

Приложение
К АДАПТИРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЛЕГКОЙ
УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»
спортивно-оздоровительное направление
для 5- 9 классов

Г.Нефтеюганск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для 5 - 9 классов составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 №273ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным образовательным стандартом образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 №1598;
- Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ «СОШ № 7»;
- учебным планом МБОУ «СОШ № 7

Программа внеурочной деятельности для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана с учетом, этнических, социально-экономических и иных особенностей региона, запросов семей и других субъектов образовательного процесса, основе системно-деятельностного и культурно- исторического подходов.

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Программа по формированию здорового образа жизни учащихся рассматривается как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная **идея** программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья.

Цель программы: создание условий для формирования, сохранения и укрепления физического, психического и социального здоровья обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), создание воспитывающей среды, обеспечивающей осознанное стремление и практические навыки здорового и безопасного образа жизни в свободное время.

Задачи программы:

- формирование представлений об основах экологической

- культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;
- формирование познавательного интереса и бережного отношения к природе;
 - формирование представлений об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
 - пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
 - формирование представлений о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
 - формирование установок на использование здорового питания;
 - использование оптимальных двигательных режимов для обучающихся с учетом их возрастных, психофизических особенностей;
 - развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
 - соблюдение здоровьесберегающих режимов дня;
 - развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
 - формирование негативного отношения к факторам риска здоровью обучающихся (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
 - становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
 - формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья;
 - формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА НАПРАВЛЕНИЯ

Программа каждого года обучения состоит из нескольких блоков. Содержание этих блоков дает основные знания о:

- гигиене и профилактике болезней;
- раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела;
- формирует отношение к своему телу как к ценности;
- развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха.
- формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических

веществ.

В программе в соответствии с возрастом обучающихся рассматриваются:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, в транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Программа «Азбука здоровья» построена в соответствии с **принципами:**

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы

МЕСТО НАПРАВЛЕНИЯ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Внеурочная деятельность относится к части, формируемой участниками образовательных отношений. Данная программа

предназначена для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант I) 5-9 классов.

Рабочая программа определена учебным планом ГКОУ «Школа № 56» и рассчитана на 34 занятия в год из расчета 1 час в неделю.

5 класс – 34 часа в год.

6 класс - 34 часа в год.

7 класс – 34 часа в год.

8 класс – 34 часа в год.

9 класс – 34 часа в год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- потребность в занятиях физической культурой и спортом;
- негативное отношение к факторам риска здоровью (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- эмоционально-ценностное отношение к окружающей среде, осознание необходимости ее охраны;
- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- элементарные представления об окружающем мире в совокупности его природных и социальных компонентов;
- установка на здоровый образ жизни и реализация ее в реальном поведении и поступках, стремление заботиться о своем здоровье;
- готовность следовать социальным установкам экологически культурного здоровье-сберегающего, безопасного поведения (в отношении к природе и людям);
- готовность противостоять вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- овладение умениями взаимодействия с людьми, работать в коллективе с выполнением различных социальных ролей;
- освоение доступных способов изучения природы и общества (наблюдение, запись, измерение, опыт, сравнение, классификация и др.);

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей												
Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям												

-

- Условные обозначения:

- **0** – отсутствие динамики. **1** – минимальная динамика. **2** – средняя динамика. **3** – значительная динамика

ОБЩЕЕ СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

В рабочую программу включены следующие разделы:

- оздоровительно-профилактические упражнения;
- упражнения для профилактики плоскостопия;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- упражнения на развитие равновесия;
- упражнения на развитие и укрепление различных групп мышц;
- упражнения на тренажерах;
- упражнения на шведской стенке;
- дыхательные упражнения.

Организационная структура занятий: основной формой внеурочной деятельности является спортивно-оздоровительное занятие.

Основная часть занятия строится в игровой форме, что способствует развитию воображения и фантазии, образного мышления, а также речевых навыков обучающихся, которые охотно выполняют упражнения, превращаясь по ходу в различные предметы, животных (кошку, лягушку, носорога ...), насекомых и других обитателей живой природы. В основной части занятия используются тренажеры: велотренажер, беговая дорожка

механическая, и инвентарь: массажер для стоп, «ступеньки», гимнастические палки, платочки, веревочки, мячи, мешочки с песком и др.

Упражнения, являющиеся основой занятий, состоят из 4 разделов:

I. Укрепление Мышц спины, брюшного пресса, путем прогиба назад: "Змея", "Кобра", "Ящерица", "Кораблик", "Лодочка (Качели)", "Рыбка", "Колечко", "Мостик", "Кошечка".

II. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: "Книжка", "Птица", "Страус", "Летучая мышь", "Носорог", "Веточка", "Улитка", "Горка".

III. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: "Маятник", "Морская звезда", "Лисичка", "Месяц", "Орешек", "Муравей", "Стрекоза".

IV. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног:

"Бабочка", "Рак", "Паучок", "Павлин", "Зайчик", "Лягушка", "Бег".

Основополагающие принципы.

- Учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);

- Адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;

- Эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);

- Создание условий для реального выполнения заданий, оказания помощи, обеспечения безопасности;

- Поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;

- Контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

На занятиях, наряду с физическими упражнениями со спортивно-оздоровительной направленностью, используются упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться (ходьба, бег, ориентирование в пространстве, управление своими движениями).

От правильного подбора комплекса упражнений зависит успех в спортивно-оздоровительной работе с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья.

При этом необходимо учитывать особенности вторичного дефекта, уровень физической подготовленности, возраст детей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения
1	Техника безопасности на занятиях ЛФК. Оздоровительно-профилактические упражнения.	1	Беседа
2	Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения.	1	Занятие
3	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	1	Занятие
4	Правила личной гигиены. Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Беседа
5	Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	1	Игра
6	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Равновесие на полу.	1	Занятие
7	Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	Игра
8	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Игра
9	Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	1	Занятие
10	Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.	1	Занятие
11	Упражнения для формирования правильной осанки. Оздоровительно-профилактические упражнения.	1	Игра
12	Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	1	Игра
13	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	1	Занятие
14	Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	Занятие
15	Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Занятие

	Дыхательные упражнения.		
16	Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	Занятие
17	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок». Занятие на тренажерах.	1	Игра
18	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок».	1	Игра
19	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на тренажерах. Массаж стоп.	1	Занятие

6 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения
1	Техника безопасности на занятиях ЛФК.	1	Беседа
2	Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения.	1	Занятие
3	Упражнения на равновесие.	1	Занятие
4	Правила личной гигиены.	1	Беседа
5	Оздоровительно-профилактические упражнения.	1	Игра
6	Упражнения для формирования правильной осанки. Равновесие на полу.	1	Занятие
7	Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	Игра
8	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Игра
9	Оздоровительно-профилактические упражнения. Дыхательные упражнения.	1	Занятие
10 -11	Упражнения для формирования правильной осанки.	2	Занятие
12	Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	1	Игра

13	Упражнения на равновесие.	1	Занятие
14	Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	Занятие
15	Дыхательные упражнения.	1	Занятие
16	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	Занятие
17	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игра «Цапля».	1	Игра
18	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	Игра
19	Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на тренажерах. Массаж стоп.	1	Занятие
20	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	1	Занятие
21	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	Игра
22	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	Занятие
23	Дыхательные упражнения. Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	Игра
24	Дыхательные упражнения. Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения на равновесие.	1	Игра
25	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок». Занятие на тренажерах.	1	Игра
26	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	Игра
27	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	1	Занятие
28	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	Игра
29	Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Игра

30	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	Игра
31	Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	1	Занятие
32	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Игра
33	Упражнения на тренажерах.	1	Занятие
34	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке.	1	Занятие

7 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения
1	Техника безопасности на занятиях ЛФК. Оздоровительно-профилактические упражнения.	1	Беседа
2	Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения.	1	Занятие
3	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	1	Занятие
4	Правила личной гигиены. Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Беседа
5	Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	1	Игра
6	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Равновесие на полу.	1	Занятие
7	Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	Игра
8	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Игра
9	Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Занятие

	Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.		
10	Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.	1	Занятие
11	Упражнения для формирования правильной осанки. Оздоровительно-профилактические упражнения.	1	Игра
12	Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	1	Игра
13	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	1	Занятие
14	Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	Занятие
15	Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.	1	Занятие
16	Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	Занятие
17	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок». Занятие на тренажерах.	1	Игра
18	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок».	1	Игра
19	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на тренажерах. Массаж стоп.	1	Занятие
20	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	1	Занятие
21	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	Игра

22	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	Занятие
23	Дыхательные упражнения. Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	Игра
24	Дыхательные упражнения. Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения на равновесие.	1	Игра
25	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок». Занятие на тренажерах.	1	Игра
26	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	Игра
27	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	1	Занятие
28	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	Игра
29	Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Игра
30	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	Игра
31	Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	1	Занятие
32	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Игра
33	Упражнения на тренажерах.	1	Занятие
34	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке.	1	Занятие

8 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения
1	Техника безопасности на занятиях ЛФК.	1	Беседа
2	Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	Занятие
3	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	1	Занятие

4	Правила личной гигиены. Оздоровительно-профилактические упражнения.	1	Беседа
5	Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения на равновесие.	1	Игра
6	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Равновесие на полу.	1	Занятие
7	Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	Игра
8	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Игра
9	Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Занятие
10	Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.	1	Занятие
11	Упражнения для формирования правильной осанки. Оздоровительно-профилактические упражнения.	1	Игра
12	Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	Игра
13	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	1	Занятие
14	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	Занятие
15	Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.	1	Занятие
16	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	Занятие
17	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	1	Игра
18	Упражнения на равновесие. Игра «Петушок».	1	Игра
19	Упражнения на тренажерах. Массаж стоп.	1	Занятие
20	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	1	Занятие
21	Дыхательные упражнения. Упражнения для	1	Игра

	укрепления мышц туловища.		
22	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Занятие
23	Дыхательные упражнения. Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	Игра
24	Дыхательные упражнения. Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения на равновесие.	1	Игра
25	Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие на тренажерах.	1	Игра
26	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	Игра
27	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	1	Занятие
28	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	Игра
29	Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Игра
30	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	Игра
31	Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения на равновесие.	1	Занятие
32	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Игра
33	Упражнения на тренажерах.	1	Занятие
34	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке.	1	Занятие

9 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения
1	Техника безопасности на занятиях ЛФК. Оздоровительно-профилактические упражнения.	1	Беседа
2	Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения.	1	Занятие
3	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	1	Занятие

4	Правила личной гигиены. Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Беседа
5	Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	1	Игра
6	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Равновесие на полу.	1	Занятие
7	Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	Игра
8	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Игра
9	Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	1	Занятие
10	Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.	1	Занятие
11	Упражнения для формирования правильной осанки. Оздоровительно-профилактические упражнения.	1	Игра
12	Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	1	Игра
13	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	1	Занятие
14	Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	Занятие
15	Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.	1	Занятие
16	Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	Занятие

17	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок». Занятие на тренажерах.	1	Игра
18	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок».	1	Игра
19	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на тренажерах. Массаж стоп.	1	Занятие
20	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	1	Занятие
21	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	Игра
22	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	Занятие
23	Дыхательные упражнения. Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	Игра
24	Дыхательные упражнения. Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения на равновесие.	1	Игра
25	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок». Занятие на тренажерах.	1	Игра
26	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	Игра
27	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	1	Занятие
28	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	Игра
29	Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Игра
30	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	Игра
31	Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	1	Занятие

32	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Игра
33	Упражнения на тренажерах.	1	Занятие
34	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке.	1	Занятие

Система оценки достижений обучающихся

Текущий контроль достижений по внеурочной деятельности обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Оценивание результатов внеурочной деятельности по выбранным направлениям происходит посредством педагогического наблюдения за обучающимися в процессе выполнения предложенных заданий.

балл	критерии
2 балла	Обучающийся не понимает смысла задания и не выполняет его совместно с учителем, не принимает помощь учителя
3 балла	Обучающийся выполняет предложенное задание с контролирующей помощью, в отдельных ситуациях самостоятельно. Задания подбираются с учетом индивидуальных особенностей и возможностей ребенка.
4 балла	Обучающийся способен самостоятельно выполнить задание (иногда только в определенных условиях), допускает ошибки, которые может исправить по замечанию учителя. Задания подбираются с учетом индивидуальных особенностей и возможностей ребенка.
5 баллов	Обучающийся самостоятельно выполняет предложенное задание, активно участвует в проводимых мероприятиях. Задания подбираются с учетом индивидуальных особенностей и возможностей ребенка.

Мониторинг внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению обучающихся _____ класса

ФИО обучающегося	показатели									
	Умение работать в коллективе		Знания спорт. игр, инвентаря		Знание правил безопасности и поведения		Качественное выполнение		Самостоятельная организация игр	
	1 п/г	2 п/г	1 п/г	2 п/г	1 п/г	2 п/г	1 п/г	2 п/г	1 п/г	2 п/г

Мониторинг освоения программ внеурочной деятельности осуществляется два раза в год: за первое и за второе полугодие.

Промежуточная аттестация по внеурочной деятельности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Критерии оценки результатов промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация по внеурочной деятельности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Критерии оценки результатов промежуточной аттестации обучающихся

уровень	критерии
Низкий уровень (1)	Обучающийся выполняет задания со значительной помощью учителя, допускает много ошибок, интереса к предложенным заданиям не проявляет.
Средний уровень (2)	Обучающийся выполняет задания с частичной помощью учителя, допускает незначительные ошибки, интерес к заданиям ситуативный.
Высокий уровень (3)	Обучающиеся выполняют задания самостоятельно, проявляют интерес к предложенным заданиям, активно участвуют в проводимых мероприятиях.

Результаты промежуточной аттестации заносятся в таблицы

№	ФИО обучающегося	Результаты ПА		
		Низкий (1)	Средний (2)	Высокий(3)

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Стенка шведская с турниками 1шт
2. Стенка гимнастическая для лазания 1 шт
3. Велотренажер 1шт
4. Беговая дорожка механическая 1 шт
5. Тренажер (гребля) 1шт
6. Мат гимнастический 5шт
7. Гантели 4 шт
8. Коврик массажный 2 шт
9. Массажер для стоп 2 шт
10. Обруч 10 шт