Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №9 с углубленным изучением отдельных предметов»

Рассмотрена на заседании кафедры трудового, физического, эстетического образования и воспитания Протокол №1 от 28.08.26 г. Заведующий кафедрой Тунгусова Н.А.	Согласована с заместителем директора по УВР Баклановой Л.В.	Утверждена приказом директора школы Ключко О.М. №164-О от 14.09.26 г.

Адаптированная основная общеобразовательная программа

Уровень образования	**Начальное общее образование**
Секция	**Движение и здоровье**
Класс	**1- 4 классы**
Составитель	**Маликова В.В., учитель физической культуры МАОУ СОШ №9**
Квалификационная категория	**высшая**

г.Тобольск 2026г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная основная общеобразовательная программа курса внеурочной деятельности «Движение и здоровье» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утверждённый приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1598;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования (АООП НОО) обучающихся с ОВЗ;
- СанПиН 1.2.3685-21, СП 2.4.3648-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- План внеурочной деятельности образовательного учреждения.

Актуальность образовательной программы

- **Коррекция нарушений развития.** Дозированная физическая нагрузка помогает корректировать проблемы с осанкой, координацией, равновесием, мышечным тонусом — они часто встречаются у детей с ОВЗ.
- **Поддержка учебной деятельности.** Движение развивает пространственную ориентировку, самоконтроль и умение следовать инструкциям — это напрямую помогает осваивать базовые учебные действия, заложенные в АООП.
- **Профилактика гиподинамии и вторичных осложнений.** Регулярная активность снижает утомляемость, укрепляет здоровье и предупреждает последствия малоподвижного образа жизни.
- **Социальная адаптация.** Подвижные игры и эстафеты учат взаимодействию, снижают тревожность и формируют инклюзивную среду, где успех не зависит только от академических навыков.
- **Формирование жизненных компетенций.** Дети осваивают простые правила безопасности, учатся оценивать свои силы, просить помощь, распознавать усталость — это особенно важно для вариантов АООП УО (1 и 2).
- **Соответствие нормативным требованиям.** Программа отвечает ФГОС НОО ОВЗ, ФГОС УО и СанПиН: учитывает медицинские группы, безопасные условия и коррекционно-развивающие задачи.

Новизна

Дифференцированная нагрузка под разные варианты АООП. Для каждого варианта (7.2, 8.х, НОДА, УО 1/2) прописаны свои приёмы и дозировки — не «единый стандарт», а индивидуальные траектории.

 Опора на базовые учебные действия через движение. Пространственная ориентировка, ритм, переключение движений и самоконтроль отрабатываются прямо в упражнениях — это закрывает коррекционные задачи АООП.

 Сенсорная и эмоциональная предсказуемость. Визуальные расписания, карточки-схемы, чёткие алгоритмы и сенсорные паузы делают занятия доступными для детей с РАС, ЗПР и другими особенностями.

 Комплексность: здоровье + безопасность + жизненные навыки. Помимо физподготовки, в программу включены мини-модули про режим, одежду по погоде, первую помощь при ссадинах, оценку усталости — навыки с прямой практической ценностью.

 Гибкие формы оценивания без отметок. Используются листы индивидуальных достижений, фотофиксация динамики и опросники для родителей — акцент на прогрессе ребёнка, а не на сравнении с нормативами.

 Инклюзивный формат игр и эстафет. Задания построены так, что успех зависит от координации, темпа и поддержки партнёра, а не от академических умений — это снижает тревожность и укрепляет групповую сплочённость.

Цель и задачи программы

Цель:

формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся с ОВЗ через комплексный подход физического, интеллектуального и эмоционально-волевого развития, а также их социальную интеграцию.

Задачи:

1) общие задачи:

— совершенствование двигательных умений и навыков;

— формирование правильной осанки, развитие мускулатуры тела, общей и мелкой моторики;

— формирование потребности в соблюдении правил личной гигиены, режима дня, здорового питания;

— формирование понимания важности физической культуры и спорта для здоровья человека;

2) коррекционные задачи:

— коррекция недостатков двигательной сферы (нарушение координации, ориентировки в пространстве, равновесия);

— преодоление недостатков психического развития средствами физических упражнений;

— коррекция и компенсация нарушений физического развития (осанки, плоскостопия и др.);

— развитие способности к подражанию, воспроизведению и самостоятельному выполнению двигательных заданий;

3) воспитательные задачи:

— воспитание культуры здоровья, ценностного отношения к собственному здоровью;

— формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми;

— воспитание самостоятельности, инициативности, чувства ответственности.

Особенности обучающихся с ОВЗ

Программа предназначена для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, освоение которых идёт по адаптированной основной общеобразовательной программе. У данной категории детей отмечаются:

— выраженное недоразвитие познавательной деятельности, сниженный объём памяти и внимания;

— нарушение координации движений, моторная неловкость, слабость мышц туловища и конечностей;

— нарушение пространственной ориентировки, равновесия;

— сниженный темп деятельности, быстрая утомляемость;

— эмоционально-волевая незрелость, трудности в общении со сверстниками.

Каждое занятие строится с учётом особых образовательных потребностей обучающихся: используются наглядные средства, поэтапное введение заданий, повторение, игровой метод, индивидуально-дифференцированный подход.

Место курса в учебном плане

На реализацию курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» в учебном плане отводится:

Класс	Часов в неделю	Часов в год
1 класс	1	33
2 класс	1	34
3 класс	1	34
4 класс	1	34
Итого	**—**	**135**

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

2.1. Личностные результаты

— формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;

— формирование уважительного отношения к окружающим, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости;

— развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

— формирование установки на здоровый образ жизни, потребность в соблюдении правил личной гигиены;

— формирование самостоятельности в выполнении режимных моментов и гигиенических процедур.

2.2. Метапредметные результаты (базовые учебные действия)

Регулятивные учебные действия:

— умение принимать и сохранять задачу занятия;

— умение выполнять действия по образцу и по подражанию;

— умение доводить задание от начала до конца в течение определённого времени;

— умение переходить от одного задания к другому в соответствии с инструкцией.

Познавательные учебные действия:

— выделение существенных признаков физических упражнений и игр;

— понимание причинно-следственных связей (движение — здоровье, гигиена — отсутствие болезней);

— выполнение заданий по наглядному образцу.

Коммуникативные учебные действия:

— вступление в контакт со сверстниками и взрослыми;

— умение работать в паре, в команде;

— умение слушать и понимать инструкции учителя.

2.3. Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

— правила поведения на занятиях и во время спортивных мероприятий;

— способы и особенности основных движений и передвижений;

— об общих основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур;

— о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

— правила профилактики простудных заболеваний;

— виды подвижных игр и их правила.

Обучающиеся должны уметь:

— применять на практике приобретённые знания о здоровом образе жизни;

— самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие комплексы физических упражнений;

— играть в подвижные игры, соблюдая правила;

— выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия, ухудшения зрения;

— ориентироваться в пространстве спортивного зала;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.

3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа состоит из четырёх разделов, которые изучаются на протяжении четырёх лет обучения с постепенным усложнением материала:

Раздел 1. «Вот мы и в школе» — основы знаний

Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма. Виды спортивного инвентаря и оборудования, правила обращения с ними. Техника безопасности на занятиях. Понятие о режиме дня, его значение для здоровья. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.

Раздел 2. «Питание и здоровье»

Основы правильного питания. Гигиенические навыки культуры поведения во время приёма пищи. «Полезные» и «вредные» продукты. Значение режима питания. Витамины и продукты, их содержащие. Культура питания и этикет.

Раздел 3. «Моё здоровье в моих руках»

Влияние окружающей среды на здоровье человека. Чередование труда и отдыха. Профилактика нарушений осанки и зрения. Упражнения для формирования правильной осанки, корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Профилактика плоскостопия. Закаливание организма. Основы рационального питания. Подвижные игры для развития координации, ловкости, силы, быстроты. Эстафеты. Игры народов России.

Раздел 4. «Спорт — это здоровье»

Основные виды движений: ходьба, бег, прыжки, метание, лазание и ползание. Упражнения в равновесии. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Подвижные игры разной функциональной направленности. Русские народные игры. Игры-эстафеты с мячами и без мячей. Элементы спортивных игр (баскетбол, пионербол, футбол — адаптированные). Гимнастика для глаз. Упражнения на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1-2 класс (68 часа)

№	Тема занятия	Кол-во часов	Формы работы
1	Вводное занятие. Техника безопасности. «Вот мы и в школе». Комплекс утренней гимнастики	2	Беседа, инструктаж
2	Что такое режим дня и зачем он нужен. Комплекс утренней гимнастики.	2	Беседа, игра
3	Утренняя гимнастика. Комплекс упражнений. Упражнения для формирования осанки.	2	Практикум
4	Личная гигиена. «К нам приехал Мойдодыр». Комплекс утренней гимнастики.	2	Беседа, игра
5	Осанка — залог здоровья. Упражнения для осанки.	2	Практикум
6	Дыхательные упражнения. «Подыши правильно»	2	Практикум
7	Гимнастика для глаз. Упражнения для формирования осанки.	2	Практикум
8	Витаминная тарелка на каждый день. Упражнения для формирования осанки.	2	Беседа, игра
9	Культура питания. Этикет за столом. Упражнения для формирования осанки.	2	Беседа
10	Подвижная игра «Кот и мыши»	2	Подвижная игра
11	Подвижная игра «У медведя во бору». Упражнения для формирования осанки.	2	Подвижная игра
12	Эстафета «Быстрые ножки». Упражнения для формирования осанки.	2	Эстафета
13	Русская народная игра «Змейка». Упражнения для формирования осанки.	2	Подвижная игра
14	Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке	2	Практикум
15	Прыжки на двух ногах. Прыжки через скакалку	2	Практикум
16	Метание малого мяча в цель	2	Практикум
17	Лазание по гимнастической стенке	2	Практикум
18	Подвижная игра «Лошадки»	2	Подвижная игра
19	Бег и ходьба с изменением направления	2	Практикум
20	Закаливание организма. Правила закаливания.	2	Беседа

	Комплекс утренней гимнастики.		
21	Профилактика простудных заболеваний. Комплекс утренней гимнастики.	2	Беседа, практикум
22	Подвижная игра «Птички и кошка». Упражнения для формирования осанки.	2	Подвижная игра
23	Эстафета с мячом «Передай соседу». Упражнения для формирования осанки.	2	Эстафета
24	Игры на развитие координации. Комплекс утренней гимнастики.	2	Игротека
25	Корригирующие упражнения для стоп. Профилактика плоскостопия	2	Практикум
26	Подвижная игра «Догони и коснись». Упражнения для формирования осанки.	2	Подвижная игра
27	Упражнения на расслабление и релаксацию. Комплекс утренней гимнастики.	2	Практикум
28	Игры народов России. Комплекс утренней гимнастики.	2	Подвижная игра
29	Эстафета «Кто дальше прыгнет»	2	Эстафета
30	Подвижная игра «Хвостики». Комплекс утренней гимнастики.	2	Подвижная игра
31	«Полезные» и «вредные» продукты. Комплекс утренней гимнастики.	2	Беседа, игра
32	Урок-соревнование «Культура здорового образа жизни»	2	Соревнование
33	Комплекс утренней гимнастики. Малые формы двигательной активности. Игры на переменах.	2	Беседа, игра
34	Итоговое занятие. «Путешествие в Страну Здоровья»	2	Праздник
	Итого:	**68**	

3- 4 класс (68 часов)

№	Тема занятия	Кол-во часов	Формы работы
1	Вводное занятие. Техника безопасности. «По дорожкам здоровья». Комплекс утренней гимнастики.	2	Беседа
2	Режим дня школьника. Самоконтроль. Комплекс утренней гимнастики.	2	Беседа, практикум
3	Комплекс утренней гимнастики. Самостоятельное выполнение	2	Практикум
4	Понятие о микробах. Профилактика инфекций. Комплекс утренней гимнастики.	2	Беседа
5	Упражнения для профилактики сколиоза. Комплекс утренней гимнастики.	2	Практикум
6	Дыхательные упражнения. Полное дыхание. Упражнения для формирования осанки.	2	Практикум
7	Гимнастика для глаз. Профилактика близорукости	2	Практикум
8	Основы рационального питания. Режим питания	2	Беседа, игра
9	Подвижная игра «Охотники и утки» (усложнённый вариант)	2	Подвижная игра
10	Подвижная игра «Перестрелка»	2	Подвижная игра
11	Эстафета «Челночный бег»	2	Эстафета
12	Бег до 3 минут. Развитие выносливости	2	Практикум
13	Прыжки со скакалкой. Прыжки в высоту с разбега	2	Практикум
14	Метание малого мяча на дальность и в цель	2	Практикум
15	Лазание по канату (адаптированное). Перелезание через препятствия	2	Практикум
16	Подвижная игра «Борьба за мяч»	2	Подвижная игра
17	Эстафета с элементами баскетбола (ведение мяча)	2	Эстафета
18	Упражнения с мячом: ловля, передача, бросок	2	Практикум
19	Подвижная игра «Летающий мяч». Упражнения для формирования осанки.	2	Подвижная игра
20	Закаливание организма. Правила и противопоказания.	2	Беседа

	Упражнения для формирования осанки.		
21	Профилактика вредных привычек. Беседа-дискуссия. Упражнения для формирования осанки.	2	Беседа
22	Упражнения на развитие координации и ловкости. Упражнения для формирования осанки.	2	Практикум
23	Подвижная игра «Рыбы и сети»	2	Подвижная игра
24	Эстафета «Весёлые старты» с мячами и обручами. Комплекс утренней гимнастики.	2	Эстафета
25	Упражнения на равновесие. Кружение парами	2	Практикум
26	Игры народов России. Игры народов Сибири. Комплекс утренней гимнастики.	2	Подвижная игра
27	Ползание на четвереньках змейкой между предметами	2	Практикум
28	Подвижная игра «Догони и коснись» (с усложнением) . Комплекс утренней гимнастики.	2	Подвижная игра
29	Упражнения на расслабление и релаксацию. Комплекс утренней гимнастики.	2	Практикум
30	Эстафета «Кто быстрее и ловчее». Комплекс утренней гимнастики.	2	Эстафета
31	Игры на развитие внимания, памяти, сообразительности	2	Игротека
32	Подвижная игра «Мяч капитану». Упражнения для формирования осанки.	2	Подвижная игра
33	Урок-соревнование «В здоровом теле — здоровый дух» . Упражнения для формирования осанки.	2	Соревнование
34	Итоговое занятие. Защита мини-проекта «Мой здоровый образ жизни». Упражнения для формирования осанки.	2	Проект
	Итого:	**68**	

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

5.1. Спортивный инвентарь и оборудование

1. Мячи резиновые (диаметр 100 мм, 150 мм, 200 мм)
2. Мячи баскетбольные (адаптированные, уменьшенного размера)
3. Обручи пластмассовые (50 см, 65 см, 85 см)
4. Гимнастические палки
5. Скакалки
6. Гимнастические скамейки
7. Гимнастическая стенка
8. Канат для лазания
9. Мешочки с песком (для метания)
10. Кегли, флажки, ориентиры
11. Наклонная доска
12. Реечный массажёр для стоп
13. Очки-тренажёры для глаз

5.2. Учебно-практическое оборудование

1. Дидактический материал (картинки, схемы, плакаты по гигиене, питанию, режиму дня)
2. Таблицы с комплексами упражнений (утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз)
3. Наглядные пособия по правилам подвижных игр
4. Мультимедийные презентации (при наличии технической возможности)

5.3. Помещение

Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующем требованиям СанПиН. При необходимости возможно использование рекреаций, спортивной площадки на улице.

6. ФОРМЫ ОЦЕНИВАНИЯ И МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ

Оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности носит безотметочный характер. Используются следующие формы учёта достижений:

— наблюдение учителя за деятельностью обучающихся на занятиях;

— устный опрос (беседа по изученным темам);

— выполнение практических заданий и упражнений;

— участие в подвижных играх, эстафетах, соревнованиях;

— защита индивидуального/группового мини-проекта (3–4 класс);

— лист индивидуальных достижений обучающегося (ведение портфолио).

Мониторинг динамики развития физических качеств проводится 2 раза в год (сентябрь, май) по показателям:

— удержание правильной осанки (в статике и в движении);

— координация движений, равновесие;

— ловкость, быстрота реакции (в подвижных играх);

— самостоятельность в выполнении гигиенических процедур и режимных моментов;

— владение спортивным инвентарём.

Программа составлена с учётом требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ и может быть адаптирована под конкретную категорию обучающихся (вариант АООП) и условия образовательного учреждения.