

*Приложение к АООП образования обучающихся
с нарушением интеллекта (вариант 1)*

Государственное бюджетное учреждение Калининградской области общеобразовательная организация
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Школа-интернат №7 п. Большое Исаково»

Рассмотрена и принята на заседании
Педагогического совета Организации
Протокол № 4 от 24.03.2025

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
ГБУ КО «Школа-интернат №7»
А.Ю. Быстрова
08 апреля 2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»
Социальное направление

АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОБРАЗОВАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА
(ВАРИАНТ 1)

3 класс

Срок освоения рабочей программы -1 учебный год

2025 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «**Азбука здоровья**» (социальное направление) 3 класса направлена на создание воспитывающей среды, обеспечивающей развитие социальных, интеллектуальных интересов обучающихся нарушением интеллекта.

Нормативно-правовую базу разработки рабочей программы «**Азбука здоровья**» адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с нарушением интеллекта (1 вариант) составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 04.08.2023 №479-ФЗ;
- Приказ Минобрнауки России «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» от 19.12.2014 № 1599 (ред. от 08.11.2022);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» от 24 ноября 2022 №1026;
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 22.03.2021 № 115;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115» от 11.02.2022 № 69;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав ГБУ КО «Школа-интернат №7»;
- Календарный учебный график ГБУ КО «Школа-интернат №7» и др.

Рабочая программа реализуется непосредственно в образовательной организации. Основное преимущество реализации внеурочной деятельности непосредственно в образовательной организации заключается в том, что в ней созданы все условия для полноценного

пребывания обучающихся с нарушением интеллекта в течение дня, содержательном единстве учебного, воспитательного и коррекционно-развивающего процессов.

Цели программы внеурочной деятельности социального направления «Азбука здоровья»» (3 класс): воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни, соблюдения гигиенических норм и культуры быта, формирование умения рационально организовывать свою жизнь.

Задачи программы:

Оздоровительные задачи направлены на:

- охрану жизни и укрепление здоровья воспитанников.
- гармоничному психосоматическому развитию.
- совершенствованию защитных функций организма, повышению устойчивости к различным заболеваниям, увеличению 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.

Образовательные задачи предполагают:

- формирование 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 анатомно - физиологического статуса детей предполагает коррекцию неправильных установок опорно-двигательного аппарата (отдельных конечностей, стопы, кисти, позвоночника);
- нормализацию мышечного тонуса; преодоление слабости отдельных мышц; улучшение подвижности в суставах;
- сенсорное обогащение: улучшение мышечно-суставного чувства и тактильных ощущений; формирование вестибулярных реакций;

- преодоление недостаточности в деятельности нервной, сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма ребенка.

Формы организации:

- Спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия: соревнования, спортивные турниры, Дни здоровья.
- Утренняя зарядка, физкультминутки на уроках, организация прогулок на свежем воздухе.
- Организация деятельности по охране здоровья и профилактике заболеваний.
- Беседы, интерактивные игры, конкурсы газет и рисунков о спорте, акции по ЗОЖ.
- Подвижные игры корригирующего и общеукрепляющего характера

Принципы, лежащие в основе программы:

- доступности;
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- демократичности и гуманизма;
- научности.

Данная программа рассчитана на один год обучения детей с нарушением интеллекта. Всего 34 часа (1 час в неделю во внеурочное время). Продолжительность занятия – 40 минут.

2. КРАТКАЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБУЧАЮЩИХСЯ.

В 3 классе обучаются дети с нарушением интеллекта. Общим признаком у всех обучающихся с нарушением интеллекта выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания школьного образования и социальной адаптации.

Своеобразие развития детей с нарушением интеллекта обусловлено особенностями их высшей нервной деятельности, которые выражаются в разбалансированности процессов возбуждения и торможения, нарушении взаимодействия первой и второй сигнальных систем.

В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При нарушении интеллекта страдают не только высшие психические функции, но и *эмоции, воля*, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является процесс мышления, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению. Вследствие чего знания детей с нарушением интеллекта об окружающем мире являются неполными и, возможно, искаженными, а их жизненный опыт крайне беден.

У этой категории обучающихся нарушена первая ступень познания – ощущения и восприятие. Нарушены процесс мышления, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация, логическое мышление, что выражается в слабости обобщения, трудностях понимания смысла явления или факта.

Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их памяти. Менее развитым оказывается логическое опосредованное запоминание, хотя механическая память может быть сформирована на более высоком уровне.

Особенности нервной системы школьников с нарушением интеллекта проявляются и в особенностях их внимания, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения.

Воображение как один из наиболее сложных процессов отличается значительной несформированностью, что выражается в его примитивности, неточности и схематичности.

У школьников с нарушением интеллекта отмечаются недостатки в развитии речевой деятельности. Психологические особенности школьников проявляются в нарушении эмоциональной сферы, проявляющиеся в отсутствии оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностностью.

Волевая сфера учащихся с нарушением интеллекта характеризуется слабостью собственных намерений и побуждений, большой внушаемостью.

Нарушения высшей нервной деятельности, недоразвитие психических процессов и эмоционально-волевой сферы обуславливают проявление некоторых специфических особенностей личности обучающихся с нарушением интеллекта, проявляющиеся в примитивности интересов, потребностей и мотивов, что затрудняет формирование правильных отношений со сверстниками и взрослыми.

3. ФОРМИРОВАНИЕ БАЗОВЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ (БУД)

Современные подходы к повышению эффективности обучения предполагают формирование у школьника положительной мотивации к учению, умению учиться, получать и использовать знания в процессе жизни и деятельности.

В 3 классе формирование базовых учебных действий у школьников, обеспечивает, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой — составляет основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

Во внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления «Азбука здоровья» формируются следующие базовые учебные действия:

Личностные учебные действия обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.

Коммуникативные учебные действия: вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс, использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем, слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту, 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.

Регулятивные учебные действия: 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), работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем). 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, передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения).

Познавательные учебные действия дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию; использовать логические действия (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями.

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

В результате реализации программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья» (спортивно - оздоровительное направление, 3а класс) 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.).

Основные личностные результаты внеурочной деятельности по программе «Азбука здоровья»:

- ценностное отношение и любовь к близким,
- готовность следовать здоровому образу жизни;
- расширение круга общения, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных игровых ситуациях;
- умение взаимодействовать с людьми, работать в коллективе;
- владение основными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- способность элементарно организовывать свою деятельность.

Результативность внеурочной деятельности предполагает:

- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- выражать в движении характер музыки;
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием;
- понимать роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх, с предметами и без;
- знать названия подвижных игр, инвентарь, оборудование; терминологию, связанную с проведением игр ;
- иметь представление о своем организме (части тела, основные органы);
- понимать значение режима дня и правильного питания для здоровья человека;
- подбирать упражнения для различных групп мышц, в том числе для укрепления мышц спины и свода стопы;
- активно участвовать в различных видах физкультурных занятий, соревнованиях.

5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Примечания
1.	«Что такое здоровье?»	1	
2.	Здоровье в порядке, спасибо зарядке	1	

3.	«Подвижные игры на улице»	1	
4.	«Сороконожка»	1	
5.	«Мой веселый звонкий мяч»	1	
6.	«Станем сильными и здоровыми»	1	
7.	«Попрыгунчики»	1	
8.	«Делай с нами! Делай как мы! Делай лучше нас!»	1	
9.	«Угадай, вид спорта»	1	
10.	«Кто быстрее?»	1	
11.	«Кот и мыши»	1	
12.	«Догони меня»	1	
13.	«Пройди – не урони»	1	
14.	«Не выпустим!»	1	
15.	«Вот попался к нам в кружок!»	1	
16.	«Игры с Дедом Морозом»	1	
17.	«Зимние забавы»	1	
18.	«Зимние виды спорта»	1	
19.	«Игра со снежками»	1	
20.	«Спорт и здоровье»	1	
21.	«Путешествие в страну Спортландия»	1	
22.	«Физическая культура и питание»	1	
23.	Если хочешь быть здоров - закаляйся	1	
24.	«Веселые старты»	1	

25.	Веселый армреслинг	1	
26.	«Самый сильный, ловкий, быстрый»	1	
27.	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	1	
28.	«Подвижные игры на улице»	1	
29.	«Ловишки»	1	
30.	«Играйте вместе с нами»	1	
31.	«Веселые классики»	1	
32.	«Зарничка»	1	
33.	«Зарничка»	1	
34.	Развлечение: «Зов джунглей» (эстафеты).	1	
	Итого	34 часа	

6. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.

«Что такое здоровье?» Эвристическая беседа: Можно и нельзя. Режим дня. Как вы сами можете помочь себе быть здоровым?

Веселая зарядка. Подвижные игры.

«Здоровье в порядке, спасибо зарядке». Комплекс утренней зарядки. Что случилось с этим мальчиком, почему он заболел? (по стихотворению Т. Волгиной «Два друга»). Почему спортсмены реже болеют? Подвижные игры

«Подвижные игры на улице». Разучивание игр.

«Сороконожка». Разучивание подвижных игр «Сороконожка», «Кто быстрее?».

«Мой веселый звонкий мяч». Спортивное развлечение в классе. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Эстафеты с мячом.

«Станем сильными и здоровыми». Беседа полезных продуктах. Викторина «Полезное – неполезное». Игры с использованием карточек-заданий «Кто быстрее соберет корзинку...»

«Попрыгунчики». Учить прыгать по-разному необычно и смешно. Веселая эстафета «Прыг-скок».

«Делай с нами! Делай как мы! Делай лучше нас!». Спортивно-оздоровительная игра на улице.

«Угадай, вид спорта». Дидактическая игра о видах спорта. Игра-эстафета «Найди и принеси (изображения с зимними или летними видами спорта)».

«Кто быстрее?» Составление рассказа о здоровье. Анализ ситуаций о вредных привычках. Игра на внимание «Это здоровью не вредит (вредит)».

«Кот и мыши». Турнир на быстроту. Игры и эстафеты «Кто быстрее»

«Догони меня». Учить быстроте реакции, развивать координацию движений.

«Пройди – не урони». Подвижные игры, направленные на формирование осанки.

Музыкальные игры «Не выпустим!» и др.

«Вот попался к нам в кружок!» Музыкальные игры

«Игры с Дедом Морозом». Учить выполнять движения в соответствии с характером музыки. Новогодние эстафеты

«Зимние забавы» Игры на свежем воздухе. Игры по выбору. «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик»

«Зимние виды спорта». Конкурс рисунков о спорте. Зимняя эстафета.

«Игра со снежками»

Развивать внимание, сноровку, быстроту реакции.

«Спорт и здоровье». Интерактивная игра о влиянии спорта на здоровье. Почему надо заниматься спортом?

Игры на быстроту реакции, меткость и др.

«Путешествие в страну Спортландия». Спортивный час в спортзале.

«Физическая культура и питание». Информационное сообщение. Игра «Витаминки», «Съедобное - несъедобное».

«Если хочешь быть здоров – закаляйся». Правила закаливания. Анализ ситуаций. Игра «Правильно – неправильно».

«Веселые старты».

Веселый армреслинг. Конкурс на силу рук и пальцев.

«Самый сильный, ловкий, быстрый». Игра – эстафета на улице.

«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Беседа о здоровом образе жизни. Игры и загадки о здоровом образе жизни

«Подвижные игры на улице».

«Ловишки». Игры на концентрацию внимания.

«Играйте вместе с нами». Подвижные игры на свежем воздухе.

«Веселые классики». Игры на свежем воздухе «Классики», скакалки.

«Зарничка». Спортивно - патриотическая (меткий стрелок, наблюдательный разведчик и др.)

«Зарничка». Спортивно - патриотическая игра (нахождение «штаба противника»).

Развлечение: «Зов джунглей» (эстафеты). Игра совместно с родителями. Разминка с лентами под музыку. Эстафеты: 1. Кто быстрее соберет палочки. 2. Пронеси волан, не уронив. 3. Кто быстрее по туннелю. 4. Посадил дед репку. 5. Кто быстрее на прыгуне. Подсчет очков, награждение витаминами.

7. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№	Наименование раздела программы и тем	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся (результат) (знать/уметь)	Оборудование, дидактический материал, ТСО и ИТ
1	«Что такое здоровье?»	1	Можно и нельзя. Режим дня. Как вы сами можете помочь себе быть здоровым? Веселая зарядка. Подвижные игры. Формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья. Дать сведения о значимости для здоровья человека: режима дня, правильного питания, физического развития.	Понимание значимости для здоровья человека: режима дня, правильного питания, физического развития.	Фрагменты мультфильмов, компьютер.
2	Здоровье в порядке, спасибо зарядке	1	Комплекс утренней зарядки. Что случилось с этим мальчиком, почему он заболел? (по стихотворению Т. Волгиной «Два друга»). Почему спортсмены реже болеют? Подвижные игры. Способствовать формированию основ здорового образа жизни.	Понимание потребности заниматься физической культурой и спортом.	Комплекс упражнений, мячи, обручи.
3	«Подвижные игры на улице»	1	Разучивание игр. Способствовать формированию основ здорового образа жизни.	Понимание потребности заниматься физической культурой и спортом	Комплекс упражнений, мячи, обручи.
4	«Сороконожка»	1	Разучивание подвижных игр «Сороконожка», «Кто быстрее?». Развитие ловкости; воспитание чувства ритма.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, прыжки с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	Флажки

5	«Мой веселый звонкий мяч»	1	Спортивное развлечение в классе. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Эстафеты с мячом	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.	Мячи, корзины
6	«Станем сильными и здоровыми»	1	Беседа полезных продуктах. Викторина «Полезное – неполезное». Игры с использованием карточек-заданий «Кто быстрее соберет корзинку»	Знание о полезных продуктах. Развитие быстроты. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	Карточки с изображением продуктов
7	«Попрыгунчики»	1	Учить прыгать по-разному необычно и смешно. Веселая эстафета «Прыг-скок»	Развитие прыгучести. Уметь передавать образы персонажей	Компьютер, музыкальное сопровождение.
8	«Делай с нами! Делай как мы! Делай лучше нас!»	1	Спортивно-оздоровительная игра на улице.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	Мячи, обручи, скакалки

9	«Угадай, вид спорта»	1	Дидактическая игра о видах спорта. Игра-эстафета «Найди и принеси (изображения с зимними или летними видами спорта)»	Знать виды спорта (зимние и летние)	Карточки
10	«Кто быстрее?»	1	Составление рассказа о здоровье. Анализ ситуаций о вредных привычках. Игра на внимание «Это здоровью не вредит (вредит)	Знать, что вредит здоровью. Развивать концентрацию внимания	Карточки
11	«Кот и мыши»	1	Турнир на быстроту. Игры и эстафеты «Кто быстрее»	Развитие быстроты реакции, быстроты движений	Компьютер, музыкальное сопровождение.
12	«Догони меня»	1	Игры и эстафеты «Кто быстрее» Музыка Т. Ломовой	Развитие быстроты реакции, быстроты движений. Уметь слышать музыку и реагировать на сигнал	Компьютер, музыкальное сопровождение.
13	«Пройди – не урони»	1	Подвижные игры, направленные на формирование осанки. «Пройди – не урони». Формирование стереотипа правильной осанки, предупреждение нарушения осанки.	Умение действовать под музыку	Любая весёлая мелодия.

14	«Не выпустим!»	1	Музыкальные игры «Не выпустим!» и др. Развитие двигательного творчества детей.	Умение слышать музыку и реагировать на сигнал	Любая весёлая мелодия. Колпак для клоуна
15	«Вот попался к нам в кружок!»	1	Музыкальные игры «Не выпустим!» Развить двигательное творчество детей, учить соотносить движения с содержанием потешки.	Уметь слышать музыку и реагировать на сигнал	Любая весёлая мелодия, «Птичка прилетела»
16	«Игры с Дедом Морозом»	1	Учить выполнять движения в соответствии с характером музыки. Новогодние эстафеты. Развитие ловкости; воспитание чувства ритма.	Уметь эмоционально передавать игровые образы	Музыка Суворовой
17	«Зимние забавы»	1	Игры на свежем воздухе. Игры по выбору. «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик»	Развитие физических качеств выносливости и ловкости.	Санки, ледянки
18	«Зимние виды спорта»	1	Конкурс рисунков о спорте. Зимняя эстафета	Развитие физических качеств выносливости и ловкости.	Спортивный инвентарь.

19	«Игра со снежками»	1	Развивать внимание, сноровку, быстроту реакции.	Развитие физических качеств выносливости и ловкости.	Спортивный инвентарь.
20	«Спорт и здоровье»	1	Интерактивная игра о влиянии спорта на здоровье. Почему надо заниматься спортом? Игры на быстроту реакции, меткость и др.	Развитие физических качеств выносливости и ловкости.	Мячи, обручи, скакалки
21	«Путешествие в страну Спортландия»	1	Спортивный час в спортзале	Развитие физических качеств выносливости и ловкости.	Гимнастические скамейки, стенка, коврики, мячи
22	«Физическая культура и питание»	1	Информационное сообщение. Игра «Витаминки», «Съедобное-несъедобное»	Знание о полезных продуктах питания, витаминах	Мультфильм, карточки
23	Если хочешь быть здоров - закаляйся	1	Правила закаливания. Анализ ситуаций. Игра «Правильно – неправильно»	Знание правил закаливания. Развитие физических качеств выносливости и ловкости.	Мультфильм

24	«Веселые старты»	1	Соревнование в спортзале. Развитие физических качеств выносливости и ловкости.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	Гимнастические скамейки, стенка, коврики, мячи
25	Веселый армреслинг	1	Конкурс на силу рук и пальцев. Веселый армреслинг.	Развитие силы и ловкости пальцев рук.	Компьютер, музыкальное сопровождение.
26	«Самый сильный, ловкий, быстрый»	1	Игра – эстафета на улице. Развитие физических качеств выносливости и ловкости.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	Гимнастические скамейки, стенка, коврики, мячи
27	«Самый сильный, ловкий, быстрый»	1	Игра – эстафета на улице. Развитие физических качеств выносливости и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	Гимнастические скамейки, стенка, коврики, мячи
28	«Самый сильный, ловкий, быстрый»	1	Игра – эстафета на улице. Развитие физических качеств выносливости и ловкости.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	Гимнастические скамейки, стенка, коврики, мячи

29	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	1	Беседа о здоровом образе жизни. Игры и загадки о здоровом образе жизни	Знать правила здорового образа жизни	Мультфильмы, презентации
30	«Подвижные игры на улице»	1	Подвижные игры на улице. Развитие физических качеств выносливости и ловкости.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	Мячи, скакалки, обручи
31	«Ловишки»	1	Игры на концентрацию внимания. Учить детей действовать по сигналу.	Уметь слышать музыку и реагировать на сигнал	Музыкальное сопровождение
32	«Играйте вместе с нами»	1	Развитие физических качеств выносливости и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	Компьютер, музыкальное сопровождение, спортивный инвентарь.
33	«Веселые классики»	1	Игры на свежем воздухе «Классики», скакалки. Развитие прыгучести.	Уметь сотрудничать в коллективной деятельности.	Искусственные препятствия, дартс, карточки

34	Развлечение: «Зов джунглей» (эстафеты).	1	Игра совместно с родителями. Разминка с лентами под музыку. Эстафеты: 1. Кто быстрее соберет палочки. 2. Пронеси волан, не уронив. 3. Кто быстрее по туннелю. 4. Посадил дед репку. 5. Кто быстрее на прыгуне. Подсчет очков, награждение витаминами.	Уметь внимательно слушать задание и правильно его выполнять по команде, ориентироваться в пространстве, доброжелательно относиться друг к другу.	Компьютер, деревянные палочки, скамейки, ленты.
----	---	---	---	--	---

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Учебники:

Матвеев А.П., Физическая культура. Учебник, АО «Издательство «Просвещение», 2023, <https://catalog.prosv.ru/item/39133>

Матвеева Н.Б., Ярочкина И.А., Попова М.А., Мир природы и человека (учебник для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы) (в 2 частях), АО «Издательство «Просвещение», 2019, <https://catalog.prosv.ru/item/26996> ,<https://catalog.prosv.ru/item/26999>

Спортивный инвентарь: маты, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, теннисные, пионербольные, баскетбольные мячи.

Наглядно-демонстрационный материал: папки с иллюстративным материалом по темам, презентации, мультфильмы и др.

Наглядные и раздаточные пособия: карточки по темам, детские игрушки.

Оборудование: комплект звуковоспроизводящей аппаратуры, персональный компьютер, медиапроектор, беспроводной усилитель, микрофоны, музыкальные центры, усилительные колонки, синтезатор.

1. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Ритмические упражнения, хореография и игры на уроках физической культуры: методическое пособие. - М.: Дрофа, 2018.
2. Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2016.
3. Аксенова, О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа / О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев; под общ. ред. С. П. Евсеева - СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. — СПб, 2018.
4. Баряева, Л. Б. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью / Л. Б. Баряева, О. П. Гаврилушкина, А. Зарин, Н. Д. Соколова. — 2-е изд., перераб. и доп. — СПб.: КАРО, 2017.
5. Горская, И. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта: учебное пособие / И. Ю. Горская. — Омск: Сиб. ГАФК, 2016.
6. Дмитриев, А. А. Физическая культура в коррекционном образовании: учеб. пособие для студентов высш. пед. учебных заведений / А. А. Дмитриев. — М.: Академия, 2016.
7. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под общей редакцией профессора Л. В. Шапковой. — М.: Спорт, 2016.

8. Мозговой В. М. Создание здоровьесберегающего образовательного пространства в системе физического воспитания школьников с нарушением интеллекта / В. М. Мозговой // Коррекционно-развивающая работа с детьми в условиях полифункциональной интерактивной среды: сб. ст. междунар. науч.-практ. конф. Т. П. — М.: ГОУ ВПО МГЛУ, 2018. — С.81-85.
9. Шпитальная, О. А. Физическая рекреация младших школьников с проблемами интеллекта в условиях детского дома: автореф. дис. канд. пед. наук / О. А. Шпитальная, — СПб., 2018.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ЦИФРОВЫЕ РЕСУРСЫ:

<https://myschool.edu.ru/> ФГИС «МОЯ ШКОЛА»;
<http://www.school.edu.ru/> -Российский образовательный портал;
<http://Iobraz.ru> – Образование;
<https://edsoo.ru/metodicheskie-seminary/>;
<https://edsoo.ru/>

9. ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

[illegible]