«Подвижные игры на свежем воздухе»

**Тема 3. Физическая культура и рациональное питание (9 часов)**

«Мое здоровье зависит от меня»

«Азбука здоровья»

«Играйте вместе с нами»

**VII. Календарно – тематическое планирование**

[**1(дополнительный) класс**](http://pandia.ru/text/category/1_klass/)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела**  **(кол-во часов)** | **Тема занятия** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся (знать, уметь, владеть, формирование компетенции)** | **Форма занятия** | **Тип занятия** | **Номер заня-**  **тия** | **Дата прове-дения занятий плани-руемая** | **Дата проведения занятия факти-ческая** |
|  |  | «Что такое здоровье?» | *Формируемые компетенции:* коммуникативные, информационные, учебно-познавательные.  Знать правила сохранения здоровья.  Уметь выполнять физические упражнения.  Владеть двигательными навыками. | Беседа | учебно-тренировоч. |  | 03.09.18 г. |  |
|  |  | «Подвижные игры на улице» | Знать правила игр.  Уметь играть в игры.  Владеть правильным дыханием. | Прогулка | тематическ. |  | 10.09.18 г. |  |
|  |  | «Сороконожка» | Знать правила игр.  Уметь выполнять физические упражнения.  Владеть двигательными навыками. | Спортивная эстафета | физкультурно-познават |  | 17.09.18 г. |  |
|  |  | «Мой веселый звонкий мяч» | Знать правила игр.  Уметь играть в игры.  Владеть правильным дыханием. | Спортивное развлечение | контрольное. |  | 24.09.18 г. |  |
|  |  | «Юный – краевед – турист» | Знать, кто такой краевед.  Уметь выполнять физические упражнения.  Владеть двигательными навыками. | Туристический слет | тематическ. |  | 01.10.18 г. |  |
|  |  | «Станем сильными и здоровыми» | Знать правила игр.  Уметь играть в игры.  Владеть правильным дыханием. | Спортивно-оздоровительная игра | тематическ. |  | 08.10.18 г. |  |
|  |  | «Мы за здоровый образ жизни» | Знать, что такое здоровый образ жизни.  Уметь выполнять физические упражнения.  Владеть двигательными навыками. | Беседа | учебно-тренировоч. |  | 15.10.18 г. |  |
|  |  | Делай с нами! Делай как мы! Делай лучше нас!» | Знать правила игр.  Уметь играть в игры.  Владеть правильным дыханием. | День здоровья | тематическ. |  | 22.10.18 г. |  |
|  |  | «Угадай, вид спорта» | Знать правила игры.  Уметь выполнять физические упражнения.  Владеть двигательными навыками. | Дидактическая игра | физкультурно-познават. |  | 29.10.18 г. |  |
|  |  | «Моя семья и физкультура» | Знать спортивные увлечения и хобби членов семьи.  Уметь играть в игры.  Владеть правильным дыханием. | Беседа | контрольное. |  | 05.11.18 г. |  |
|  |  | «Веселые старты» | Знать правила передачи эстафетной палочки.  Уметь выполнять физические упражнения.  Владеть двигательными навыками. | Соревнование | тематическ. |  | 12.11.18 г. |  |
|  |  | «Три богатыря. | Знать правила игры.  Уметь играть в игры.  Владеть правильным дыханием. | Спортивная игра | тематическ. |  | 19.11.18г. |  |
|  |  | «Мое здоровье зависит от меня» | Знать правила сохранения здоровья.  Уметь выполнять физические упражнения.  Владеть двигательными навыками. | Беседа | учебно-тренировоч. |  | 26.11.18г. |  |
|  |  | «Подвижные игры на свежем воздухе» | Знать правила игр.  Уметь играть в игры.  Владеть правильным дыханием. | Прогулка | тематическ. |  | 03.12.18 г. |  |
|  |  | «Зимние забавы» | Знать правила игр.  Уметь выполнять физические упражнения.  Владеть двигательными навыками. | День здоровья | физкультурно-познават. |  | 10.12.18 г. |  |
|  |  | «Кто быстрей?» | Знать правила проведения состязаний.  Уметь играть в игры.  Владеть правильным дыханием. | Спортивные состязания | контрольное . |  | 17.12.18 г. |  |
|  |  | «Мужичок с ноготок» | Знать правила игр.  Уметь выполнять физические упражнения.  Владеть двигательными навыками. | Соревнование | тематическ. |  | 25.12.18 г. |  |
|  |  | «Спорт и здоровье» | Знать влияние спорта на здоровье человека.  Уметь играть в игры.  Владеть правильным дыханием. | Информационное сообщение | тематическ. |  | 14.01.19 г. |  |
|  |  | «Путешествие в страну Спортландия» | Знать правила игр.  Уметь выполнять физические упражнения.  Владеть двигательными навыками. | Спортивный час | учебно-тренировоч. |  | 21.01.19 г. |  |
|  |  | «Сын полка» | Знать правила игр.  Уметь играть в игры.  Владеть правильным дыханием. | Игра – эстафета | тематическ. |  | 28.01.19 г. |  |
|  |  | «Одень спортсменов перед соревнованием» | Знать правила экипировки спортсменов.  Уметь выполнять физические упражнения.  Владеть двигательными навыками. | Дидактическая игра | физкультурно-познават. |  | 04.02.19 г. |  |
|  |  | «Физическая культура и рациональное питание» | Знать правила рационального питания.  Уметь играть в игры.  Владеть правильным дыханием. | Информационное сообщение | контрольное . |  | 11.02.19 г. |  |
|  |  | «Самый сильный» | Знать правила игр.  Уметь выполнять физические упражнения.  Владеть двигательными навыками. | Игра - эстафета | тематическ. |  | 18.02.19 г. |  |
|  |  | «В здоровом теле – здоровый дух» | Знать правила игр.  Уметь играть в игры.  Владеть правильным дыханием. | День здоровья | тематическ. |  | 25.02.19 г. |  |
|  |  | «Мы – выбираем здоровье» | Знать тематику рисования рисунков.  Уметь выполнять физические упражнения.  Владеть двигательными навыками. | Конкурс рисунков | учебно-тренировоч. |  | 03.03.19 г. |  |
|  |  | «О, спорт – ты мир» | Знать правила игр.  Уметь играть в игры.  Владеть правильным дыханием. | Спортивное состязание | тематическ. |  | 10.03.19 г. |  |
|  |  | «Мы за здоровый образ жизни» | Знать правила здорового образа жизни.  Уметь выполнять физические упражнения.  Владеть двигательными навыками. | Беседа | физкультурно-познават. |  | 17.03.19 г. |  |
|  |  | «Подвижные игры на улице» | Знать правила игр.  Уметь играть в игры.  Владеть правильным дыханием. | Прогулка | контрольное . |  | 24.03.19 г. |  |
|  |  | «Подвижные игры на улице» | Знать правила игр.  Уметь выполнять физические  упражнения.  Владеть двигательными навыками. | Прогулка | тематическ. |  | 07.04.19 г. |  |
|  |  | «Мы – выбираем здоровье» | Знать правила сохранения здоровья.  Уметь играть в игры.  Владеть правильным дыханием. | Конкурс рисунков | тематическ. |  | 14.04.19 г. |  |
|  |  | «Зарничка» | Знать правила проведения соревнований..  Уметь выполнять физические упражнения.  Владеть двигательными навыками. | Спортивно-патриотическая игра | учебно-тренировоч. |  | 21.04.18 г. |  |
|  |  | «Не урони мяч» | Знать правила игр.  Уметь играть в игры.  Владеть правильным дыханием. | Игра – путешествие | тематическ. |  | 05.05.19 г. |  |
|  |  | «Азбука здоровья» | Знать, что такое здоровье.  Уметь выполнять физические упражнения.  Владеть двигательными навыками. | День здоровья Конкурс | физкультурно-познават. |  | 19.05.19 г. |  |
|  |  | «Играйте вместе с нами» | Знать правила игр.  Уметь играть в игры.  Владеть правильным дыханием. | Игра – путешествие | контрольное . | 34,35 | 26.05.19 г.  26.05.19 г. |  |

**VIII. Учебно-тематический план**

**1 «а», 1 «б» класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Всего**  **часов** | **Теоретические**  **занятия** | **Практические**  **занятия** |
| 1 | Что такое здоровье | 13 | 10 | 3 |
| 2 | Спортивные игры | 12 | 2 | 10 |
| 3 | Физическая культура и рациональное питание | 9 | 5 | 4 |
|  | **Итого** | **34** | **17** | **17** |

**IX. Содержание программы.**

**1 «а», 1 «б» класс**

**Тема 1. Что такое здоровье (13 часов)**

«Что такое здоровье?»

**Тема 2. Подвижные игры(12 часов)**

«Подвижные игры на улице»

«Сороконожка»

«Мой веселый звонкий мяч»

«Три богатыря»

«Зарничка»

«Не урони мяч»

«Подвижные игры на свежем воздухе»

**Тема 3. Физическая культура и рациональное питание (9 часов)**

«Мое здоровье зависит от меня»

«Азбука здоровья»

«Играйте вместе с нами»

**X. Календарно – тематическое планирование**

[**1 «а», 1 «б» класс**](http://pandia.ru/text/category/1_klass/)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела**  **(кол-во часов)** | **Тема занятия** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся (знать, уметь, владеть, формирование компетенции)** | **Форма занятия** | **Тип занятия** | **Номер заня-**  **тия** | **Дата прове-дения занятий плани-руемая** | **Дата проведения занятия факти-ческая** |
|  |  | «Что такое здоровье?» | Знать правила сохранения здоровья.  Уметь выполнять физические упражнения.  Владеть двигательными навыками. | Беседа | учебно-тренировоч. |  | 03.09.18 г. |  |
|  |  | «Подвижные игры на улице» | Знать правила игр.  Уметь играть в игры.  Владеть правильным дыханием. | Прогулка | тематическ. |  | 10.09.18 г. |  |
|  |  | «Сороконожка» | Знать правила игр.  Уметь выполнять физические упражнения.  Владеть двигательными навыками. | Спортивная эстафета | физкультурно-познават. |  | 17.09.18 г. |  |
|  |  | «Мой веселый звонкий мяч» | Знать правила игр.  Уметь играть в игры.  Владеть правильным дыханием. | Спортивное развлечение | контрольное . |  | 24.09.18 г. |  |
|  |  | «Юный – краевед – турист»  « | Знать, кто такой краевед.  Уметь выполнять физические упражнения.  Владеть двигательными навыками. | Туристический слет | тематическ. |  | 01.10.18 г. |  |
|  |  | « Станем сильными и здоровыми» | Знать правила игр.  Уметь играть в игры.  Владеть правильным дыханием. | Спортивно-оздоровительная игра | тематическ. |  | 08.10.18 г. |  |
|  |  | «Мы за здоровый образ жизни» | Знать , что такое здоровый образ жизни.  Уметь выполнять физические упражнения.  Владеть двигательными навыками. | Беседа | учебно-тренировоч. |  | 15.10.18 г. |  |
|  |  | Делай с нами! Делай как мы! Делай лучше нас!» | Знать правила игр.  Уметь играть в игры.  Владеть правильным дыханием. | День здоровья | тематическ. |  | 22.10.18 г. |  |
|  |  | «Угадай, вид спорта» | Знать правила игры.  Уметь выполнять физические упражнения.  Владеть двигательными навыками. | Дидактическая игра | физкультурно-познават. |  | 29.10.18 г. |  |
|  |  | «Моя семья и физкультура» | Знать спортивные увлечения и хобби членов семьи.  Уметь играть в игры.  Владеть правильным дыханием. | Беседа | контрольное . |  | 05.11.18 г. |  |
|  |  | «Веселые старты» | Знать правила передачи эстафетной палочки.  Уметь выполнять физические упражнения.  Владеть двигательными навыками. | Соревнование | тематическ. |  | 12.11.18 г. |  |
|  |  | «Три богатыря. | Знать правила игры.  Уметь играть в игры.  Владеть правильным дыханием. | Спортивная игра | тематическ. |  | 19.11.18г. |  |
|  |  | «Мое здоровье зависит от меня» | Знать правила сохранения здоровья.  Уметь выполнять физические упражнения.  Владеть двигательными навыками. | Беседа | учебно-тренировоч. |  | 26.11.18г. |  |
|  |  | «Подвижные игры на свежем воздухе» | Знать правила игр.  Уметь играть в игры.  Владеть правильным дыханием. | Прогулка | тематическ. |  | 03.12.18 г. |  |
|  |  | «Зимние забавы» | Знать правила игр.  Уметь выполнять физические упражнения.  Владеть двигательными навыками. | День здоровья | физкультурно-познават. |  | 10.12.18 г. |  |
|  |  | «Кто быстрей?» | Знать правила проведения состязаний.  Уметь играть в игры.  Владеть правильным дыханием. | Спортивные состязания | контрольное . |  | 17.12.18 г. |  |
|  |  | «Мужичок с ноготок» | Знать правила игр.  Уметь выполнять физические упражнения.  Владеть двигательными навыками. | Соревнование | тематическ. |  | 25.12.18 г. |  |
|  |  | «Спорт и здоровье» | Знать влияние спорта на здоровье человека.  Уметь играть в игры.  Владеть правильным дыханием. | Информационное сообщение | тематическ. |  | 14.01.19 г. |  |
|  |  | «Путешествие в страну Спортландия» | Знать правила игр.  Уметь выполнять физические упражнения.  Владеть двигательными навыками. | Спортивный час | учебно-тренировоч. |  | 21.01.19 г. |  |
|  |  | «Сын полка» | Знать правила игр.  Уметь играть в игры.  Владеть правильным дыханием. | Игра – эстафета | тематическ. |  | 28.01.19 г. |  |
|  |  | «Одень спортсменов перед соревнованием» | Знать правила экипировки спортсменов.  Уметь выполнять физические упражнения.  Владеть двигательными навыками. | Дидактическая игра | физкультурно-познават. |  | 04.02.19 г. |  |
|  |  | «Физическая культура и рациональное питание» | Знать правила рационального питания.  Уметь играть в игры.  Владеть правильным дыханием. | Информационное сообщение | контрольное . |  | 11.02.19 г. |  |
|  |  | «Самый сильный» | Знать правила игр.  Уметь выполнять физические упражнения.  Владеть двигательными навыками. | Игра - эстафета | тематическ. |  | 18.02.19 г. |  |
|  |  | «В здоровом теле – здоровый дух» | Знать правила игр.  Уметь играть в игры.  Владеть правильным дыханием. | День здоровья | тематическ. |  | 25.02.19 г. |  |
|  |  | «Мы – выбираем здоровье» | Знать тематику рисования рисунков.  Уметь выполнять физические упражнения.  Владеть двигательными навыками. | Конкурс рисунков | учебно-тренировоч. |  | 03.03.19 г. |  |
|  |  | «О, спорт – ты мир» | Знать правила игр.  Уметь играть в игры.  Владеть правильным дыханием. | Спортивное состязание | тематическ. |  | 10.03.19 г. |  |
|  |  | «Мы за здоровый образ жизни» | Знать правила здорового образа жизни.  Уметь выполнять физические упражнения.  Владеть двигательными навыками. | Беседа | физкультурно-познават. |  | 17.03.19 г. |  |
|  |  | «Подвижные игры на улице» | Знать правила игр.  Уметь играть в игры.  Владеть правильным дыханием. | Прогулка | контрольное . |  | 24.03.19 г. |  |
|  |  | «Подвижные игры на улице» | Знать правила игр.  Уметь выполнять физические упражнения.  Владеть двигательными навыками. | Прогулка | тематическ. |  | 07.04.19 г. |  |
|  |  | «Мы – выбираем здоровье» | Знать правила сохранения здоровья.  Уметь играть в игры.  Владеть правильным дыханием. | Конкурс рисунков | тематическ. |  | 14.04.19 г. |  |
|  |  | «Зарничка» | Знать правила проведения соревнований..  Уметь выполнять физические упражнения.  Владеть двигательными навыками. | Спортивно-патриотическая игра | учебно-тренировоч. |  | 21.04.18 г. |  |
|  |  | «Не урони мяч» | Знать правила игр.  Уметь играть в игры.  Владеть правильным дыханием. | Игра – путешествие | тематическ. |  | 05.05.19 г. |  |
|  |  | «Азбука здоровья» | Знать, что такое здоровье.  Уметь выполнять физические упражнения.  Владеть двигательными навыками. | День здоровья Конкурс | физкультурно-познават. |  | 19.05.19 г. |  |
|  |  | «Играйте вместе с нами» | Знать правила игр.  Уметь играть в игры.  Владеть правильным дыханием. | Игра – путешествие | контрольное. | 34,35 | 26.05.19 г.  26.05.19 г. |  |

**XI. Учебно-тематический план**

**2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Всего**  **часов** | **Теоретические**  **занятия** | **Практические**  **занятия** |
| 1 | Что такое здоровье | 13 | 10 | 3 |
| 2 | Спортивные игры | 12 | 2 | 10 |
| 3 | Физическая культура и рациональное питание | 9 | 5 | 4 |
|  | **Итого** | **34** | **17** | **17** |

**XII. Содержание программы.**

**2 класс**

**Тема 1. Что такое здоровье (13 часов)**

«Физкультура и здоровье»

«Мы за здоровый образ жизни»

«Саночная эстафета»

«Кто быстрее»

**Тема 2. Подвижные игры(12 часов)**

«Самый сильный» *(*

«Подвижные игры на свежем воздухе»

**Тема 3. Физическая культура и рациональное питание(9 часов)**

Твое здоровье зависит только от тебя»

В здоровом теле – здоровый дух»

**Основные требования, предъявляемые к знаниям и умениям обучающихся:**

*Обучающиеся младших классов должны знать:*

- что такое зд**о**ровье, как его охранять;

- значение образа жизни для личного здоровья;

-значение физических упражнений и двигательной активности для развития здорового организма.

*Обучающиеся младших классов должны уметь:*

-выполнять несложные физические упражнения;

- владеть отдельными навыками тренировки своего организма;

- удовлетворять свои двигательные потребности в течение всего дня;

- организовать игру, соблюдать правила поведения в играх.

**XIII. Календарно – тематическое планирование**

**Календарно – тематическое планирование**

[**2 класс**](http://pandia.ru/text/category/2_klass/)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела**  **(кол-во часов)** | **Тема занятия** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся (знать, уметь, владеть, формирование компетенции)** | **Форма занятия** | **Тип занятия** | **Номер заня-**  **тия** | **Дата прове-дения занятий плани-руемая** | **Дата проведения занятия факти-ческая** |
|  |  | «Если хочешь быть здоров…» | *Формируемые компетенции:* коммуникативные, информационные, учебно-познавательные.  Знать правила здорового образа жизни  Уметь выполнять физические упражнения.  Владеть двигательными навыками. | Беседа | учебно-тренировоч. |  | 03.09.18 г. |  |
|  |  | «Ловкач» | Знать правила игр.  Уметь играть в игры.  Владеть правильным дыханием. | Спортивная эстафета | тематическ. |  | 10.09.18 г. |  |
|  |  | «Подвижные игры на улице» | Знать  Уметь выполнять физичес правила игр.кие упражнения.  Владеть двигательными навыками. | Прогулка | физкультурно-познават |  | 17.09.18 г. |  |
|  |  | «Кладоискатели» | Знать правила игр.  Уметь играть в игры.  Владеть правильным дыханием. | Спортивная игра | контрольное . |  | 24.09.18 г. |  |
|  |  | «Кладоискатели» | Знать правила игр.  Уметь выполнять физические упражнения.  Владеть двигательными навыками. | Спортивная игра | тематическ. |  | 01.10.18 г. |  |
|  |  | «Подвижные игры на улице» | Знать правила игр.  Уметь играть в игры.  Владеть правильным дыханием. | Прогулка | тематическ. |  | 08.10.18 г. |  |
|  |  | «Юный – краевед – турист» | Знать, кто такой краевед.  Уметь выполнять физические упражнения.  Владеть двигательными навыками. | Туристический слет | учебно-тренировоч. |  | 15.10.18 г. |  |
|  |  | «Физкультура и здоровье» | Знать влияние физкультуры и спорта на здоровье человека.  Уметь играть в игры.  Владеть правильным дыханием. | Беседа | тематическ. |  | 22.10.18 г. |  |
|  |  | «Мы, спортивные ребята» | Знать правила игр.  Уметь выполнять физические упражнения.  Владеть двигательными навыками. | Игра - эстафета | физкультурно-познават. |  | 29.10.18 г. |  |
|  |  | «Мы за здоровый образ жизни» | Знать основы здорового образа жизни  Уметь играть в игры.  Владеть правильным дыханием. | День здоровья | контрольное . |  | 05.11.18 г. |  |
|  |  | «Делай с нами! Делай как мы! Делай лучше нас!» | Знать правила игр.  Уметь выполнять физические упражнения.  Владеть двигательными навыками. |  | тематическ. |  | 12.11.18 г. |  |
|  |  | «Как сделать свое тело гибким и красивым?» | Знать правила выполнения гимнастических упражнений.  Уметь играть в игры.  Владеть правильным дыханием. | Беседа | тематическ. |  | 19.11.18г. |  |
|  |  | «Веселые старты» | Знать правила игр.  Уметь выполнять физические упражнения.  Владеть двигательными навыками. | Беседа | учебно-тренировоч. |  | 26.11.18г. |  |
|  |  | «Путешествие в страну здоровья» | Знать, что входит в понятие здоровья.  Уметь играть в игры.  Владеть правильным дыханием. | Спортивный час | тематическ. |  | 03.12.18 г. |  |
|  |  | «Сила, ловкость и здоровье» | Знать правила игр.  Уметь выполнять физические упражнения.  Владеть двигательными навыками. | Информационное сообщение | физкультурно-познават. |  | 10.12.18 г. |  |
|  |  | **«**Угадай, вид спорта**»** | Знать виды спорта.  Уметь играть в игры.  Владеть правильным дыханием. | Дидактическая игра | контрольное . |  | 17.12.18 г. |  |
|  |  | «Зимние забавы» | Знать правила игр.  Уметь выполнять физические упражнения.  Владеть двигательными навыками. | День здоровья | тематическ. |  | 25.12.18 г. |  |
|  |  | «Саночная эстафета» | Знать правила передачи эстафеты.  Уметь играть в игры.  Владеть правильным дыханием. | Соревнование | тематическ. |  | 14.01.19 г. |  |
|  |  | «Кто быстрее» | Знать правила игр.  Уметь выполнять физические упражнения.  Владеть двигательными навыками. | Командная эстафета | учебно-тренировоч. |  | 21.01.19 г. |  |
|  |  | «Твое здоровье зависит только от тебя» | Знать правила сохранения здоровья.  Уметь играть в игры.  Владеть правильным дыханием. | Беседа | тематическ. |  | 28.01.19 г. |  |
|  |  | А, ну-ка мальчики!» | Знать правила участия в эстафетах.  Уметь выполнять физические упражнения.  Владеть двигательными навыками. | Спортивное развлечение | физкультурно-познават. |  | 04.02.19 г. |  |
|  |  | «Сын полка» | Знать правила игр.  Уметь играть в игры.  Владеть правильным дыханием. | Игра – эстафета | контрольное . |  | 11.02.19 г. |  |
|  |  | «Не урони мяч» | Знать правила игр.  Уметь выполнять физические упражнения.  Владеть двигательными навыками. | Конкурс | тематическ. |  | 18.02.19 г. |  |
|  |  | «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» | Знать правила сохранения здоровья.  Уметь играть в игры.  Владеть правильным дыханием. | Викторина | тематическ. |  | 25.02.19 г. |  |
|  |  | «Подвижные игры на свежем воздухе» | Знать  Уметь выполнять физические упражнения.  Владеть двигательными навыками. | Прогулка | учебно-тренировоч. |  | 03.03.19 г. |  |
|  |  | «В здоровом теле – здоровый дух» | Знать правила игр.  Уметь играть в игры.  Владеть правильным дыханием. | День здоровья | тематическ. |  | 10.03.19 г. |  |
|  |  | «Мы – выбираем здоровье» | Знать правила игр.  Уметь выполнять физические упражнения.  Владеть двигательными навыками. | Беседа | физкультурно-познават. |  | 17.03.19 г. |  |
|  |  | «О, спорт – ты мир» | Знать правила игр.  Уметь играть в игры.  Владеть правильным дыханием. | Спортивное состязание | контрольное. |  | 24.03.19 г. |  |
|  |  | «Мы за здоровый образ жизни» | Знать, что такое здоровый образ жизни.  Уметь выполнять физические упражнения.  Владеть двигательными навыками. | Конкурс рисунков | тематическ. |  | 07.04.19 г. |  |
|  |  | «Самый сильный» | Знать правила игр.  Уметь играть в игры.  Владеть правильным дыханием. | Игра - эстафета | тематическ. |  | 14.04.19 г. |  |
|  |  | «Зарничка» | Знать правила участия в зарничке.  Уметь выполнять физические упражнения.  Владеть двигательными навыками. | Спортивно-патриотическая игра | учебно-тренировоч. |  | 21.04.18 г. |  |
|  |  | «Поиграй - ка» | Знать правила игр.  Уметь играть в игры.  Владеть правильным дыханием. | Спартакиада | тематическ. |  | 05.05.19 г. |  |
|  |  | «Веселый стадион» | Знать правила игр.  Уметь выполнять физические упражнения.  Владеть двигательными навыками. | Спортивный праздник | физкультурно-познават. |  | 19.05.19 г. |  |
|  |  | «Играйте вместе с нами» | Знать правила игр.  Уметь играть в игры.  Владеть правильным дыханием. | День здоровья | контрольное . |  | 26.05.19 г.  26.05.19 г. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **XIV. Система оценки планируемых результатов.**  Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в процессе уроков по усмотрению учителя.  **ОЦЕНКА ЗНАНИЙ**  Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.  *Оценка «5»* выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.  *Оценка «4»* ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.  *Оценку «3*» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте. | |
| **XV. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности**  Печатные пособия: таблицы, схемы, плакаты с классификацией видов спорта, спортивных упражнений, последовательностью выполнения упражнений.  Дидактический раздаточный материал: карточки по физкультурной грамоте.  Информационно-коммуникативные средства: мультимедийные обучающие материалы, программы.  Технические средства обучения.  Экранно-звуковые пособия: видеофильмы, презентации по Олимпийскому, Параолимпийскому образованию; спортивным праздникам, национальным спортивным играм.  Учебно-практическое оборудование: спортивный инвентарь и оборудование, спортивные тренажёры.  Модули: набивные мячи, гантели; гимнастическое оборудование; скакалки, обручи, ленты; баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; сетки, кегли, флажки; тренажерное оборудование | |
| **XVI.Список литературы** | |

1.Приказ от 19 декабря 2014 г. №1599Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», типовой программой для специальной (коррекционной) образовательного учреждения VIII вида под редакцией И. М. Бгажноковойобразовательной программы ОУ.

2.СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно- воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;

3.И. М. Бгажнокова «Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 0-4 классы» /– М.: Просвещение, 2011. - 240 с.,

4.Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.

5.Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.

6.Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.

7.Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)

8.Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.

9.Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.

10.Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 c.

11.Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

12.Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.

13.Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

14.Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.

15.Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.

16.Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.

17.Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.

|  |
| --- |
|  |