

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное бюджетное учреждение Калининградской области общеобразовательная организация
для детей с ограниченными возможностями здоровья
«Багратионовская общеобразовательная школа-интернат № 5»
(ГБУ ОО «Школа-интернат № 5»)
238420 Калининградская область, г. Багратионовск, ул. Калининградская, д.20 тел.8 (401-56)3-40-35; 3-31-74 (факс); 3-24-60
ОКПО 25829297 ОГРН 1023902215424 ИНН 3915009928 КПП 391501001

Принята на заседании
педагогического совета
Учреждения
протокол № 6
от 30.05.2024 г.

Утверждена
директор _____ Е. Т. Пуш
приказ № 53-ос от 31.05. 2024
г.

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности**

«Ловкий мяч»

Возраст обучающихся: 7 - 12 лет
Срок реализации программы: 9 месяцев

Разработчик: Сарibaева А. Г.

г. Багратионовск
2024/2025 учебный год

Пояснительная записка

При организации работы с детьми, имеющими различные нарушения развития, огромное значение имеет целенаправленное преодоление недостатков моторики, развитие движений, охрана и укрепление здоровья детей. Конечно же, подходы к организации физического воспитания детей с разными отклонениями в развитии неодинаковы. Они учитывают структуру дефекта, степень выраженности нарушений, состояние здоровья и многое другое. Однако всегда физическое воспитание является важной частью общей системы обучения, воспитания и лечения детей с нарушениями развития.

Физкультурно-спортивная 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.

Данная программа позволяет систематизировать и углублять знания о здоровом образе жизни, заинтересовывать обучающихся в необходимости систематических занятий физической культурой и спортом во внеурочное время.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Ловкий мяч», является эффективным средством физического воспитания. Занятия по данной программе способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма подростков. Укрепляют и повышают уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств, формируют двигательные навыки. Программа направлена на содействие улучшению здоровья воспитанников и на этой основе обеспечения физического развития и разностороннюю физическую подготовленность. Программа содействует приобретению обучающимися с интеллектуальными нарушениями необходимых умений, навыков для поддержания работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков развивать физические качества, придерживаться принципов оздоровительной направленности учебного процесса.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Действия с мячом занимают большое место в работе по физическому воспитанию детей и используются самими детьми в самостоятельных играх и упражнениях. Бросание, ловля, метание мяча укрепляют мышцы плечевого пояса, туловища, плеч, предплечья. Действия с мячом требуют хорошей координации движений, ловкости, развивают ритмичность и точность движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений, пространственную ориентировку. В играх с мячом развиваются физические качества: быстрота, прыгучесть, сила.

Направленность (профиль) программы

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ловкий мяч» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы - базовый

Актуальность образовательной программы

Физическое воспитание – одно из необходимых условий правильного развития детей с ОВЗ. Для физического воспитания личности ребенка огромное значение имеет охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ловкий мяч» предназначена для детей с ОВЗ (умственная отсталость) в возрасте от 7 до 12 лет. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп программы и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков обучающихся с ОВЗ (УО).

Умственная отсталость связана с нарушениями интеллектуального развития, которые возникают вследствие органического поражения головного мозга на ранних этапах онтогенеза (от момента внутриутробного развития до трех лет). У обучающихся отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью.

При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является мышление, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению.

Общим признаком у всех обучающихся с умственной отсталостью выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания школьного образования и социальной адаптации.

Общим признаком у всех обучающихся с умственной отсталостью выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания школьного образования и социальной адаптации.

Практическая значимость образовательной программы

Своеобразие развития обучающихся с легкой умственной отсталостью 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 умственной отсталости 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 умственной отсталостью об окружающем мире являются неполными и, возможно, искаженными, а их жизненный опыт крайне беден.

У этой категории обучающихся нарушена первая ступень познания – ощущение и восприятие. Нарушен 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.

Программа учитывает особенности психофизического развития данной категории детей, индивидуальные возможности; обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию детей с ОВЗ.

Принципы отбора содержания образовательной программы

При организации физкультурно-спортивной работы с обучающимися руководствуемся следующими **принципами**: системность, непрерывность, динамичность, учет возрастных и психофизических возможностей воспитанников, индивидуальный и дифференцированный подход.

Отличительные особенности программы.

Принцип систематичности и последовательности в обучении требует, чтобы знания, умения и навыки формировались в системе, в определенном порядке, когда каждый элемент учебного материала логически связывается с другими, последующее опирается на предыдущее, готовит к усвоению нового.

Принцип доступности – обучение строится на уровне реальных возможностей обучающихся, с избеганием интеллектуальных, физических, моральных перегрузок, отрицательно сказывающихся на их физическом и психическом здоровье.

Принцип активности субъектов образовательного процесса предполагает, что реализуется личностное взаимодействие субъектов, и проявляется во

внедрении активных методов в оперативном учете индивидуальных особенностей личности, обеспечивает творческий характер деятельности.

Принцип наглядности обеспечивается применением в образовательном процессе разнообразных видео, киноматериалов, слайдов, прослушиванием соревнований, а также посещением спортивных мероприятий.

Принцип толерантности – основой является признание права на отличие. Проявляется в принятии другого человека таким, каков он есть, уважении другой точки зрения, понимании и принятии традиций, ценности и культуры представителей другой национальности и веры.

Принцип гуманизации образовательного пространства через установление педагогического взаимодействия между учителем, обучающимися и членами их семей как важнейшее условие полноценного развития личности ребенка в плане семейного воспитания. Набор детей в объединение – свободный, группа формируется из числа учащихся образовательной организации, реализующей программу.

Принцип формирования групп: на усмотрение администрации образовательной организации. Программа объединения предусматривает групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав группы 14 человек.

Цель реализации, адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- создание условий, способствующих гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию личности обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) средствами физической культуры, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи образовательной программы:

Оздоровительные задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья обучающихся. Они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма, повышению устойчивости к различным заболеваниям, увеличению работоспособности. Оздоровительные задачи конкретизируются с учетом индивидуальных особенностей ребенка и направлены на формирование правильной осанки, а также на совершенствование деятельности всех функций и систем организма, развитие умения приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям.

Образовательные задачи предполагают:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных, качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости);
- развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений).

В процессе физического воспитания дети приобретают определенную систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм; осознают свои двигательные действия; получают необходимые знания о выполнении движений, спортивных упражнений, игр; познают свое тело

и учатся управлять им. Занимаясь физическими упражнениями, ребенок закрепляет знания об окружающем, он познает свойства предметов, у него обогащается словарный запас, развивается пространственная ориентировка, память, внимание, мышление, воображение.

Воспитательные задачи формируют потребность в ежедневных физических упражнениях; умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности; самостоятельность, творчество, инициативность; самоорганизация, стремление к взаимопомощи. Кроме того, у детей воспитывается стремление к помощи взрослому в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр. Создаются благоприятные условия для воспитания положительных черт характера: организованности, скромности, отзывчивости и т. п.; закладываются нравственные основы личности: чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества за порученное дело, умение заниматься в коллективе; осуществляется воспитание волевых качеств: смелости, решительности, уверенности в своих силах, выдержки, настойчивости, самообладания; прививается культура чувств, эстетическое отношение к физическим упражнениям.

Коррекционно-развивающие задачи направлены на преодоление недостатков двигательной сферы, физического и психического развития детей. Улучшение анатомо-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. Кроме того, решаются и *общекоррекционные задачи* - преодоление недостатков в развитии высших психических функций: внимания, памяти, мышления, речи. У воспитанников формируется саморегуляция, повышается умственная работоспособность, формируется умение действовать во внутреннем умственном плане.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ловкий мяч» предназначена для детей с ОВЗ (умственная отсталость) в возрасте от 7 до 12 лет. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп программы и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков обучающихся с ОВЗ (УО).

Общим признаком у всех обучающихся с умственной отсталостью выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания школьного образования и социальной адаптации.

Своеобразие развития обучающихся с легкой умственной отсталостью 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 умственной отсталости 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 умственной отсталостью об окружающем мире являются неполными и, возможно, искаженными, а их жизненный опыт крайне беден.

Программа учитывает особенности психофизического развития данной категории детей, индивидуальные возможности; обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию детей с ОВЗ.

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными, психическими и индивидуальными способностями детей, что предполагает своевременную корректировку задач занятия.

Формы обучения по образовательной программе и режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Форма обучения – очная, возможно использование дистанционных технологий.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 9 месяцев.

Программа рассчитана на 72 часа в год.

(2 раза в неделю по 1 часу) и реализуется в течение 36 учебных недель.

Основные формы и методы обучения

Тренировочный процесс по программе «Ловкий мяч» в целом имеет развивающий характер, он направлен, прежде всего, на развитие природных задатков, на реализацию двигательных интересов детей и на развитие у них физических способностей. Достижение учащимися определенного уровня компетенций должно быть средством разностороннего развития ребенка и его способностей.

Программа предполагает использование новых образовательных технологий, рассчитанных на самообразование детей и их максимальную самореализацию в обществе. Технология личностно-ориентированного развивающего обучения предполагает максимальное развитие индивидуальных физических способностей ребенка.

Технология дифференцированного обучения по интересам детей является самым широким путем личности в систему здорового образа жизни через спорт. Важной задачей технологии дифференцированного обучения по интересам является определение специальных интересов, склонностей, способностей детей. Дифференциация углубляется и переходит в индивидуализацию обучения, что означает организацию учебного процесса, при которой выбор способов, приемов, темпа обучения обусловлен индивидуальными особенностями детей с ОВЗ.

Элементы технологии индивидуализации обучения также используются в программе. Главным достоинством индивидуального обучения является то, что оно позволяет адаптировать содержание, методы, формы, темп обучения к индивидуальным особенностям каждого воспитанника, следить за его продвижением, вносить необходимую коррекцию.

Групповые технологии позволяют организовать совместные действия, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь. Во время групповой работы педагог контролирует, отвечает на вопросы, регулирует выполнение заданий, оказывает помощь, стимулирует детей к выполнению этих функций во временных группах.

Игровые технологии лежат в основе занятий. Игра – это вид деятельности, который помогает активно включить ребенка в деятельность, улучшает его позиции в коллективе, создает доверительные отношения.

Педагогом применяются следующие методы работы:

1. Метод словесного описания упражнений: постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

2. Метод показа упражнений. Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т.к. опирается на сохранные психические структуры (рефлекс подражания).

3. Метод целостного разучивания упражнений Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком. Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми.

4. Метод расчлененного разучивания Метод заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

5. Метод изменения условий обучения. Этот метод подразумевает создание специальных условий для выполнения упражнений.

6. Игровой метод. Данный метод предполагает использование спортивных игр, развивающих необходимые качества (скорость реакции, координация в пространстве, техника функционального бега).

Планируемые личностные результаты:

В процессе реализации физкультурно-спортивной программы «Веселый мяч» для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обучающиеся **должны знать:**

- что такое здоровье, как его охранять;
- значение образа жизни для личного здоровья;
- значение физических упражнений и двигательной активности для развития здорового организма;
- значение спорта, физкультуры для организма.

должны уметь:

- выполнять несложные физические упражнения;
- владеть отдельными навыками тренировки своего организма;
- удовлетворять свои двигательные потребности в течение всего дня;
- организовать игру, соблюдать правила поведения в играх;
- составить для себя комплекс утренней гимнастики, физической нагрузки в течение дня;
- владеть элементами какого – либо вида спорта.

Механизм оценивания образовательных результатов

Педагогическая диагностика визуальная. Входной контроль и промежуточные результаты обучения осуществляются с использованием метода наблюдения: оцениваются физические и психоэмоциональные способности и возможности ребенка, уровень его физической подготовленности в освоении курса программы. Промежуточный и итоговый контроль проводится в форме соревнований, согласно плану общешкольных мероприятий.

Формы подведения итогов реализации программы

Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в школьных мероприятиях, конкурсах.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Качество реализации программы обеспечивается за счет:

- доступности, открытости, привлекательности для детей и их родителей (законных представителей) содержания программы;
- наличия комфортной развивающей образовательной среды;
- наличия качественного состава педагогических работников, имеющих среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее профилю преподаваемого учебного материала;
- применение современных педагогических технологий.

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования или учитель, имеющий высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки»; высшее либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки» без предъявления требования к опыту практической работы.

Материально-технические

Ноутбук. Дидактические картинки «Спорт» с изображением вида спорта и подробным описанием возникновения спортивных игр.

1. Мячи:

- резиновые (малые, средние, большие) по 12 штук;
- малые пластмассовые 12 штук;
- надувные 12 штук;
- массажные резиновые 12 штук;
- баскетбольные 1 штука;
- волейбольные 1 штука;
- футбольные 1 штука;
- 2. Воздушные шарики 12 штук;
- 3. Фитболы 12 штук;
- 4. Цветные клубки 12 штук;
- 5. Мелкие предметы для развития кистей рук:
 - мячики для пинг – понга;
 - пластмассовые массажные мячики;
 - попрыгунчики;
 - шнурки;
 - карандаши;
 - брусочки;
 - цилиндры;
- 6. Баскетбольные корзины 2 штуки;
- 7. Напольные корзины 4 штуки;
- 8. Шнур для натягивания 2 штуки;
- 9. Волейбольная сетка 1 штука;
- 10. Футбольные ворота 2 штуки;
- 11. Обручи 5 штук;
- 12. Кубики 20 штук;
- 13. Кегли 20 штук;
- 14. Гимнастические скамейки 3 штуки;
- 15. Мишени 2 штуки;
- 16. Свисток 1 штука

Дидактическое обеспечение реализации программы.

- тематические текстовые подборки (лекционный материал, разъяснения, образовательная информация и т.д.);
- материалы диагностических и обучающих игр;
- видеопрезентации, электронные презентации.

Методическое обеспечение для реализации программы:

Для успешной реализации данной программы используются современные методы и формы занятий, которые помогают сформировать у обучающихся устойчивый интерес к данному виду деятельности:

1. Словесные методы: рассказ, беседа, объяснение, пример, образец.
2. Наглядные методы: использование подлинных вещей; просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.

3. Практические методы: рисование художественных элементов, изготовление поделок; посещение выставок, участие в конкурсах, мастер-классах.

4. Методы стимулирования и мотивации: формирование опыта эмоционально ценностных отношений у обучающихся; интереса к деятельности и позитивному поведению.

5. Методы создания положительной мотивации обучающихся: - эмоциональные: ситуации успеха, поощрение и порицание, познавательная игра, свободный выбор задания, удовлетворение желания быть значимой личностью; - волевые: предъявление образовательных требований, формирование ответственного отношения к получению знаний и навыков; информирование о прогнозируемых результатах образования.

Для реализации данной программы необходимы следующие комплексы:

1. Методические комплексы, состоящие из информационного материала и конспектов; сообщений по темам программ; технологических и инструкционных карт; фотоальбомов; методических разработок и планов конспектов занятий; методических указаний и рекомендаций к практическим занятиям.

2. Материалы для контроля и определения результативности занятий: тесты, вопросники, схемы и алгоритмы заданий, развивающие игры.

3. Развивающие и диагностирующие процедуры: тесты, психологические игры.

4. Дидактические материалы (демонстрационные и раздаточные). Педагог учитывает наиболее выраженные дефициты и психофизические особенности ребенка, которые оказывают влияние на организацию и содержание образовательного процесса.

В работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья педагог:

- учитывает принципы индивидуально-дифференцированного подхода;
- предотвращает утомление детей во время занятий, используя для этого разнообразные средства (чередование умственной и практической деятельности, преподнесение материала небольшими дозами, использование интересного и красочного дидактического материала и средства наглядности и т.п.);
- использует методики и технологии, с помощью которых можно максимально активизировать познавательную деятельность детей, развивать их речь и формировать необходимые навыки деятельности;
- уделяет постоянное внимание коррекции всех видов деятельности ребенка;
- проявляет во время работы с ребенком педагогический такт;
- поощряет малейшие успехи ребенка. Форма итогового контроля: организация и участие в соревнованиях.

Уровневая дифференциация образовательной программы

Уровень освоения программы:

- стартовый - для одного года обучения, так как обучающиеся знакомятся с особенностями физкультурно - спортивной подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

№	Перечень	Перечень универсальных действий, которые развивают прохождение
---	----------	--

	основных разделов программы	данного раздела
1	Знания об истории мяча 2 часа	<p>ЛУУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование чувства гордости за свою Родину, • развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; <p>РУУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; <p>КУУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; <p>ПУУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; • раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; • организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
2	Деятельность оздоровительной направленности 3 часа	<p>ЛУУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; • развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; <p>формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>РУУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; • формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. <p>КУУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <p>ПУУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; • организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с

		<p>игроками;</p> <ul style="list-style-type: none"> • измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
3	Подвижные игры 30 часов	<p>ЛУУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; • развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; • развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. <p>РУУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; • формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; • формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; • определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. <p>КУУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; • договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; • контролировать действия партнера; • общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; <p>ПУУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
4	Подвижные игры с мячами (малыми, волейбольными, баскетбольными) 28 часов	<p>ЛУУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; • развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; • развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. <p>РУУД:</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; • формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; • формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; • определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. <p>КУУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; • договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; • контролировать действия партнёра; • общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; <p>ПУУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
--	--	---

УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов теория	Количество часов практика
1-2	Правила поведения на занятиях, инструктаж по техники безопасности. Рассказ об истории возникновения мяча и разнообразии видов спорта. Прокатывание мяча Ловля мяча Бросание мяча	2	1	1
3	Беседы «Как мяч здоровье укрепляет», «Разные мячи – для разных игр»	1	1	
4	Прокатывание мяча Метание мяча Метание мяча	1	-	1
5	Развитие внимания. Игры: «Стоп сигнал», «Мяч соседу».	1	-	1
6	Прокатывание мяча Прокати мяч	1	-	1

	Бросание мяча			
7-8	Броски мяча вверх и ловля после отскока. П/и «Кошки-мышки», «Тише едешь, дальше будешь!».	2	1	1
9	Бросание мяча Ведение мяча	1		1
10	Игры: «Пустое место», «Совушка», «Салки», «Круговая охота».	1		1
11	Метание мяча Бросание мяча	1		1
12	Командные эстафеты: «Эстафета с мячом в руках», «Бег в упряжке», «Успей найти партнера».	1		1
13-14	Бросание мяча Ведение мяча Прокатывание мяча	2	1	1
15	Развитие прыгучести. Упражнения: Прыжки через скакалку, напрыгивание на предметы различной высоты. Игры: «У кого меньше мячей», «Обгони мяч».	1		1
16	Прокатывание мяча Ведение мяча	1		1
17-18	Обучение бросанию и ловле мяча. П/и «Поймай мяч», «Охотники и утки».	2	1	1
19	Прокатывание мяча Ведение мяча Отбивание мяча	1		1
20	Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Игра «Кто дальше бросит».	1		1
21	Отбивание мяча Прокатывание мяча. Дидактические игры «Спортивные игры с мячом», «Угадай вид спорта»	1		1
22	Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Игра «Кто дальше бросит».	1		1
23	Игры на сплочение коллектива: «Передай другому», «Троллейбус», «Проводник», «Паровозик».	1		1

24	Ведение мяча по кругу правой и левой рукой. Броски мяча в корзину с места. Игра «Займи свободный кружок».	1		1
25	Рисование с детьми на тему: «Я дружу с мячом», «Мой веселый звонкий мяч»	1		1
26	Веселые старты «Мы – дружные!».	1		1
27	Бросание мяча вверх и ловля его после отскока. Игры «10 передач», «Обгони мяч».	1		1
28	Подвижные игры: «Пустое место», «Пятнашки», «Кто вперед!», «Салки».	1		1
29	Ведение мяча на различной скорости, меняя направление движения. Игра: «Футбол».	1		1
30	Беседа «Что такое футбол». Виды футбола. Игры: «Футбольный городок», «Попади в ворота», «Мяч в кругу».	1		1
31-32	Игры: «Лучший вратарь», «Мини-футбол», «Змейка», «Полоса препятствий».	2	1	1
33	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол».	1		1
34-35	Знакомство с игрой «пионербол»: броски мяча. Игра: «Пионербол».	2	1	1
36-37	Подвижные игры: «Поймай мяч», «Выбей водящего», «Сбей мяч».	2	1	1
38-39	Знакомство с теннисным мячом. Игра: «Прокати мяч».	2	1	1
40	Эстафеты с разными видами мячей: «Донеси – не урони», «Прокати», «Кто больше», «Попади в обруч».	1		1
41	Занятие с волейбольным мячом. Игры: «Попади в цель», «Съедобное - несъедобное», «Не урони».	2		1
42	Подвижные игры: «Горячая картошка», «Колечко», «Съедобное - несъедобное».	1		1
43	Подвижные игры с мячом: «Вышибалы», «Стрелок», «Один в круге».	1		1
44	Изучение нижней и верхней передачи. Игры: «Свеча», «Мяч партнеру», «Спираль».	1		1
45	Закрепление навыков нижней и верхней передачи. Игры: «Поймай мяч», «Бег с препятствиями».	1		1
46	Подвижные игры: Мяч с хлопком», «Хитрый мяч», «Сторож и волк», «Попади мячом».	1		1

47	Поддача. Игры: «Поддай и попади», «Снайперы».	1		1
48	Прием подачи. Игры: «Сумей принять», «Кто лучший».	1		1
49	Закрепление навыков приема подачи. Игры «Сумей принять», «Кто лучший!».	1		1
50	Подвижные игры: «Вышибалы», «Перестрелка», «Ну – ка отними!».	1		1
51	Подвижные игры: «Точный удар», «Пингвин с мячом», «Сбей мяч», «Охотники и утки».	1		1
52	Подвижные игры: «Мяч с притопыванием», «Призовой мяч», «Мы - самые ловкие».	1		1
53	Подвижные игры: «Ловишка с мячом», «Кого назвали, тот и ловит», «Гонка мячей»	1		1
54-55	«Чарующий мир футбола». Подвижные игры с элементами футбола.	2		2
56-57	«Первые шаги в волейболе». Подвижные игры с элементами волейбола.	2		2
58	«Учимся владеть мячом». Подвижные игры и упражнения с мячом. «Мячик кверху». Перебрасывание мяча. Метание набивного мяча.	1		1
59	Игра «Земля, вода, воздух». Игра «Сабже». Игра «Штандер стоп».	1		1
60	Спортивный праздник «Мяч удачи».	1		1
61	Повторение нижней и верхней передачи. Игры: «Воробьи-вороны», «Старые лапти», «Гонка мячей».	1		1
61	Ведение мяча на различной скорости, меняя направление движения. Игры: « Выбей мяч из круга», «Десятые», «В кувшинчик».	1		1
62	Повторение изученных упражнений с мячом и разученных игр.	1		1
63	Повторение изученных упражнений с мячом и разученных игр. Игра «Змейка». Игра «Вышибалы».	1		1
64-65	Спортивно- игровая программа «Путешествие по стране Неболейка».	2	1	1
66	Закрепление изученных упражнений с мячом и разученных игр. Игры: «Летучий мяч»,	2		1

	«Корзинки», «Слепые ворота».			
67	Повторение изученных игр. «Какая ваша любимая игра в мяч?». Игры: «Живое кресло», «Колобок».	2		1
68	Веселые старты «Мой веселый друг - мяч».	2		1
	Итого	72	20	52

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Ловкий мяч» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
1	Начало учебного года	2 сентября
2	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5	Количество занятий в год	72 часа
6	Количество часов в неделю	2 часа (2 раза в неделю по одному часу)
7	Окончание учебного года	31 мая
8	Период реализации программы	01.09.2023 – 31.05.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цель и особенности организуемого воспитательного процесса

Современный российский национальный воспитательный идеал — высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

В соответствии с этим идеалом и нормативными правовыми актами Российской Федерации в сфере образования цель воспитания обучающихся в общеобразовательной организации: развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного

отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Формы и содержание деятельности

Реализация воспитательного потенциала обучающихся по адаптированным дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам предусматривает участие в *основных школьных делах*:

- общешкольные праздники, ежегодные творческие мероприятия, связанные с общероссийскими, региональными праздниками, памяtnыми датами, в которых участвуют все классы; - участие во всероссийских акциях, посвящённых значимым событиям в России, мире; - торжественные мероприятия, связанные с завершением образования, переходом на следующий уровень образования, символизирующие приобретение новых социальных статусов в общеобразовательной организации, обществе; - церемонии награждения (по итогам учебного периода, года) обучающихся и педагогов за участие в жизни общеобразовательной организации, достижения в конкурсах, соревнованиях, олимпиадах, вклад в развитие общеобразовательной организации, своей местности; - социальные проекты в общеобразовательной организации, совместно разрабатываемые и реализуемые обучающимися и педагогами, в том числе с участием социальных партнёров, комплексы дел благотворительной, экологической, патриотической, трудовой и др. направленности; - вовлечение по возможности каждого обучающегося в школьные дела в разных ролях (сценаристов, постановщиков, исполнителей, корреспондентов, ведущих, декораторов, музыкальных редакторов, ответственных за костюмы и оборудование, за приглашение и встречу гостей и т. д.), помощь обучающимся в освоении навыков подготовки, проведения, анализа общешкольных дел; - наблюдение за поведением обучающихся в ситуациях подготовки, проведения, анализа основных школьных дел, мероприятий, их отношениями с обучающимися разных возрастов, с педагогами и другими взрослыми.

Внешкольные мероприятия

Реализация воспитательного потенциала предусматривает участие во внешкольных мероприятиях: - общие внешкольные мероприятия, в том числе организуемые совместно с социальными партнёрами общеобразовательной организации; - внешкольные тематические мероприятия воспитательной направленности, организуемые педагогами по изучаемым в общеобразовательной организации учебным предметам, курсам, модулям; - экскурсии, походы выходного дня (в музей, картинную галерею, технопарк, на предприятие и др.), организуемые в классах классными руководителями, в том числе совместно с родителями (законными представителями) обучающихся с привлечением их к планированию, организации, проведению, оценке мероприятия; - выездные события, включающие в себя комплекс коллективных творческих дел, в процессе которых складывается детско-взрослая общность, характеризующаяся доверительными взаимоотношениями, ответственным отношением к делу, атмосферой эмоционально-психологического комфорта.

Учебно-методическое и информационное обеспечение образовательной программы

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
1. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 №629;
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 №28;
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
4. Методические рекомендации к структуре и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ всех направленностей (приложение к письму Министерства образования Калининградской области от 31.01.2023 №1100).

Основная литература

1. Адаптивная физическая культура: Ежеквартальный периодический журнал. - 2000. - № 1-2, 3-4; 2001 (и последующие годы). - № 1,2, 3, 4.
2. Безруких М.М. Возрастная физиология. Учебник для ВУЗов-М.: изд. Центр Академия, 2001 -520с.
3. Былеева Л., Яковлев В. Подвижные игры – Москва, «Физкультура и спорт» 2000 год.
4. Васильков Г.А. Азбука мяча.- Киев, 1986.
5. Воронкова В.В. Программа с 1-4 класс специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида : М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
6. Вайзман Н.П. Психомоторика умственно отсталых детей. -- М.: Аграф, 1997. - 128 с.
7. Веневцев СИ. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта. Метод, пособие. - 2-е изд., доп. и испр. - М.: Советский спорт, 2004. - С. 31.
8. Громова О.Е. Спортивные игры для детей.- М.: ТЦ Сфера, 2009.
9. Евсеев СП., Курдыбайло С.Ф., Суслиев В.Г. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. проф. СП. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2000. -152 с.
10. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. - М.: Советский спорт, 2005, Т. 1, Т. 2.

- 11 . Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2005.
12. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2002. - 212 с.
13. Николаева Н.П. «Школа мяча»: Учеб. – метод. пособие для инструкторов физического воспитания дошкольных образовательных учреждений. – М.: Физическая культура и спорт, 2008. – 211 с.
14. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов н/Д:Феникс,2001-256с.
15. Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева Л.Б. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. – СПб.: КАРО, 2010.
16. Психофизиология ребенка, Учебник для ВУЗов-М.: изд. ЦентрВладос,2000-144с.
- . Педагогика: Учебное пособие для студентов пед.институтов . Под ред.Ю.К.Бабанского.-М.:Просвещение,2000. - 608 с.
17. Спортивные и подвижные игры: Учебник для средних спец. учеб. заведений физ. культуры – Изд. 3-е, перераб., доп. /Под ред. Ю.И. Портных. – М.: Физкультура и спорт, 1994. – 344 с.
18. Солодков А.С. Сологуб Е.Б. Физиология человека: Учебник. -М.:Терра-спорт,2001.-520с.
19. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов ВУЗов. Ю.Д. Железняков, под редакцией Ю.М, Портнова. -М.: изд. Центр Академия.2001 -520с.
20. Урок физкультуры в современной школе – Москва, «Физкультура и спорт» 2002 год.
21. Шипицина Л.М. Частные методики адаптивной физической культуры. - М.: Советский спорт, 2007.
22. Яхонтова Е.Р. Юный баскетболист. – М.: Физкультура и спорт, 1995.
23. Е.М.Минский «Игры и развлечения в группе продленного дня».
24. В.Яковлев, А.Гриневский «Игры для детей».
25. Е.М.Геллер «Игры на переменах для школьников».
26. И.А.Гуревич «300 соревновательно игровых заданий по физическому воспитанию».
27. В.М.Кошчашкин «Физическое воспитание в начальной школе».
28. А.В.Кенеман «Детские подвижные игры народов СССР».
29. В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. Подвижные игры.
30. Л.В. Былеев, Сборник подвижных игр.
31. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования. Учеб. Пособие/ Е.С. Полат, М.Ю. Бухаркина. – М. Изд. Центр «Академия», 2002.
32. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. – М., 1998.
33. Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева Л.Б., Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика: Учебно-методическое пособие.- СПб: КАРО, 2010 – 248с.

Информационное обеспечение реализации программы

-Программное обеспечение: Операционная система: Windows (XP или выше).

-Для работы с интернет-порталом необходим любой из перечисленных ниже браузеров: Internet Explorer; Mozilla Firefox; Google Chrome.

Образовательные электронные ресурсы.

<http://www.school.edu.ru/> -Российский образовательный портал

<http://www.1september.ru/ru/> - газета «Первое сентября»

<http://all.edu.ru/> - Все образование Интернета

www.sovsport.ru- Спорт tatsport.com –

Советский

спорт

www.sport-express.ru - Спорт-экспресс.

<https://vospitelru.ru> <https://infourok.ru> <https://slovopedagoga.ru>

<https://urok.1sept.r>

