ГКОУ «Плоскошская специальная школа – интернат»

| Рассмотрено | Согласовано | Утверждаю |
|---|---|---|
| на заседании ШМО учителей | на заседании Методического совета | Директор ГКОУ «Плоскошская специальная школа-интернат» |
| Протокол № 1 | Протокол № 1 | _____/В.В. Балакирев/ |
| от «27» августа 2026г. | от «28» августа 2026г. | Приказ № 81/1 |
| | | от «28» августа 2026г. |

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

# «ЗДОРОВЕЙКА»

## СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

## К АДАПТИРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

1, 3, 4классы

Составитель: Евграфьева Т.А

п. Плоскошь, 206г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ",** Балакирев Владислав Владимирович, Директор
**04.09.26** 10:12 (MSK)
Сертификат 4718817AE3A231FB962D660600435AF5

# 1.Пояснительная записка.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровейка» разработана на основе нормативных документов:

1. Приказа Министерства образования Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. №1599 – «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
2. Приказа Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1026"Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)" (Зарегистрировано в Минюсте России 30.12.2022 N 71930)
3. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ «Плоскошская специальная школа-интернат»
4. Устава ГКОУ «Плоскошская специальная школа-интернат»
5. Положения о рабочей программе педагога ГКОУ «Плоскошская специальная школа-интернат»
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 "Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

Рабочая программа направлена на социализацию ученика в обществе, формирование физических способностей ребенка.

**Цели программы:**

- коррекция имеющихся дефектов здоровья у детей;
- профилактика вторичных изменений при определенных соматических заболеваниях;
- стабилизация функциональных систем организма;
- повышение адаптации организма к неблагоприятным условиям жизни.

**Задачи:**

- повышение физиологической активности систем организма, ослабленных болезнью, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности;
- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями из гимнастики, легкой атлетики, лыжных гонок и подвижных игр;
- повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью, простейшим способам контроля над физической нагрузкой и функциональным состояниям организма на занятиях физической культурой;
- формирование представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека.

**Занятия направлены**:

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович, Директор
04.09.26 10:12 (MSK)
Сертификат 4718817AE3A231FB962D660600435AF5

- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, и т.д.);
- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т.д.);
- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.
.

## Общая характеристика курса

«Здоровейка» – модифицированная комплексная программа, которая способствуют укреплению здоровья и предназначенная для организации спортивно-оздоровительной работы с детьми с нарушением интеллекта, направленная на коррекцию и компенсацию нарушений физического развития, на формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков.
Проблема укрепления здоровья, физического развития и повышения работоспособности – одна из самых актуальных для школьного обучения, поскольку занятия лечебной физкультурой способствуют укреплению здоровья, улучшению соматического состояния учащихся.
Программа строится на следующих принципах:
- индивидуализация и дифференциация процесса обучения; учет индивидуальных особенностей каждого ученика (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);
-коррекционная направленность обучения;
-оптимистическая перспектива;
-комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий,
-адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;
-эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);
-создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;
-поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;
-контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

## Сроки реализации

Программа предусматривает следующее количество часов
1класс 1 час в неделю – 33 учебных недели – всего 33 часа
3,4 класс 1 час в неделю-34 учебных недели – всего 34 часа

## Место курса в учебном плане

«Здоровейка» относится относиться к курсам внеурочной деятельности и рассчитан на изучение в начальной школе.


ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ",** Балакирев Владислав Владимирович, Директор
**04.09.26** 10:12 (MSK)
Сертификат 4718817AE3A231FB962D660600435AF5

## 2.Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровейка»

В результате реализации программы внеурочной деятельности должно обеспечиваться достижение обучающимися с нарушением интеллекта:
воспитательных результатов:
*первый уровень результатов* - приобретение обучающимися с нарушением интеллекта социальных знаний о ближайшем окружении и о себе, об общественных нормах, социально одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе и т. п.;
*второй уровень результатов* - получение опыта переживания и позитивного отношения к результатам своего труда, позитивное отношение к результатам других детей, первое практическое подтверждение приобретённых знаний;
*третий уровень результатов* - получение обучающимися с нарушением интеллекта начального опыта самостоятельного общественного действия, формирование социально приемлемых моделей поведения, эффекта - последствия результата, того, к чему привело достижение результата (развитие обучающегося как личности, формирование его социальной компетентности, чувства патриотизма и т. д.).
Базовые учебные действия
*Регулятивные УД:*
- умение входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- пользоваться учебной мебелью;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.);
- работать с учебными принадлежностями и организовывать рабочее место;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом
предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.
*Познавательные УД:*
- умение выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- наблюдать;
*Коммуникативные УД:*
- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;

слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;


ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович, Директор
04.09.26 10:12 (MSK)
Сертификат 4718817AE3A231FB962D660600435AF5

- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации;

Предметные результаты:

*Минимальный уровень:*

- представления о лечебной физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки
человека;
- представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; корригирующих упражнениях в постановке головы,плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лѐжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести под-счѐт при выполнении общеразвивающих
упражнений;
- представления об организации занятий по лечебной физической культуре с целевой направленностью на коррекцию здоровья ;
- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в
процессе участия в подвижных играх и эстафетах;;
- представления о бережном обращении с инвентарѐм и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе
участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Достаточный уровень:*

- знания о лечебной физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования
человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных
физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня ( физкультминутки);
- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать
строевые команды, вести подсчѐт при выполнении общеразвивающих упражнений.
- знание организаций занятий по лечебной физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие координации;
знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе
участия в подвижных играх;
- знание форм, средств и методов физического совершенствования;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятия.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ",** Балакирев Владислав Владимирович, Директор
**04.09.26** 10:12 (MSK)
Сертификат 4718817AE3A231FB962D660600435AF5

## 3. Содержание курса внеурочной деятельности

### 1 класс

| № | Наименование раздела | Количество часов |
|---|---|---|
| 1. | Упражнения для коррекции правильной осанки | 6 |
| 2. | Комплекс упражнений для развития функции координации и вестибулярного аппарата. | 4 |
| 3. | Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения | 5 |
| 4. | Упражнения для мышц живота.. | 5 |
| 5. | Упражнения для профилактики плоскостопия. | 3 |
| 6. | Упражнения для моторной неловкости | 10 |
| | **Итого** | **33** |

### 3, 4 класс

| № | Наименование раздела | Количество часов |
|---|---|---|
| 1 | Упражнения для коррекции правильной осанки | 6 |
| 2 | Комплекс упражнений для развития функции координации и вестибулярного аппарата.. | 4 |
| 3 | Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения | 5 |
| 4 | Упражнения для мышц живота.. | 5 |
| 5 | Упражнения для профилактики плоскостопия. | 4 |
| 6 | Упражнения для моторной неловкости | 10 |
| | **Итого** | **34** |

## 4. Тематическое планирование.

### 1 класс

| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** |
|---|---|---|
| | **Упражнения для коррекции правильной осанки** | 6 |
| 1. | Упражнения в «вытяжении». Игра «Тише едешь, дальше будешь!». | 1 |
| 2. | Упражнения, стоя у стены. Игра «Замри». | 1 |
| 3. | Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Мяч соседу» | 1 |



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ",** Балакирев Владислав Владимирович, Директор
**04.09.26** 10:12 (MSK)
Сертификат 4718817AE3A231FB962D660600435AF5

| | | |
|---|---|---|
| 4. | Висы на гимнастической стенке. Игра «Делай так, делай эдак». | 1 |
| 5. | Основные исходные положения. Игра «Мяч в кругу». | 1 |
| 6. | Ходьба с мешочком на голове | 1 |
| | **Комплекс упражнений для развития функции координации и вестибулярного аппарата** | 4 |
| 7. | Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Пятнашки елочкой». | 1 |
| 8. | Упражнения на равновесие. Игра «Попади мячом». | 1 |
| 9. | Лазание по гимнастической стенке. Лазание и пере лазание. | 1 |
| 10. | Ходьба по ориентирам. Игра «Змейка на четвереньках». | 1 |
| | **Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения.** | 5 |
| 11. | Размыкание, смыкание в квадрат по ориентирам. | 1 |
| 12. | Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. | 1 |
| 13. | Лазание по определенным ориентирам. Изменение направления зрения.. | 1 |
| 14. | Принятие и.п. рук с закрытыми глазами. | 1 |
| 15. | Удары мяча об пол на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. | 1 |
| | **Упражнения для укрепления мышц живота.** | 5 |
| 16. | Подъем туловища, сидя на скамейке. | 1 |
| 17. | Подъем туловища с помощью партнера**.** | 1 |
| 18. | Висы на перекладине, лазание по гимнастической стенке…. | 1 |
| 19. | Вис на перекладине, поднимание ног в «уголок». | 1 |
| 20. | Упражнения, лежа на спине. Игра «Совушка». | 1 |
| | **Упражнения для профилактики плоскостопия.** | 5 |
| 21. | Упражнения для профилактики и исправления плоскостопия. | 1 |
| 22. | Ходьба по тактильной дорожке | 1 |
| 23 | Катание мячей. | 1 |
| | **Упражнения для моторики неловкости.** | 9 |
| 24. | Броски набивных мячей. Эстафеты с мячами. | 1 |
| 25. | Упражнения в парах. Игра «Ручеек» | 1 |
| 26. | Упражнения на фитболах | 1 |
| 27. | Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Игра «Кошка и мышка». | 1 |
| 28. | Ведение мяча на месте, в движении. Игра «Ручеек» | 1 |
| 29. | Массаж рук, ног, головы. Игра «Попади мячом в булаву». | 1 |
| 30. | Упражнения с обручами. Игра «Мяч соседу». | 1 |
| 31. | Складывание геометрических фигур из крышечек. Игра «Кто быстрее соберет». | 1 |
| 32-33 | Упражнения с гимнастическими палками. Эстафеты с бегом. | 2 |

**3, 4 класс**

| № | Наименование разделов и тем | Кол-во часов |
|---|---|---|
| | **Упражнения для коррекции правильной осанки** | 6 |
| 1. | Упражнения в «вытяжении». Игра «Тише едешь, дальше будешь!». | 1 |



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ",** Балакирев Владислав Владимирович, Директор
**04.09.26** 10:12 (MSK)
Сертификат 4718817AE3A231FB962D660600435AF5

| | | |
|---|---|---|
| 2. | Упражнения, стоя у стены. Игра «Замри». | 1 |
| 3. | Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Мяч соседу» | 1 |
| 4. | Висы на гимнастической стенке. Игра «Делай так, делай эдак». | 1 |
| 5. | Основные исходные положения. Игра «Мяч в кругу». | 1 |
| 6. | Ходьба с мешочком на голове | 1 |
| | **Комплекс упражнений для развития функции координации и вестибулярного аппарата** | 4 |
| 7. | Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Пятнашки елочкой». | 1 |
| 8. | Упражнения на равновесие. Игра «Попади мячом». | 1 |
| 9. | Лазание по гимнастической стенке. Лазание и пере лазание. | 1 |
| 10. | Ходьба по ориентирам. Игра «Змейка на четвереньках». | 1 |
| | **Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения.** | 5 |
| 11. | Размыкание, смыкание в квадрат по ориентирам. | 1 |
| 12. | Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. | 1 |
| 13. | Лазание по определенным ориентирам. Изменение направления зрения.. | 1 |
| 14. | Принятие и.п. рук с закрытыми глазами. | 1 |
| 15. | Удары мяча об пол на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. | 1 |
| | **Упражнения для укрепления мышц живота.** | 5 |
| 16. | Подъем туловища, сидя на скамейке. | 1 |
| 17. | Подъем туловища с помощью партнера**.** | 1 |
| 18. | Висы на перекладине, лазание по гимнастической стенке…. | 1 |
| 19. | Вис на перекладине, поднимание ног в «уголок». | 1 |
| 20. | Упражнения, лежа на спине. Игра «Совушка». | 1 |
| | **Упражнения для профилактики плоскостопия.** | 5 |
| 21. | Упражнения для профилактики и исправления плоскостопия. | 1 |
| 22. | Ходьба на пятках, носках. | 1 |
| 23. | Ходьба по тактильной дорожке | 1 |
| 24 | Катание мячей. | 1 |
| | **Упражнения для моторики неловкости.** | 9 |
| 25. | Броски набивных мячей. Эстафеты с мячами. | 1 |
| 26. | Упражнения в парах. Игра «Ручеек» | 1 |
| 27. | Упражнения на фитболах | 1 |
| 28. | Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Игра «Кошка и мышка». | 1 |
| 29. | Ведение мяча на месте, в движении. Игра «Ручеек» | 1 |
| 30. | Массаж рук, ног, головы. Игра «Попади мячом в булаву». | 1 |
| 31. | Упражнения с обручами. Игра «Мяч соседу». | 1 |
| 32. | Складывание геометрических фигур из крышечек. Игра «Кто быстрее соберет». | 1 |
| 33-34 | Упражнения с гимнастическими палками. Эстафеты с бегом. | 2 |



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ",** Балакирев Владислав Владимирович, Директор
**04.09.26** 10:12 (MSK)
Сертификат 4718817AE3A231FB962D660600435AF5

## 4. Учебно-методическое обеспечение.


1. С.П. Евсеев «Технология физкультурно – спортивной деятельности в адаптивной физкультуре». – М., «Спорт», 2004 г.
2. И.П. Лебедева «Лечебная физкультура в системе реабилитации». – М., «Медицина», 1995 г.
3. Е.С. Черник Учебное пособие «Физкультура во вспомогательной школе». – М., «Спорт», 1997 г.
4. Н.И. Дереклеева «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. – М., «Вако»,2004г,
5. О.А. Степанова « Игра и оздоровительная работа в начальной школе».- М., «Творческий центр»,2003г.


**Интернет-ресурсы:**


1. https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/programma_vneurochnoj_deyatelnosti_azbuka_zdorovya__182908.html
2. https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2017/01/24/rabochaya-programma-vneurochnoy-deyatelnosti-v-5
3. https://nsportal.ru/shkola/biologiya/library/2016/09/21/vneurochnaya-deyatelnost-rabochaya-programma-azbuka-zdorovya
4. https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-vneurochnoy-deyatelnosti-azbuka-zdorovya-klass-493463.html