**Содержание**

1. Паспорт Программы..................................................................................................................3

2. Пояснительная записка.............................................................................................................4

3. Общая характеристика курса...................................................................................................6

4. Описание места курса в учебном плане..................................................................................8

5. Планируемые результаты освоения курса...............................................................................8

6. Содержание курса внеурочной деятельности.........................................................................9

7. Тематическое планирование...................................................................................................10

8. Материально-техническое обеспечение программы............................................................12

9. Учебно – методическое обеспечение программы.................................................................13

10.Календарно-тематический план.............................................................................................14

**1. Паспорт Программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование программы |  Кружок «Движение есть жизнь!»  |
| Направление | Спортивно-оздоровительное |
| Составитель программы | Мичкова Екатерина Владимировна |
| Название учреждения | КОУ «Мегионская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»  |
| Целевая группа | Обучающиеся 4а класса, испытывающие затруднения в достижении планируемых результатов, связанных с развитием физической активности и двигательных навыков. |
| Цель программы | воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни, развитие физической активности и двигательных навыков, формирование умения рационально организовывать свою жизнь. |
| Задачи программы | **Образовательные задачи** предполагают:* обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
* формирование и развитие двигательных умений и навыков;
* развитие двигательных, качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости);
* развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений).

**Воспитательные задачи** направлены на формирование творческой, разноплановой и гармонично развитой личности:* потребность в ежедневных физических упражнениях;
* умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
* самостоятельность, творчество, инициативность;
* самоорганизация, стремление к взаимопомощи;
* стремление к помощи взрослому в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр.

**Коррекционно-развивающие задачи** направлены на:* преодоление недостатков двигательной сферы, физического и психического развития детей с ОВЗ;
* улучшение анатомо-физиологического статуса детей, что 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, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма ребенка.
 |
|  | **Оздоровительные задачи** направлены на:* охрану жизни и укрепление здоровья воспитанников;
* гармоничное психосоматическое развитие;
* совершенствование защитных функций организма, повышение устойчивости к различным заболеваниям, увеличение работоспособности;
* 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.
 |
| Сроки реализации | 1 год |
| Режим и время занятий | 1 раз в неделю вторник 18.25-19.05 |

**2.Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» разработана на основе:

1.Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2.Приказов Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. №1599 «Об утверждении федерального государственного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»; №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Приложение N 8. Требования к АООП НОО обучающихся с расстройствами аутистического спектра).

3.СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидимиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (утверждено постановлением от 28 сентября 2020 года № 28).

4.СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждено постановлением от 28 января 2021 года №2).

5.Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утверждена Министерством просвещения РФ приказ от 24 ноября 2022 года № 1026).

6.Адаптированной основной образовательной програм­мы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КОУ «Мегионская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Вариант 1, 8.3) на 2024-2025 уч. год.

7.Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с комплектом рабочих программ по адаптивной физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрен решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 29 сентября 2022 г. № 7/22).

8. Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях на 2024-2025 уч.год.

**Цель:** формирование представлений обучающихся о здоровом образе жизни, развитие физической активности и двигательных навыков.

Программа воспитания является компонентом АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КОУ «Мегионская школа для обучающихся с ОВЗ.»

Программа в соответствии с ФГОС общего образования направлена на личностное развитие обучающихся, формирование у них системных знаний о различных аспектах развития России и мира. Одним из результатов реализации программы станет приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе. Данная программа призвана обеспечить достижение учащимися основ российской идентичности; готовность обучающихся к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению; ценностные установки и социально – значимые качества личности; активное участие в социально-значимой деятельности.

 По результатам наблюдения обучающиеся проявляют интерес к занятиям физической культурой и спортом, особенно привлекает работа с мячом, но наблюдается недостаточное развитие общей и мелкой моторики. Особенно это проявляется при выполнении упражнений, сочетающих бег и прыжки, у некоторых снижена быстрота и точность движений.

 В соответствии с методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих программы внеурочной деятельности в субъектах Российской Федерации», педагогами-психологами проведена диагностика компетенций обучающихся и выявление мнений и требований к системе внеурочной деятельности со стороны субъектов общественного заказа (законные представители). Диагностическое исследование включало: опрос «Мои интересы» (обучающиеся 2-4 классов), анкета «Интересы моего ребенка» (законные представители обучающихся 1-11 классов), общая диагностика потенциальных возможностей обучающихся. По результатам диагностического исследования, сформированы группы учащихся по направлениям с учетом индивидуальных способностей (Аналитическая справка по результатам анкетирования обучающихся и их родителей о дополнительном образовании от 05.06.2024г., Приложение 1).

**Актуальность программы.**

Программа формирования здорового образа жизни разработана на основе системно- деятельностного подхода с учётом психофизиологических особенностей детей с ОВЗ, природно-территориальных и иных особенностей, запросов семей и других субъектов образовательного процесса и подразумевает конкретизацию задач, содержания, условий, планируемых результатов, а также форм ее реализации, взаимодействия с семьёй, учреждениями дополнительного образования и другими общественными организациями.

Изменения в современной системе образования предъявляют высокие требования к

обучающимся и их здоровью. Тем самым обязывая образовательное учреждение создавать

условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла

отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

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.

За последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость обучающихся, особенно начальных классов.

У детей с ОВЗ имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой 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.

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

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.

**3.Общая характеристика курса**

**Цель программы** – воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни, развитие физической активности и двигательных навыков, формирование умения рационально организовывать свою жизнь.

**Задачи программы:**

**Образовательные задачи** предполагают:

* обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
* формирование и развитие двигательных умений и навыков;
* развитие двигательных, качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости);
* развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений).

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

* потребность в ежедневных физических упражнениях;
* умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
* самостоятельность, творчество, инициативность;
* самоорганизация, стремление к взаимопомощи;
* стремление к помощи взрослому в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр.

**Коррекционно-развивающие задачи** направлены на:

* преодоление недостатков двигательной сферы, физического и психического развития детей с ОВЗ;
* улучшение анатомо-физиологического статуса детей, что 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, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма ребенка.

**Оздоровительные задачи** направлены на:

* охрану жизни и укрепление здоровья воспитанников;
* гармоничное психосоматическое развитие;
* совершенствование защитных функций организма, повышение устойчивости к различным заболеваниям, увеличение работоспособности;
* 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.

**Характеристика обучающихся группы, у которых наблюдается наличие нарушений психического и физического развития.**

**Программа** предназначена для обучающихся 4а класса с легкой умственной отсталостью, расстройствами аутистического спектра (вариант 1, 8.3).

У этих детей наряду с основным диагнозом, имеется много различных сопутствующих заболеваний, таких как различные нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем, отмечаются нарушения зрения и слуха, ожирение, ограниченность речевого развития. В **двигательной сфере** детей страдают координация, точность и темп движений, сенсомоторика, наблюдаются различные аномалии опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопие), мышечная слабость, отставание в росте. Стойкое нарушение **познавательной деятельности** выражается в отсутствии потребности в знаниях, вялости мыслительной деятельности, неумении анализировать и обобщать, из совокупности выделять главное, проводить сравнение, находить сходство, оценивать себя и свою работу. Отмечается недостаточность всех уровней мыслительной деятельности: наглядно-действенного, наглядно-образного, словесно-логического. Анализ зрительного восприятия реального предмета или изображения отличается бедностью и фрагментарностью.

**Восприятие** характеризуется замедленным темпом и объемом, поэтому формирование знаний, освоение двигательных действий требует больше времени. Трудности восприятия пространства и времени мешают ориентироваться в окружающем, улавливать внутренние взаимосвязи. Например, поводящие упражнения часто воспринимаются как самостоятельные, не имеющие логической связи с основным упражнением.

**Речевая деятельность** развита недостаточно, страдают все ее стороны: фонетическая, лексическая, грамматическая. Характерна задержка становления речи, понимания обращенной речи. Нарушение речи носит системный характер и распространяется на все функции речи – коммуникативную, познавательную, регулирующую. Причиной являются нарушения взаимосвязи между первой и второй сигнальными системами. В результате отмечаются трудности звукобуквенного анализа и синтеза, восприятия и понимания речи, что снижает потребность в речевом общении.

**Память** характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, особенно затруднено осмысленное запоминание. **Внимание** характеризуется малой устойчивостью, замедленностью переключения. Существенно страдают **волевые процессы**: дети не умеют руководить своей деятельностью. Нередко встречаются «стертые» двигательные нарушения, которые компенсировались к школьному возрасту и стали практически незаметны в бытовых условиях, однако проявляются при физической нагрузке и при выполнении сложных двигательных действий.

**Эмоциональная сфера** также имеет ряд особенностей. Отмечается недоразвитие, неустойчивость эмоций, отсутствие оттенков переживаний, слабость собственных намерений, стереотипность реакций. Всем детям свойственны эмоциональная незрелость, нестабильность чувств, трудности в понимании мимики и выразительных движений. Наблюдаются случаи то выраженного эмоционального спада, то повышенной возбудимости. У детей этой категории наблюдается недоразвитие навыков игровой деятельности, они с удовольствием играют в известные, освоенные подвижные игры и с трудом осваивают новые.

**Состав группы** смешанный могут заниматься как мальчик, так и девочки, соблюдая нагрузку соответственно возрасту, также для овладения коммуникативными невербальными средствами, повышения интереса к эмоциональному и ситуативно-деловому сотрудничеству. Контингент обучающихся может меняться в течение года, в связи с выбором кружка обучающимися по интересам, по способностям обучающихся, а также в связи с занятостью в других кружках, может происходить отток и приток детей.

**Формы занятий** - групповая совместная практическая деятельность.

**Формы организации:**

•Спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия: соревнования, спортивные турниры, Дни здоровья, Неделя Спорта.

•Утренняя зарядка, физкультминутки на уроках, организация прогулок на свежем

воздухе.

•Организация деятельности по охране здоровья и профилактике заболеваний.

•Беседы, конкурсы газет и рисунков о спорте, акции по ЗОЖ.

•Подвижные и коррекционные игры корригирующего и общеукрепляющего характера.

•Круговая тренировка.

•Полоса препятствий.

•Учебно-тренировочное занятие.

•Спортивные игры.

**Методы реализации:**

•метод практических упражнений;

•метод дистанционного управления;

•метод наглядности;

•метод стимулирования двигательных действий.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

Оформление стенда «Юные спортсмены».

Спортивное мероприятие с педагогами, родителями.

**4. Описание места курса в учебном плане**

**Сроки реализации программы.**

**Программа** внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Движение есть жизнь!» разработана с учетом психофизических особенностей детей и осуществляется с учетом возрастных особенностей обучающихся, рассчитана на 1 учебный год (2024-2025), 34 часа; предназначена для обучающихся 4а класса.

 **Режим занятий и место проведения.**

Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность 40 минут (академический час), 1 раз в неделю: вторник 18.25-19.05. Занятия проводятся в спортивном зале и на свежем воздухе.

**5. Планируемые результаты освоения курса**

**Планируемые результаты:** данная программа «Движение есть жизнь!» позволит систематизировать и углубить знания о здоровом образе жизни, заинтересовать учащихся с ОВЗ в необходимости систематических занятий физической культурой и спортом во внеурочное время.

В результате изучения данной программы, обучающиеся получат возможность формирования предметных и личностных результатов:

**Прогнозируемый результат**

**Предметные результаты:**

-представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

-знание основных правил поведения на занятиях физической культуры и осознанное их применение;

-знание своего места в строю; знание и выполнение строевых команд; знание гимнастической терминологии;

-выполнение простейших исходных положений по словесной инструкции учителя; умение вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

-представления о правильной осанке; положении частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метаний;

-представления о двигательных действиях; умение выполнять упражнения в равновесии, лазании; легкоатлетические упражнения; умение самостоятельно играть в простые игры;

-умение правильно дышать во время ходьбы и бега; умение не задерживать дыхание при выполнении упражнений;

-взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

представления о бережном обращении с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Личностные результаты:**

-осознание себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);

-способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

-положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;

-самостоятельность в выполнении заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки, за командный результат, способность к эмпатии и взаимовыручке.

-готовность к безопасному и бережному поведению в процессе занятий спортом и физической культурой.

**6.Содержание курса внеурочной деятельности**

Педагогическая целесообразность  программы заключается в том, что занятия помогают расширить знания физического воспитания; закрепить и усовершенствовать полученные умения и навыки. Данная программа является одним из «механизмов» реализации целей и задач по воспитанию у детей потребности в здоровом образе жизни, соблюдения гигиенических норм и культуры быта, формирование умения рационально организовывать свою жизнь; способствовать профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений.

Содержание программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре и спорте», «Продолжаем заниматься физической культурой и спортом», «Самостоятельная деятельность и физическое совершенство», «Проверим свои знания и умения».

**Раздел 1. Основы теоретических знаний (3 часа):**

* 1. Техника безопасности. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений;
	2. Закаливание (значение, виды и принципы).

**Раздел 2. Подвижные игры (21 час):**

2.1 Игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву».

2.2 Игры с мячами: «Школа мяча», «Метатели и бегуны», «Снежки», «Мяч капитану», «Салки с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Поймай мяч», «Передал, садись», «Метко в цель», «Мяч соседу», «Охотники и утки», «Перестрелка».

2.3 Игры с лазанием и перелазанием: «Поезд», «Альпинисты».

2.4 Игры на внимание: «Быстро шагай», «Вызов номеров», «Запрещенное движение».

**Раздел 3. Мини-баскетбол (9 часов):**

3.1 Техника перемещений.

3.2 Техника ловли и передачи мяча.

3.3 Техника ведения мяча.

3.4 Техника броска мяча.

**Раздел 4. Пионербол (12 часов):**

4.1 Правила игры в пионербол.

4.2 Передачи мяча.

4.3 Техника ловли мяча.

4.4. Подачи мяча.

4.5 Техника выполнения обманных действий.

**Раздел 5. Эстафеты (3 часа).**

**Раздел 6. Итоговое занятие (3 часа).**

6.1 «Играем вместе».

6.2 «Играйте вместе с нами».

**7. Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Четверть | Наименование разделов | Количество часов | «Учение с увлечением» |
| всего  | теоретических | практических |
| Первая | **1. Основы теоретических знаний** | **8** | **1** | **1** | Коррекционные игры для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений, активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Мяч капитану», «Салки с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Поймай мяч», «Передал, садись» и пр.  |
| 1.1. Техника безопасности. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. | 0,5 | 0,5 |
| 1.2. Закаливание (значение, виды и принципы). | 0,5 | 0,5 |
| **2.Подвижные игры** | В процессезанятий | **6** |
| 2.1. Игры с бегом прыжками. | 2 |
| 2.2. Игры с мячами. | 4 |
| Вторая | **2.Подвижные игры** | **8** | В процессезанятий | **8** | Коррекционные игры для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений, ориентирования в пространстве, активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти«Метатели и бегуны», «Поймай мяч», «Передал, садись», «Перестрелка»,  «Поезд», «Альпинисты», «Быстро шагай», «Вызов номеров», «Запрещенное движение» и пр.  |
| 2.2. Игры с мячами. | 4 |
| 2.3. Игры с лазанием и перелазанием. | 2 |
| 2.4. Игры на внимание. | 2 |
| Третья | **3.Мини-баскетбол** | **10** | В процессезанятий | **6** | Игры и упражнения коррекционной направленности (по Л.В. Шапковой):*Коррекция ходьбы:*- «Рельсы»;- «Не сбей» и пр.*Коррекция бега:*- ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу и пр.*Коррекция прыжков:*- подскоки на двух ногах с продвижением вперед, с поворотами направо, налево на 90" и пр. |
| 3.1. Техника перемещений. | 1 |
| 3 .2. Техника ловли и передачи мяча. | 2 |
| 3.3. Техника ведения мяча. | 2 |
| 3.4. Техника броска мяча. | 1 |
| **4.Пионербол** | **4** |
| 4.1. Правила игры в пионербол. | 1 |
| 4.2. Передачи мяча. | 1 |
| 4.3. Техника ловли мяча. | 2 |
|  |  |
| Четвертая | **4.Пионербол** | **8** | В процессезанятий | **4** | *Коррекция метания:**упражнения с большими мячами (волейбольный, баскетбольный, пляжный):*- перебрасывание мяча двумя руками снизу из-за головы партнеру и ловля двумя руками и пр.*Физические упражнения для развития и коррекции мелкой моторики рук (с малыми мячами (резиновый, теннисный и др.)*;-перекладывание, перебрасывание мяча из одной руки в другую и пр. |
| 4.4 Подачи. | 2 |
| 4.5 Техника выполнения обманных действий. | 2 |
| **5.Эстафеты** | **2** |
| **6.Итоговое занятие** | **2** |
| **Итого** | **34** | **1** | **33** |  |

**8. Материально – техническое обеспечение**

АРМ учителя: персональный компьютер; проектор, экран настенный, акустическая система (в учебных кабинетах, закрепленных за классами).

***Спортивный инвентарь и оборудование:***

Мячи резиновые.

Мячи волейбольные.

Мячи баскетбольные

Мячи теннисные.

Мячи футбольные.

Кегли.

Кубики.

Разноцветные ленты.

Веревочки.

Скакалки гимнастические.

Палки гимнастические.

Обручи гимнастические.

Стойки под обручи.

Маты гимнастические.

Скамейки гимнастические.

Ребристая доска.

Канат.

Верёвочная лестница.

Стенка гимнастическая.

Бочче параолимпийский.

Степ.

Тренажер универсальный.

Тренажер спортивный.

Гантели.

Министеппер.

Щиты для баскетбола.

Сетка для волейбола.

**9. Учебно-методическое обеспечение**

**1. Нормативные документы:**

1.Креминская, М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с лёгкой и умеренной умственной отсталостью 1-12 классы). - СПБ. : Владос Северо-Запад, 2013.

2.Лях, В.И. Физическая культура. 1-4 классы. –М.: Просвещение, 2014.

3.Попова, Г.П. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки. - Волгоград: Учитель, 2008.

4.Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VII вида 1-11 классы. / Под редакцией В.В. Воронковой. – М.: Просвещение, 2004.

**2. Учебники и учебные пособия:**

2.1.Физическая культура. 4 класс: учеб. для общеобразоват. организаций/ А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2019.

2.2.Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр "Академия", Жуков М.Н., 2000.

2.3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья, 1-5 классы - М.: ВАКО, 2004 (мастерская учителя).

2.4.Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов: Пособие для учителя / Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев, Т.Ю. Торочкова, Р.Я. Шитова -2-е изд.-М.: Просвещение, 2001.

2.5.Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья, 1-5 классы - М.: ВАКО, 2004 (мастерская учителя).

2.6.Антропова М.В., Кузнецова Л.М. Режим дня школьника. М.:Вентана-граф, 2002. 205 с.

2.7.Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1–11 классы): Практические разработки физ-

культминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников.

М.: ВАКО, 2007.

2.8.Невдахина З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост.

З.И. Невдахина. Вып. 3 М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола,

2007. 134 с.

2.9.Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки

и упражнения. / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. М.: Владос, 2003. 112 с.

2.10.Учебные пособия: спортивный инвентарь и оборудование: муляжи или рисунки овощей, фруктов, видов грибов и др.; изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы), репродукции картин русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.; измерительные приборы: весы, часы и их модели.

2.11.Демонстрационные материалы(карточки, плакаты, схемы, видео материалы и т.д.)

2.12.Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, DVD и др.

2.13.Методические виды продукции: разработки игр, бесед, эстафет, конкурсов, прогулок.

**10.** **Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия****в четверти** | **№ занятия** **в году** | **Дата** | **Тема** | **Количество часов**  | **Виды деятельности** | **Форма** |
| **По плану** | **По** **факту** |
| **1 четверть – 8 часов** |
| **1.Основы теоретических знаний (2 ч)** |
| 1 | 1 | 03.09.24 |  | Техника безопасности. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. | 1 | -слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на внеурочных занятиях (техника безопасности);-рассматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (например, по темам «Личная гигиена», «Помощь при травмах» и др.);-разучивают упражнения. | Беседа о технике безопасности, правилах. Понятие. Разучивание упражнений. |
| 2 | 2 | 10.09.24 |  | Закаливание (значение, виды и принципы).  | 1 | -рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность по видам закаливания, значению и принципам);-отвечают на вопросы;-участвуют в беседе;-разучивают упражнения. | Беседа. Прогулка. Разучивание упражнений. |
| **2.** **Подвижные игры (6 ч)** |
| 3 | 3 | 17.09.24 |  | Игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит?», «Пустое место». | 1 | -слушают правила игры;-рассказывают правила игры (с помощью учителя, по вопросам, по показу);-участвуют в коррекционных играх. | Игры в спортивном зале. |
| 4 | 4 | 24.09.24 |  | Игры с бегом и прыжками: «Бездомный заяц», «Волк во рву».  | 1 | -слушают правила игры;-рассказывают правила игры (с помощью учителя, по вопросам, по показу);-обосновывают значимость подвижных игр и общеразвивающих упражнений для здоровья человека (с помощью учителя);-участвуют в коррекционных играх. | Игры в спортивном зале. |
| 5 | 5 | 01.10.24 |  | Игры с мячами: «Школа мяча».  | 1 | -слушают правила игры;-рассказывают правила игры (с помощью учителя, по вопросам, по показу);-участвуют в коррекционных играх. | Игры с мячами в спортивном зале. |
| 6 | 6 | 08.10.24 |  | Игры с мячами: «Мяч капитану», «Охотники и утки».  | 1 | -слушают правила игры;-рассказывают правила игры (с помощью учителя, по вопросам, по показу);-участвуют в коррекционных играх. | Игры с мячами в спортивном зале. |
| 7 | 7 | 15.10.24 |  | Игры с мячами: «Салки с мячом», «Гонка мячей по кругу». | 1 | -слушают правила игры;-рассказывают правила игры (с помощью учителя, по вопросам, по показу);-участвуют в коррекционных играх. | Спортивно-оздоровительные игры на улице (в спортивном зале, если непогода). |
| 8 | 8 | 22.10.24 |  | Игры с мячами: «Поймай мяч», «Передал, садись», «Метко в цель». | 1 | -слушают правила игры;-рассказывают правила игры (с помощью учителя, по вопросам, по показу);-обосновывают значимость подвижных игр и общеразвивающих упражнений для здоровья человека (с помощью учителя);-участвуют в коррекционных играх. | Спортивные состязания. |
| **2 четверть –8 часов** |
| **2.** **Подвижные игры (8 ч)** |
| 1 | 9 | 05.11.24 |  | Техника безопасности. Игры с мячами: «Поймай мяч», «Передал, садись», «Метко в цель». | 1 | -слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения занятиях (техника безопасности);-слушают правила игры;-рассказывают правила игры (с помощью учителя, по вопросам, по показу);-участвуют в коррекционных играх. | Спортивные состязания. |
| 2 | 10 | 12.11.24 |  | Игры с мячами: «Мяч соседу», «Перестрелка».  | 1 | -слушают правила игры;-рассказывают правила игры (с помощью учителя, по вопросам, по показу);-участвуют в коррекционных играх. | Бесед. Спортивный час в спортзале. |
| 3 | 11 | 19.11.24 |  | Игры с мячами: «Мяч соседу», «Перестрелка».  | 1 | -слушают правила игры;-рассказывают правила игры (с помощью учителя, по вопросам, по показу);-участвуют в коррекционных играх. | Спортивный час в спортзале. |
| 4 | 12 | 26.11.24 |  | Игры с мячами: «Метатели и бегуны», «Снежки».  | 1 | -слушают правила игры;-рассказывают правила игры (с помощью учителя, по вопросам, по показу);-обосновывают значимость подвижных игр и общеразвивающих упражнений для здоровья человека (с помощью учителя);-участвуют в коррекционных играх. | Игры на свежем воздухе. |
| 5 | 13 | 03.12.24 |  | Игры с лазанием и перелазанием: «Поезд», «Альпинисты».  | 1 | -слушают правила игры;-рассказывают правила игры (с помощью учителя, по вопросам, по показу);-участвуют в коррекционных играх. | Игры с элементами гимнастики. |
| 6 | 14 | 10.12.24 |  | Игры с лазанием и перелазанием: «Поезд», «Альпинисты».  | 1 | -слушают правила игры;-рассказывают правила игры (с помощью учителя, по вопросам, по показу);-участвуют в коррекционных играх. | Игры с элементами гимнастики. |
| 7 | 15 | 17.12.24 |  | Игры на внимание: «Быстро шагай», «Вызов номеров». | 1 | -слушают правила игры;-рассказывают правила игры (с помощью учителя, по вопросам, по показу);-участвуют в коррекционных играх. | Игры на внимание. |
| 8 | 16 | 24.12.24 |  | Игры на внимание: «Вызов номеров», «Запрещенное движение». | 1 | -слушают правила игры;-рассказывают правила игры (с помощью учителя, по вопросам, по показу);-обосновывают значимость подвижных игр и общеразвивающих упражнений для здоровья человека (с помощью учителя);-участвуют в коррекционных играх. | Игры на внимание. |
| **3 четверть – 10 часов** |
| **3. Мини-баскетбол (6 ч)** |
| 1 | 17 | 14.01.25 |  | Техника безопасности. Техника перемещений. | 1 | -слушают объяснение учителя, общие сведения о мини-баскетболе;-слушают инструктаж по технике безопасности в процессе игры в мини- баскетбол, инструктаж по предупреждению травм при участии в спортивных играх, санитарно-гигиенические требования к спортивными играми;-осваивают правила игры в мини-баскетбол, правила поведения в игре;-смотрят показ с объяснением и стоят в основной стойке (на основе образца учителя);-выполняют передвижения без мяча вправо, влево, вперёд, назад; -выполняют передвижения вправо, влево, вперёд, назад с ударами об пол;-участвуют в игре. | Беседа. Правила. Игра. |
| 2 | 18 | 21.01.25 |  | Техника ловли и передачи мяча. | 1 | -участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания (на доступном уровне, с помощью учителя);-участвуют в играх и упражнениях коррекционной направленности (по Л.В. Шапковой);-выполняют ловлю и передачу мяча на месте двумя руками;-выполняют повороты на месте с мячом в руках;-ловят и передают мяч;-участвуют в игре. | Информационное сообщение. Игра. |
| 3 | 19 | 28.01.25 |  | Техника ловли и передачи мяча. | 1 | -участвуют в играх и упражнениях коррекционной направленности (по Л.В. Шапковой);-выполняют ловлю и передачу мяча на месте двумя руками;-выполняют повороты на месте с мячом в руках;-ловят и передают мяч;-участвуют в игре. | Спортивная игра. |
| 4 | 20 | 04.02.25 |  | Техника ведения мяча. | 1 | -участвуют в играх и упражнениях коррекционной направленности (по Л.В. Шапковой);-ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом;-бросают мяч в корзину снизу и от груди с места;-выполняют штрафные броски. | Круговая тренировка. |
| 5 | 21 | 11.02.25 |  | Техника ведения мяча. | 1 | -участвуют в играх и упражнениях коррекционной направленности (по Л.В. Шапковой);-ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом;-бросают мяч в корзину снизу и от груди с места;-выполняют штрафные броски;-участвуют в игре. | «Репортаж» со стадиона. |
| 6 | 22 | 18.02.25 |  | Техника броска мяча. | 1 | -участвуют в играх и упражнениях коррекционной направленности (по Л.В. Шапковой);-бросают мяч в корзину снизу и от груди с места;-выполняют штрафные броски;-участвуют в игре. | Соревнования. |
| **4. Пионербол (4 ч)** |
| 7 | 23 | 25.02.25 |  | Правила игры в пионербол. | 1 | -слушают объяснение учителя, общие сведения о пионерболе;-слушают инструктаж по технике безопасности в процессе игры в пионербол, инструктаж по предупреждению травм при участии в спортивных играх, санитарно-гигиенические требования к спортивными играми;-осваивают правила игры в пионербол, правила поведения в игре;-участвуют в играх и упражнениях коррекционной направленности (по Л.В. Шапковой);-участвуют в игре. | Беседа. Правила. Игра. |
| 8 | 24 | 04.03.25 |  | Передачи мяча. | 1 | -участвуют в играх и упражнениях коррекционной направленности (по Л.В. Шапковой);-смотрят показ с объяснением техники приёма и передачи мяча снизу и сверху, передачи двумя руками на месте;-выполняют приём и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте;-осваивают технику приёма, передачи и подачи мяча;-участвуют в игре-эстафете. | Игра – эстафета. |
| 9 | 25 | 11.03.25 |  | Техника ловли мяча. | 1 | -участвуют в играх и упражнениях коррекционной направленности (по Л.В. Шапковой);-осваивают технику приёма, передачи и подачи мяча;-участвуют в игре. | Спортивный час в спортзале. |
| 10 | 26 | 18.03.25 |  | Техника ловли мяча. | 1 | -участвуют в играх и упражнениях коррекционной направленности (по Л.В. Шапковой);-осваивают технику приёма, передачи и подачи мяча;-участвуют в игре. | Спортивная игра. |
| **4 четверть – 8 часов** |
| **4. Пионербол (4 ч)** |
| 1 | 27 | 01.04.25 |  | Подачи. | 1 | -участвуют в играх и упражнениях коррекционной направленности (по Л.В. Шапковой);-осваивают технику приёма, передачи и подачи мяча;-участвуют в спортивном состязании. | Беседа. Спортивное состязание. |
| 2 | 28 | 08.04.25 |  | Подачи. | 1 | -участвуют в играх и упражнениях коррекционной направленности (по Л.В. Шапковой);-осваивают технику приёма, передачи и подачи мяча;-участвуют в игре. | Спортивная игра. |
| 3 | 29 | 15.04.25 |  | Техника безопасности. Техника выполнения обманных действий.  | 1 | -слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения занятиях (техника безопасности);-участвуют в играх и упражнениях коррекционной направленности (по Л.В. Шапковой);-участвуют в учебно-тренировочном занятии. | Учебно-тренировочное занятие. |
| 4 | 30 | 22.04.25 |  | Техника выполнения обманных действий.  | 1 | -участвуют в играх и упражнениях коррекционной направленности (по Л.В. Шапковой);-участвуют в соревнованиях. | Соревнования. |
| **5. Эстафеты (2 ч)** |
| 5 | 31 | 29.04.25 |  | Эстафеты. | 1 | -участвуют в играх и упражнениях коррекционной направленности (по Л.В. Шапковой);-участвуют в эстафете. | Спортивная эстафета. |
| 6 | 32 | 06.05.25 |  | Эстафеты. | 1 | -участвуют в играх и упражнениях коррекционной направленности (по Л.В. Шапковой);-участвуют в полосе препятствий. | Полоса препятствий. |
| **6. Итоговое занятие (2 ч)** |
| 7 | 33 | 13.05.25 |  | «Играем вместе». | 1 | -участвуют в играх и упражнениях коррекционной направленности (по Л.В. Шапковой);-участвуют в играх. | Игры на свежем воздухе. |
| 8 | 34 | 20.05.25 |  | «Играйте вместе с нами». | 1 | -участвуют в играх и упражнениях коррекционной направленности (по Л.В. Шапковой);-участвуют в играх. |  «День здоровья» с педагогами, родителями. |