

Надежда  
Кострикина

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»  
г. Мичуринска Тамбовской области

Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению  
на Педагогическом совете  
Протокол № 1 от «26» августа 2022 г.

Утверждена  
Приказ № 111 от «01» сентября 2022 г.  
Директор школы  
Н.И. Кострикина



Программа внеурочной деятельности  
кружка  
«ШСК»

на 2022-2023 учебный год

Направление: физкультурно-спортивное

Возраст: 11 — 16 лет (обучающиеся 8 класса)

Срок реализации программы: 1 год

Составитель: учитель физической культуры

Поленин Виктор Викторович

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
Содержание программы.....	7
Учебно-тематический план.....	12
Календарно-тематический план:.....	14
Учебно-методическое обеспечение.....	16
Материально-техническое обеспечение.....	17

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности кружка "ОФП" разработана на основе следующих документов:

1. Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ;
2. Приказа Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования"
3. Приказа Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),
4. Учебного плана МБОУ «Школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» г. Мичуринска на 2022-2023 учебный год, утвержденного директором школы, приказ № 4 от 19.05.2022 г.;
5. Положения о порядке разработки и утверждения рабочих программ в МБС(К)ОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа VIII вида» г. Мичуринска, утвержденное директором школы, приказ № 3 от 01.09.2014 г.

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствие чётких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья. Нарастающая напряжённость ситуации требует формирования такого подхода к здоровью, который включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма, позволял бы активно управлять развитием его адаптационных возможностей, обеспечивая устойчивость к влияниям различных стресс-факторов.

Во все времена и для всех народов был закон – здоровье и качество обучения тесно взаимосвязаны. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение. Программа «офп» имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.

Данная программа направлена на воспитательную работу, органически связанную с обучением, в прочесе которого не только усваиваются знания, умения, но и формируются убеждения, моральные качества и черты характера

Занятия спортом не могут быть просто обучением, обеспечивающим усвоение знаний и выработку различных навыков. Они должны содействовать всестороннему развитию, формированию личности и мировоззрения обучающегося. Большое воспитательное значение имеет организация самого учебного процесса, предусматривающая своевременное

начало занятий, определенные требования к выполнению упражнений, соблюдения правил пользования спортивным инвентарем, самоконтроль.

Целенаправленный и правильно организованный тренировочный процесс заставляет обучающихся преодолевать трудности, проявлять волевые качества, учит товариществу.

**Актуальность** данной программы заключается в профилактической работе с воспитанниками, склонными к девиантному поведению и требует включения реабилитационного компонента, основанного на системной и целенаправленной психолого-педагогической помощи в развитии личности и социально-психологической адаптации.

**Новизна программы** заключается в интеграции основных компонентов программы с компонентами развития личности и социально-психологической адаптации обучающихся.

Программа направлена на:

1. развитие техники физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. воспитание бережного отношения к своему здоровью;
3. овладение технологиями современных оздоровительных систем, физического воспитания и прикладной физической подготовки;
4. освоение знаний о физической культуре, её связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой
5. формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физкультурой и спортом.
6. социально-психологическую адаптацию детей в коллективе и в обществе;
7. развитие качеств успешной личности (коррекция личностных качеств).

### **Педагогическая целесообразность.**

Программа разработана с учётом психологических и возрастных особенностей детей.

Программа включает в себя, в основном, интерактивные формы работы, что способствует активному вовлечению школьников в учебно-воспитательный процесс и более быстрому достижению педагогических целей за счет приобретения участниками собственного опыта в игровых и тренировочных формах работы.

Делается упор на развитие двигательной активности детей. Подготовка способствует гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, спортивному долголетию.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонического развития детей воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении правилами

игр развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

### **Цель программы:**

1. Активизация процессов психофизиологической адаптации школьников к современному миру.

2. Содействие социально-психологической реабилитации воспитанников, склонных к девиантному поведению.

Достижению данной цели способствует решение следующих **задач:**

#### **образовательные:**

- освоение двигательных умений и навыков;
- привлечь обучающихся к регулярным и систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- формирование «успешной личности»: адекватной самооценки, уверенности в себе, эмоциональной устойчивости, высокой нормативности поведения, социальной активности, высокого самоконтроля;
- привить культуру здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья;

#### **развивающие:**

- развитие основных физических качеств; повышение функциональных возможностей основных жизненно важных систем органи;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- развивать коммуникативные способности;
- способствовать формированию у воспитанников мотивации к самопознанию и самосовершенствованию;

#### **воспитательные:**

- воспитание интереса к спорту;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- прививать навыки самоконтроля, рефлексии;

#### **оздоровительные:**

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Основной формой организации обучения являются учебные занятия, которые базируются на программных требованиях, составленных с учётом возрастных, психологических и физиологических особенностей. Формы занятия – групповые и индивидуальные.

Весь образовательный процесс строится на принципах доступности, индивидуальности и результативности

#### **Участники программы:**

программа «шск» (раздел – оздоровительная гимнастика для детей среднего школьного возраста с элементами подвижных игр), рассчитана для детей 11-16 лет. В группы принимаются дети, на добровольной основе. При поступлении в объединение дети должны предоставить медицинскую справку, о состоянии здоровья и письменное заявление родителей.

Учебная программа рассчитана на 1 академический час в неделю. Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП, с элементами игрового стретчинга, ЛФК, игровых комплексов: путём спортивных игр, участие детей в «легкоатлетических стартах» и праздниках.

#### **Ожидаемые результаты.**

В результате освоения программы по ОФП оздоровительной направленности и подвижным играм учащиеся должны достигнуть следующего уровня.

#### **Знать и иметь представление:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

#### **Уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

**Анализ результатов** освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;

- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

**Итоги реализации программы:** беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья».

## Содержание программы

### I. Основы знаний.

#### Тема №1. Вводное занятие.

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Игра «Давайте знакомиться». Начальная диагностика – обследование анатомических особенностей, проверка и осмотр физических данных. Упражнение «Звёздный час».

#### Тема №2. Здоровье и физическое развитие человека.

##### Образ жизни как фактор здоровья .

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. В основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма:

- для соматического и физического здоровья – я могу;
- для психического – я хочу;
- для нравственного – я должен.

Важнейшими факторами влияющими на здоровье являются:

- образ жизни;
- питание;
- оздоровительная гимнастика;
- экология.

Беседа: «О профилактике простудных заболеваний».

Телесные игры на доверии («коридор доверия», «восковая палочка», «коленочки»).

#### Тема №3. Влияние физических упражнений на организм человека.

##### Закаливание и здоровье .

Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

### II. Специальная физическая подготовка.

#### Тема №1. Гимнастика для глаз.

*Теория.* О гигиене зрения, близорукость, дальнозоркость. Профилактика близорукости.

*Практические занятия.* Комплексы упражнений для профилактики близорукости.

### **Тема №2. Дыхательная гимнастика.**

*Теория.* Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

*Практические занятия.* Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания.

### **Тема №3. Формирование навыка правильной осанки.**

*Теория.* Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

*Практические занятия.* Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).

Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

Упражнения на формирование хорошей осанки: «Чайка», «чайка в ходьбе», «кобра», «пресс-папье» на животе, «вертолет», «стрекоза», «пресс-папье» на боку, «полумост», «морская звезда».

Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

### **Тема №4. Основные упражнения игрового стретчинга, игровые комплексы.**

*Беседа.* «Позвоночник – ключ к здоровью».

*Практические занятия.* Упражнения игрового стретчинга.

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «змея поднимает голову», «кобра», «ящерица», «кораблик», «лодочка», «качели», «рыбка», «кузнечик», «собачка», «кошечка», «кукушка».

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса – наклоны вперед: «книжка», «птица», «летучая мышь», «страус», «орешек», «обезьяна лезет за бананами», «веточка», «уголок», «перочинный ножик», «осьминог», «горка», «черепашка», «волчонок», «Ванька-встанька», «ежик», «слон». Повороты и наклоны туловища; «маятник», морская звезда, лисичка, «месяц», «муравей», «флюгер», «стрекоза», «повороты». Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног: «бабочка», неваляшка, «паучок», «павлин», «лягушка», «ножницы», «бег», «краб», «велосипед», «елочка», «паровозик», «жучок», «хлопушка».

Упражнение для развития стоп: «ходьба», «кузнечик», «лошадка», «медвежонок», «телефон», «куколка», «полулотос», «лотос».

Плечевой пояс: «замочек», «зацеп», «пчелка», «домик», «крутые повороты».

Упражнения на равновесие: «аист», «петушок», «оловянный солдатик», «цапля», «ласточка», «орел».

Игровые комплексы по правилам спортивных игр



Комплекс «Красивая осанка»: поза дерева, божественная поза, поза лебедя, поза перекреста.

Комплекс «Лебединая шея».

Комплекс «Доброе утро»: Поза потягивания, поза зародыша, поза угла, поза мостика, поза ребенка, поза кошки, поза горы.

Комплекс «Здоровье позвоночника»: Поза потягивания, поза зародыша, поза змеи, поза рыбы, поза лука, головоколенная поза.

#### **Тема №5. Развитие гибкости.**

*Теория.* Физическое качество – гибкость.

*Практические занятия.* Комплексы упражнений на развитие гибкости. Тест «Гибкий ли я?»

#### **Тема №6. Упражнение в равновесии.**

*Техника безопасности.*

*Практические занятия.* Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх); ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая мячи; ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед (фиксируя движения руками); «перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты); Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине (с мячом); легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое, поднимая поочередно ногу вперед вверх и перекладывая предметы под ногой из одной руки в другую; выполняя хлопки под ногой; ходьба по гимнастической скамейке на середине выполнить «ласточку».

Подвижные игры с предметами.

#### **Тема №7. Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.**

*Теория.* О профилактике плоскостопия. БАТ (биологически активные точки) на стопе.

*Практические занятия.* Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на месте; стоя, руки на поясе, левая нога на носке, правая на пятке, смена положения ног; «ходьба по коллочкам» (ходьба с «поджатыми» пальцами); чередование ходьбы на носках и пятках; исходное положение, сидя на полу: поочередный подъем правой и левой стопы; сидя, колени сомкнуты, стопы развернуты, подъем наружных краев стоп, постепенно сближая стопы и увеличивая время напряжения мышц; давить большим пальцем правой стопы на опору, поднимая мизинец и пятку; стопы сомкнуты, подъем внутренних краев стоп; «гусеница», «прожорливая гусеница», «сытая гусеница», «черепаший ход».

Комплексы упражнений в различных И.П., в движении, игрового характера.

Упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с мячами, со скакалкой, с мелкими предметами (карандаши, платочки) и т.д.

Спортивные игры по упрощенным правилам.

#### **Тема №8. Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.**

*Теория.* Мелкая моторика. «Наш ум на кончиках пальцев».

*Практические занятия.* Упражнения на развитие мелкой моторики. Массаж пальцев. Гимнастика для суставов.

Игры: «Кулак-ладонь», «Делай, как я».

#### **Тема №9. Фитбол-гимнастика.**

*Теория.* Правила поведения при работе с мячом. Свойства мяча. Правильная посадка на мяч. Правила выбора мяча.

*Практические занятия.* Комплексы упражнений на мячах для всех групп мышц из разных исходных положений. Упражнения в парах. Упражнения на равновесие, координацию движений. Балансировка на мяче. Упражнение на расслабление.

Игры: «Догони мяч», «Грузим арбузы», «Прокати мяч».

#### **Тема №10. Упражнения на расслабление.**

*Теория.* Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация.

*Практические занятия.* Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Угадай, где мяч», «Тряпичная кукла», «Кто летает?», «Слушай внимательно»

### **III. Общая физическая подготовка.**

#### **Тема №1. Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.**

*Теория.* Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

*Практические занятия.* Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки, диск «Здоровье». ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3X10 м. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя. Бег на короткие дистанции.

Эстафетные игры.

#### **Тема №2. Школа мяча.**

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра.

*Практические занятия.* Броски, ловля и передача мяча. Жонглирование. Комплексы упражнений с теннисными и резиновыми (волейбольными) мячами. Метание в вертикальную цель. Игры и эстафеты с мячами.

Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей» и игры с элементами волейбола и баскетбола.

### **Реабилитационная составляющая**

#### **Тема №1. Самоотношение и развитие личности.**

*Теория.* Понятие самоотношение, личностные особенности. Раскрытие основных понятий: индивид, личность, привычка, характер. Познание самого себя как личность.

*Практические занятия.* Формирование позитивных чувств к себе, принятие себя. Упражнения: «Мой внутренний мир», «Кто я?», «Автобиография». Формирование эмпатии, толерантности. Упражнения: «Я – уникальный», «Мои достоинства».

### **Тема №2. Управление эмоциями.**

*Теория.* Формирование способности выражать свои эмоции в неагрессивной форме; способности различать свои чувства, соотносить их с мыслями и поведением. Формировать представление о положительных и отрицательных эмоциях и о необходимости их контролировать. Основные понятия: поступок, эмоции, воспитание, культура поведения

*Практика.* Упражнения: «Дыхание», «Горящая свеча», «Настроение», «Мой уровень напряжения» и др.

### **Тема №3. Развитие навыков эффективной коммуникации.**

*Теория.* Основные понятия: эффективная коммуникация, вербальное и невербальное общение, манипуляция, конфликт. Формирование навыков позитивного социального поведения. Повышение коммуникативной компетентности воспитанников, овладение знаниями и способами эффективного управления и разрешение конфликта.

*Практика.* Рефлексия. Упражнения: «Просьба», «Зеркало», «Объявление» и др.

## **IV. Контрольные испытания.**

*Теория.* Правила выполнения контрольных испытаний.

*Практические испытания.* Контроль за развитием двигательных качеств:

- поднимание туловища;
- прыжки через скакалку;
- наклон к ногам сидя;
- прыжки в длину с места;
- челночный бег 3X10 м.

### **Итоговое занятие.**

Техника безопасности во время летних каникул. Подвижно-дидактическая игра «Физкульт-лото». Объяснение правил игры.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе	
			теоретических	практических
I	Основы знаний.		В процессе занятия	
1	Вводное занятие.	1	1	-
2	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.	1	1	
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.	1	1	
II	Специальная физическая подготовка.	13	2	11
1	Гимнастика для глаз.	1	-	1
2	Дыхательная гимнастика.	1	-	1
3	Формирование навыка правильной осанки.	1	-	1
4	Основные упражнения игрового стретчинга,	1	1	2
5	Развитие гибкости.	2	-	1
6	Упражнения в равновесии.	1	-	1
7	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	1	-	1
8	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.	2	-	2
9	Фитбол-гимнастика.	2	-	2
10	Упражнения на расслабление.	1	-	1
III	Общая физическая подготовка.	12	1	11
1	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	9	1	8
2	Школа мяча.	3	-	3
IV	Реабилитационная составляющая	3	1	2

1	Соотношение и развитие личности	1	-	1
2	Управления эмоциями	1	-	1
3	Развитие навыков эффективной коммуникации	1	-	1
V	Контрольные испытания.	2	-	2
VI	Итоговое занятие.	1	1	1
Итого часов		В течение года		
		36	8	28

## Календарно-тематическое планирование по ШСК

Наименование тем	Кол-во часов	По плану	Дата провед.	Виды, формы контроля.
Основы знаний .Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале.	1	8.09		Фронтальный опрос.
Спортивная форма. Гигиенические требования	1	15.09		Фронтальный опрос.
Комплексы упражнений для профилактики близорукости.	1	22.09		Уметь правильно выполнять технические элементы.
Комплексы дыхательной гимнастики	1	29.09		Уметь правильно выполнять технические элементы.
Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе).	1	6.10.		Уметь правильно выполнять технические элементы.
Упражнения на формирование хорошей осанки.	1	13.10		Уметь правильно выполнять технические элементы.
Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	1	20.10		Уметь правильно выполнять технические элементы.
Упражнения игрового стретчинга.	1	27.10		Дозировка
Основы знаний. Упражнения для мышц спины и брюшного пресса.	1	10.11		Уметь правильно выполнять технические элементы.
Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног.	1	17.11		Уметь правильно выполнять технические элементы.
Упражнение для развития стоп.	1	24.11.		Уметь правильно выполнять технические элементы.
Упражнение для развития плечевого пояса.	1	1.12		Уметь правильно выполнять технические элементы.
Упражнения на равновесие.	1	8.12		Уметь правильно выполнять технические элементы.
Комплекс «Красивая осанка».	1	15.12		Уметь правильно выполнять технические элементы.
Комплекс «Лебединая шея».	1	22.01.		Уметь правильно выполнять технические элементы.
Основы знаний .Комплекс «Доброе утро».	1	29.12.		Уметь правильно выполнять технические элементы.
Комплекс «Здоровье позвоночника».	1	12.01.		Уметь правильно выполнять технические элементы.
Комплексы упражнений на развитие гибкости.	1	19.01.		Уметь правильно выполнять технические элементы.
Упражнение в равновесии .	1	26.01.		Уметь правильно выполнять технические элементы.

Упражнения для укрепления мышц стопы.	1	02.02.		Дозировка.
Комплексы упражнений в различных И.П., в движении, игрового характера.	1	9.02.		Уметь правильно выполнять технические элементы.
Упражнения с применением предметов.	1	16.02.		Уметь правильно выполнять технические элементы.
Спортивные игры по упрощенным правилам. Упражнения: «Дыхание», «Горящая свеча», «Настроение»,	1	2.03.		Уметь правильно выполнять технические элементы.
Основы знаний. Упражнения на развитие мелкой моторики.	1	9.03.		Уметь правильно выполнять технические элементы.
Комплексы упражнений на мячах для всех групп мышц из разных исходных положений.	1	16.03.		Уметь правильно выполнять технические элементы.
Комплекс релаксационных упражнений.	1	30.03.		Уметь правильно выполнять технические элементы.
Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря.	1	6.04.		Коррекция выполнения.
Броски, ловля и передача мяча. Упражнения: «Дыхание», «Горящая свеча», «Настроение»,	1	13.04.		Уметь правильно выполнять технические элементы.
Метание в вертикальную цель. Игры и эстафеты с мячами.	1	20.04.		Уметь правильно выполнять технические элементы.
Контроль за развитием двигательных качеств.	1	27.04.		Коррекция движения.
Контроль за развитием двигательных качеств.	1	4.05.		Уметь правильно выполнять технические элементы.
Круговая тренировка	1	11.05.		Уметь правильно выполнять технические элементы.
Подвижно-дидактическая игра «Физкульт-лото». Объяснение правил игры	1	18.05.		Уметь правильно выполнять технические элементы.
Итоговое занятие. Техника безопасности во время летних каникул.	1	25.05.		Коррекция движения.

## Учебно-методическое обеспечение

### Основная литература:

1. Астафьев Н.В., Михалев В.И. Лыжные гонки: Программа для ДЮКФП (для детей, подростков, юношей и девушек с легкой степенью умственной отсталости).-Омск: СибГАФК, 1997.- 60 с..
2. Баскетбол. Программа развития спортивных умений и навыков. Официальные правила соревнований.- М.: Советский спорт, 1993.- 96 с.
3. Веневцев С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта.- Метод.пособие.- М.: Советский спорт, 2004.- 96 с.
4. Гимнастика спортивная. Гимнастика художественная. Программы развития спортивных умений и навыков. Официальные правила соревнований.- М.: Советский спорт, 1995.- 184 с.
5. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие - М.: Советский спорт, 2000. - 240 с.
6. Литош Н.Л., Астафьев Н.В., Коновалов В.Н. Легкоатлетическое многоборье: Программа для ДЮКФП (для детей, подростков, юношей и девушек с легкой степенью умственной отсталости).-Омск: СибГАФК, 1997.- 60 с.
7. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Уч.пособие.- М.: Советский спорт, 2003.- 184 с.
8. Опыт работы детско-юношеских спортивных школ и физкультурно-спортивных клубов инвалидов и лиц с отклонениями в развитии. Сб.матлов/Сост. Н.А.Сладкова.- М.: Советский спорт, 2003.- 182 с.
9. Сахоненко А.А., Астафьев Н.В., Литош Н.Л. Общая физическая подготовка: Программа дополнительного физкультурного образования умственно отсталых детей 8-11 лет с направленным развитием физических качеств.-Омск: СибГАФК, 1998.- 70 с.
10. Типовая программа по лыжным гонкам (для организаций и учреждений, занимающихся с детьми с отклонениями в состоянии здоровья)/Сост.Н.А.Сладкова, Н.В.Астафьев, Т.М.Гаврилова, Р.А.Толмачев.- М., 2002.- 37 с.
11. Типовая программа по плаванию (для организаций и учреждений, занимающихся с детьми с отклонениями в состоянии здоровья)/Сост..- М., 2002.- 37 с.
12. Типовая программа по настольному теннису (для организаций и учреждений, занимающихся с детьми с отклонениями в состоянии здоровья)/Сост. Н.А.Сладкова.- М., 2003.- 37 с.
13. Физическая реабилитация и спорт инвалидов: нормативные правовые документы, механизмы реализации, практический опыт, рекомендации/Автор-сост.А.В.Царик.- М.: Советский спорт, 2003.-576 с.



### **Материально-техническое обеспечение учебного процесса:**

- оснащение спортивного зала;
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии;
- спортивный инвентарь (мячи разного диаметра, веса, скакалки, гимнастические палки, гантели, фитбол мячи, кубики, кегли).