

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

Согласовано
заместитель директора по УР
Щекочихина Е.А

Принята
Педагогическим советом
Учреждения
протокол №6 от 30.05.2024 г.

Утверждена
директор _____ Е.Т.Пуш
приказ № 53-ос от 31.05.2024г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Школа мяча»
для обучающихся 12-15 лет**

Разработчик

Сарибаева А.Г.

Рассмотрена на заседании
методического объединения учителей
начальных классов и учителей
предметников протокол № 4 от 30.05.2024 г.

г. Багратионовск
2024/2025 учебный год

Пояснительная записка

Занятия внеурочной игровой деятельности 5 — 7 классы «Школа мяча», общей физической подготовки для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся, достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой, приобретения двигательных навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой, формирования моральных и волевых качеств. При плохих погодных условиях занятия проводятся в кабинете АФК, тренажерном зале, где обучающиеся занимаются интерактивными играми, настольными играми, настольным теннисом.

Нормативно-правовую базу и документальной основой разработки дополнительной общеразвивающей игровой физкультурно-спортивной направленности («Школа мяча») являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СП 3.1/2.4. 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)
- Требования Министерства образования РФ от 11.12.2006 №06-1844 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
- Устав ГБУ ОО «Школа- интернат №5»;
- Годовой календарный план-график ГБУ ОО «Школа- интернат №5»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013г. №1008г.Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Цель: Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, формирование потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, развитие двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы).

Задачи:

- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины.
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и

- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика программы спортивного кружка «Школа мяча»

Программа кружка общей физической подготовки составлена на основе материала, который обучающиеся изучают на уроках физической культуры, тренировочных занятиях, дополняя его с учётом интересов обучающихся (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Предметом обучения является двигательная активность учащегося с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

В процессе игровой деятельности совершенствуются: умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, гармоническому развитию детей.

Игровая деятельность имеет большое оздоровительное значение. Занятия проводятся на спортивной площадке и в помещении. Игровая деятельность требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, волейбола, футбола, пионербола, подвижных игр. Укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся, воспитание интереса к занятиям игровой деятельности, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями

занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки сохраняются.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Описание места учебного предмета в учебном плане.

В соответствии с учебным планом ГБУ ОО «Школа — интернат № 5» на 2022-2023 учебный год на изучение программного материала внеурочной деятельности отводится 1 занятия в неделю, 34 часа в год из расчета 34 рабочих недели. Программный материал рассчитан на обучающихся с легкой степенью умственной недостаточности. Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год.

IV. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета, курса.

Занятия физической культурой направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных (регулятивных, познавательных и коммуникативных) и предметных результатов.

Личностные результаты:

Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- -формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре,

религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- - формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- - осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- - развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Предметные результаты: характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного материала спортивного кружка «Русичи». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных тренировочных занятий физической культурой.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между

народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- -способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать
- правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- **В области физической культуры:** способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• **Минимальный уровень:**

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении
- подвижных игр, спортивных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение спортивных и подвижных игр, элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки в виде игровой деятельности др.;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием.

Содержание внеурочной игровой деятельности «Школа мяча»

Предусматривает степень нарастания сложности познавательного материала; от получения знаний, до применения их в повседневной жизни. Каждое тренировочное занятие содержит в себе элементы всех трех разделов

1. Раздел «Знания о физической культуре»

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

2. Раздел Спортивно-оздоровительная игровая деятельность с общеразвивающей направленностью.

Тема: Гимнастика

Цель: формирование двигательных навыков и умений для общего двигательного развития и спортивной подготовки обучающегося.

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на

уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Игры с применением гимнастических упражнений

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Планируемые результаты:

Предметные:

- Совершенствовать технику комплекса упражнений;
- соблюдение техники безопасности, выполнение страховки;
- оказание помощи одноклассникам

Познавательные:

-Овладение знаниями о комплексе предлагаемых упражнений.

Коммуникативные:

-Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, взаимодействовать с партнёрами во время учебной - спортивной деятельности.

Регулятивные:

-Умение оценивать правильность учебной задачи, владение основами самооценки.

Тема: Легкая атлетика

Цель: создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие детей, укреплении их здоровья повышение функциональных возможностей организма.

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с

различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег. Бег на 30, 60, 100, 300 метров

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 1 метра. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Толкание. Толкание ядра (4 кг), броски набивного мяча (2 кг, 4 кг) на дальность из различных положений.

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Планируемые результаты:

Предметные:

-Сопоставлять изученный материал с возможностями повседневной деятельности.

Познавательные:

-Овладение знаниями о комплексе предлагаемых упражнений.

Коммуникативные:

-Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, взаимодействовать с партнёрами во время спортивно -учебной деятельности.

Регулятивные:

-Осуществление самооценки самоконтроля в деятельности адекватная оценка собственного поведения.

Тема: Игры

Цель: формировать ориентировку в пространстве, приучать действовать по сигналу, развивать ловкость, внимание посредством игр.

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

1. Игры с элементами общеразвивающих упражнений:
2. игры с бегом;
3. прыжками;
4. лазаньем;
5. метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Планируемые результаты:

Предметные:

-Закрепить умение играть в ранее изученные игры.

Познавательные:

-Овладение знаниями о комплексе предлагаемых игр.

Коммуникативные:

-Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, взаимодействовать с партнёрами во время учебной деятельности.

Регулятивные:

-Осуществление самооценки и самоконтроля в деятельности.

Планируемые результаты освоения обучающимися общеразвивающей игровой физкультурно-спортивной программы «Школа мяча»

Личностные результаты освоения дополнительной программы образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения относятся:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Предметные результаты рабочей программы образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Знать:

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение влияния игр на организм человека. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями

Уметь

- выполнять основные виды движений
- реагировать на словесное распоряжение учителя
- сохранять равновесие
- преодолевать препятствия

- выполнять упражнения в метании на дальность, точность попадания
- преодолевать дистанции бегом и ходьбой
- выполнять комплексы упражнений с предметами
- выполнять акробатические упражнения: «мостик», «березка»
- повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Способы достижения целей и результатов.

Знания о физической культуре. ОФП как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Рабочая программа дополнительного образования, общеразвивающей физкультурно-спортивной направленности учитывает специфические образовательные потребности:

- раннее получение специальной помощи средствами образования
- обязательность непрерывности коррекционно- развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных связей, так и в процессе коррекционной работы
- доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования
- систематическая актуализация сформированных у обучающихся знаний и умений

Тематическое планирование

1. Основы безопасного поведения на занятиях. Подвижные игры с мячом.

Челночный бег, бег на 30 метров, бег в медленном темпе- 2 мин

Подвижные игры с мячом.

2. Развитие физических качеств. Подвижные игры с мячом.

Теоретические сведения: что разрешено и запрещено на занятиях .

Самоконтроль и его основные приемы. Бег, прыжки. Подвижные игры с мячом.

3. Обучение стартовому разгону. Учебная игра пионербол

Развитие двигательных качеств: быстроты, ловкости. Линейные эстафеты (с преодолением препятствий). Самостоятельная работа с мячом.

Укрепление кистей рук и пальцев, упражнения с предметами на точность попадания (теннисные мячи, баскетбольные мячи) Учебная игра пионербол.

4. Развитие скоростной выносливости. Техника игры в футбол.

Обучение соревновательной деятельности

бег на 300 метров., 100 метров

Выполнение упражнений у опоры. Силовая подготовка легкоатлетов. Развитие выносливости, обучение правильному дыханию во время бега на длинные

дистанции-800 метров. Метание мяча на дальность. Силовая подготовка легкоатлетов

Техника игры в футбол.

5. Обучение спортивным и подвижным играм. Соревнование по пионерболу

Соревнование по пионерболу

Командные действия.

Самостоятельная работа с мячом. Развитие двигательных качеств: быстроты, ловкости.

Обучение технике передачи эстафетной палочки.

(малый круг)

6. Обучение технике эстафетного бега по кругу. Соревнование «Борьба за мяч»

Обучение технике эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки.

Теоретические сведения: Развитие двигательных качеств быстроты. Обучение соревновательной деятельности (2 команды). Линейные эстафеты.

Соревнование по баскетболу

7. Линейные эстафеты, встречные эстафеты. Игровой день.

Теоретические сведения: Развитие двигательных качеств; быстроты. Обучение соревновательной деятельности (2 команды). Линейные эстафеты. Спортивные игры с ведением мяча.

8. Соревновательная деятельность. Учебная игра мини- футбол

Учебная игра мини- футбол. Упражнения на развитие координационных способностей. Формировать знания о правилах безопасного поведения при работе с мячом.

Ознакомление с техникой передачи и ловли мяча двумя руками т груди. Теоретические сведения: Развитие двигательных качеств; быстроты. Обучение соревновательной деятельности (2 команды). Линейные эстафеты.

9. Бег на 300 м. Спортивная игра по Учебная игра мини- футболу.

Бег на 300 м. Техника — тактические действия. Отработка передачи мяча с различных точек, определение оптимальной. Обучение ловле и передаче мяча на первую линию. Соревнование по баскетболу между воспитанниками кружка

10. Бег на 30, 60 м. Мини- футбол

Самостоятельная работа по дриблингу Отработка подачи мяча с различных точек, определение оптимальной. Обучение ловле и передаче мяча на первую линию

Передача мяча в паре, пробивание из различные «точек» атаки.

Соревнования по футболу

11. Кроссовая подготовка. Соревнование по пионерболу

Кроссовая подготовка.

Соревнование по пионерболу между воспитанниками Отработка основных приемов игры в пионербол

12. Силовая подготовка. Спортивные игры по мини — футболу.

Упражнения на развитие координационных способностей. Формировать знания о правилах безопасного поведения при работе с мячом. Ознакомление с техникой передачи.

Теоретические сведения: Развитие двигательных качеств;: быстроты. Обучение соревновательной деятельности (2 команды). Линейные эстафеты с мячом. Учебная игра баскетбол

13. Упражнения с предметами. Силовая подготовка. Пионербол.

Пионербол. Упражнения с предметами. Силовая подготовка. Упражнения на развитие прыгучести. Обучение технике проведения «атаки» одной и двумя руками. Обучение работе с мячом в парах. Развитие гибкости, координации движений в пространстве. Учебная игра

14. Упражнения на развитие координации движений. Пионербол.

Пионербол. Упражнения на развитие координационных способностей. Формировать знания о правилах безопасного поведения при работе с мячом. Ознакомление с техникой передачи и ловли мяча двумя руками от груди. Теоретические сведения: Развитие двигательных качеств;: быстроты. Обучение соревновательной деятельности (2 команды). Линейные эстафеты.

15. Настольный теннис.

Самостоятельная работа с мячом. Развитие двигательных качеств: быстроты, ловкости. Линейные эстафеты (с преодолением препятствий). Самостоятельная работа с мячом. Укрепление кистей рук и пальцев, упражнения с предметами на точность попадания (теннисные мячи, баскетбольные мячи).

16. Линейные эстафеты с предметами. Пионербол — учебная игра

Линейные эстафеты с предметами. Преодоление вертикальных, горизонтальных препятствий. Пионербол — учебная игра

17. Настольный теннис. Соревновательная деятельность.

Обучение соревновательной деятельности. Выполнение упражнений у опоры. Развитие выносливости. Отбивание мяча на точность.

Соревновательная деятельность.

18. Толкание ядра (набивного мяча 2 кг). Спортивные игры с мячом.

Толкание ядра. Спортивные игры с мячом. Пионербол. Самостоятельная работа с мячом. Развитие двигательных качеств: быстроты, ловкости. Самостоятельная работа с мячом. Укрепление кистей рук и пальцев, упражнения с предметами на точность попадания (теннисные мячи, баскетбольные мячи).

19. Спортивные игры. Обучение технике владения мячом.

Настольный теннис. Обучение подаче мяча, техника отбивания мяча. Соревнование с фиксацией результата

20. Спортивные игры. Мини — футбол. Соревновательная деятельность.

Обучение соревновательной деятельности в спортивных играх. Выполнение упражнений у опоры. Развитие выносливости. Отбивание мяча на точность. Соревновательная деятельность.

21. Кроссовая подготовка. Подвижные игры.

Кроссовая подготовка. Разминочный комплекс у опоры. Бег по пересеченной

местности.

22. На развитие прыгучести. Спортивные игры. Пионербол.

Совершенствование техники игры в пионербол. Обучение технике проведения «атаки» одной и двумя руками. Обучение работе с мячом в парах. Развитие гибкости, координации движений в пространстве. Учебная игра пионербол

23. Укрепление мышц . Спортивные игры.

Соревнование по пионерболу. Теоретические сведения: здоровый образ жизни, значение утренней гимнастики. Выполнение упражнений у опоры. Развитие функции равновесия. Силовая подготовка с набивным мячом. Укрепление мышц на спортивных снарядах

24. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений. Соревнование по пионерболу.

Бег на 30, 60, 100 метров. Прыжок в длину. Обучение ловле и передаче мяча на первую линию. Соревнование по пионерболу.

25. Спринтерский бег. Спортивные игры.

Развитие скоростных качеств. Бег на 60, 100, 300 метров. Обучение технике проведения «атаки» одной и двумя руками. Обучение работе с мячом в парах. Развитие гибкости, координации движений в пространстве. Учебная игра.

26. Пионербол. Силовая подготовка

Выполнение упражнений на укрепление мышц и связок(рук, ног, туловища)Отработка подачи мяча с различных точек, определение оптимальной. Обучение ловле и передаче мяча на первую линию. Учебная игра по пионерболу

27. О правилах безопасного поведения на занятиях. Игра «Борьба за мяч»

Теоретические сведения: что разрешено и запрещено на тренировочных занятиях. Самоконтроль и его основные приемы. Социальная адаптация. Формировать знания и представления учащихся ,о правилах безопасного поведения на занятиях по легкой атлетике

28. Обучение упражнениям с мячом у опоры. Линейные эстафеты. Учебная игра мини – футбол.

Формирование знаний о правилах безопасного поведения при работе с мячом. При работе с мячом ознакомить с ведением мяча правой (левой) ногой. Совершенствовать ловлю и передачу мяча . Линейные эстафеты. Учебная игра мини – футбол.

29. Обучение соревновательной деятельности. Мини — футбол.

Обучение соревновательной деятельности

бег на 300 метров., 100 метров

Выполнение упражнений у опоры. Силовая подготовка легкоатлетов. Развитие выносливости, обучение правильному дыханию во время бега на длинные дистанции-800 метров. Метание мяча на дальность. Силовая подготовка легкоатлетов. Техника игры в мини - футбол.

30. Развитие скоростной выносливости. Игры соревнования.

Обучение соревновательной деятельности

бег на 30 метров., 60 метров. Выполнение упражнений у опоры. Силовая подготовка легкоатлетов. Развитие выносливости, обучение правильному дыханию во время бега на длинные дистанции- 800 метров. Метание мяча на дальность. Силовая подготовка легкоатлетов

Техника игры в мини - футбол.

31. Развитие скоростных качеств. Пионербол.

Обучение соревновательной деятельности

бег на 30 метров. 60 метров. Выполнение упражнений у опоры. Силовая подготовка легкоатлетов. Развитие выносливости, Силовая подготовка легкоатлетов. Техника игры в пионербол.

32. Силовая подготовка. Игра «Самый меткий».

Теоретические сведения: Значение ОРУ, влияние на организм, чистота одежды и обуви. Правила поведения на занятиях по легкой атлетике в целях предупреждения травматизма. Метание теннисного мяча на дальность. Обучение формированию и совершенствованию двигательных навыков и умений. Силовая подготовка на перекладине. Распределение по видам тренировочной деятельности

33. Прыжок в длину. Игры с прыжками.

Прыжок в длину способом согнув ноги с разбега. Обучение «подводящим» упражнениям, обучение технике прыжка. Эстафетный бег, обучение технике передачи палочки. Метание теннисного мяча на дальность. Соревнования по футболу (юноши)

34. Соревновательная деятельность. Игры с прыжками.

Развитие скоростных качеств, стартовый разгон. Бег на 30м., 100 м. Прыжки со скакалкой. Игра «Пятнашки» Сравнительный анализ результатов. Прыжки через вертикальные и горизонтальные препятствия.

Календарно- тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ занятия	Наименование разделов и тем	Всего часов	основные виды учебной деятельности обучающихся
1.	Основы безопасного поведения на занятиях. <u>Подвижные игры с мячом.</u>	1	Иметь первоначальные представления об организационно – методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих.
2.	Развитие физических качеств. <u>Подвижные игры с мячом.</u>	1	Владеть навыком систематического наблюдения за

			своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств.
3.	Обучение стартовому разгону. <u>Учебная игра пионербол</u>	1	Иметь представления о технике челночного бега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр.
4.	Развитие скоростной выносливости. <u>Техника игры в футбол</u>	1	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств; оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
5.	Обучение спортивным и подвижным играм. Соревнование по пионерболу	1	Иметь первоначальное представление о технике метания мяча на дальность различными способами; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.
6.	Обучение технике эстафетного бега. <u>Соревнование «Борьба за мяч»</u>	1	Иметь углубленные представления о том, как проходит круговая тренировка; договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности.
7.	Линейные эстафеты. Игровой день.	1	Иметь первоначальное представление о том, что такое пас, о его значении в спортивных играх с мячом; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр.
8.	Соревновательная деятельность. <u>Учебная игра мини- футбол</u>	1	Иметь углубленные представления о лыжах, их эксплуатации, о влиянии лыжной подготовки на здоровье человека; планировать и контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее

			эффективные способы достижения результата, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих.
9.	Бег на 300 м. Спортивные игры.	1	Иметь углубленные представления о технике выполнения прыжка в длину с разбега; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.
10.	Бег на 30,60 м.Мини- футбол	1	Иметь углубленные представления о лыжах, их эксплуатации, о влиянии лыжной подготовки на здоровье человека; планировать и контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих.
11.	Кроссовая подготовка. Соревнование по пионерболу	1	Иметь представления о методике проведения тестирования малого мяча на точность. Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств.
12.	Силовая подготовка. Спортивные игры	1	Иметь представления о методике проведения тестирования наклона вперёд из положения стоя; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.
13.	Упражнения с предметами. Силовая подготовка. Пионербол.	1	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие

			цели и пути их достижения.
14.	Упражнения на развитие координации движений. Пионербол.	1	Иметь углубленные представления о том, как проходит круговая тренировка; договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности.
15.	Настольный теннис.	1	Иметь первоначальные представления о лазанье по наклонной гимнастической скамейке; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр.
16.	Линейные эстафеты с предметами.	1	Иметь углубленные представления о различных вариантах вращения обруча.
17.	Настольный теннис Соревновательная деятельность	1	Иметь первоначальные представления о подвижной игре «Перестрелка»; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр.
18.	Толкание ядра(набивного мяча 2 кг). Спортивные игры с мячом.	1	Иметь первоначальные представления о футбольных упражнениях; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.
19.	Спортивные игры. Обучение технике владения мячом.	1	Иметь углубленные представления о том, какие варианты бросков и ловли мяча существуют; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр.
20.	Спортивные игры с мячом. Соревновательная деятельность	1	Иметь первоначальные представления об упражнениях с двумя мячами в парах; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.
21.	Кроссовая подготовка. Подвижные игры.	1	Иметь первоначальное представление о закаливании, углубленные представления о

			возможных вариантах упражнений с мячом.
22.	На развитие прыгучести. Спортивные игры.	1	Иметь углубленные представления о закаливании и ведении мяча; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.
23.	Укрепление мышц на снарядах. Спортивные игры.	1	Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр.
24.	Соревнование по пионерболу.	1	Иметь углубленные представления о группировке, перекатах и кувырках вперед; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.
25.	Спринтерский бег. Спортивные игры.	1	Иметь первоначальные представления о кувырке назад; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр.
26.	Силовая подготовка. Игра на точность попадания.	1	Иметь представления о том, как проходит круговая тренировка; договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности.
27.	О правилах безопасного поведения на занятиях. Игра «Штандор»	1	Иметь углубленные представления о технике выполнения стойки на голове; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр.
28.	Обучение упражнениям с мячом у опоры. Мини — футбол.	1	Иметь первоначальные представления о стойки на руках; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.
29.	Обучение соревновательной деятельности. Мини — футбол.	1	Иметь углубленные представления о том, как проходит круговая тренировка;

			договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности.
30.	Игры соревнования.	1	Иметь углубленные представления о технике выполнения вися одной и двумя ногами на перекладине, лазанья по гимнастической стенке.
31.	Силовая подготовка. Игра «Самый меткий».	1	Иметь первоначальные представления об упражнениях на гимнастическом бревне; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр.
32.	Силовая подготовка. Игра «Самый меткий»	1	Иметь углубленные представления о технике выполнения прыжков через скакалку; договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности.
33.	Прыжок в длину. Игры с прыжками.	1	Иметь первоначальные представления о лазанье по канату в три приёма; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр.
34.	Итоговое занятие. Эстафеты с мячом.	1	Иметь углубленные представления о том, как проходит круговая тренировка; договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности.
	всего	34	

**Описание учебно-методического и материально-технического
обеспечения образовательного процесса
Наименование объектов и средств материально-технического оснащения.**

№	Наименование	количество
1.	Мультимедийный компьютер	1
2.	Стенка гимнастическая	3
3.	Секундомер	
4.	Перекладина гимнастическая	2
5.	Скамейка гимнастическая жесткая	1
6.	Маты гимнастические	3
7.	Мяч набивной (1 кг. 2 кг)	2
8.	Мяч малый (теннисный)	10
9.	Скакалка гимнастическая	15
10.	Клюшка хоккейная	18
11.	Аудиозаписи	30
12.	Мяч футбольный	2
13.	Мяч волейбольный	2
14.	Мяч баскетбольный	2

Дидактический материал, интернет — ресурсы.

№	Наименование
1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре.
2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 классы
3.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению
4.	Методические издания по физической культуре для учителей
5.	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)
6.	<p>Интернет ресурсы: nsportal.ru https://sites.google.com http://training.baltinform.ru</p> <p><u>Официальный сайт УМК «Перспектива» - Режим доступа:</u>http://www.prosv.rumk/perspektiva/info</p>
7.	Наглядность. Специальный материал для развития высшей мыслительной деятельности, развития внимания.
8.	Разработка коррекционных упражнений: комплексы, композиции: с предметами (гимнастические ленты, обручи), для коррекции осанки.
9.	Положения о соревнованиях, сценарии спортивных праздников, «Дней Здоровья» соревнований.
10.	Комплексы: физкультминутки.

Раздаточный материал.

№	Наименование
Для освобожденных от урока физической культуры или дистанционного обучения	
1.	Лист наблюдения №1 «Передача мяча в парах»
2.	Лист наблюдения №2 Баскетбол «Бросок мяча в корзину»
3.	Комплекс упражнений на гибкость для роста.
4.	Комплекс упражнений на красивую осанку.
5.	Комплекс упражнений «Суставная гимнастика»
6.	Комплекс упражнений с отягощением
7.	Экспресс зарядка
8.	Проснись и работай над собой
9.	Статические упражнения. Планка 5 минут.
10.	Комплекс упражнений для ног.
11.	Комплексы утренней гимнастики.
12.	Силовые упражнения в домашних условиях.
13.	Комплекс упражнений с мячом.

Наглядные пособия

№	Наименование
1.	Стенды по различным направлениям: ГТО, видам спорта, прошедшим соревнованиям, спортивным достижениям и т. д.
2.	Изображения комплексов по различным направлениям физического воспитания.
3.	Фильмы о выступлении сборной школы на областных соревнованиях, спортивных праздниках, «Днях здоровья».

Учебно — методическая и справочная литература

№	Наименование	Автор	Издательство, год.	Количество экземпляров
1.	Физическая культура. 5-6 классы: учебник для общеобразоват. учреждений;	А.П.Матвеев	Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2012 – 192 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-09-020923-6.	1
2.	Авторская программа «Мой друг – физкультура»..	В. И. Ляха, А.А. Зданевич	Москва «Просвещение» 2013	1
3.	«Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)	Под общей редакцией доктора педагогических наук, профессора С.П. Евсеева	Москва «Просвещение» 2014	1
4.	Работаем по новым стандартам «Футбол»	Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов	Москва «Просвещение» 2011 г.	1
5.	«Психологические особенности младших школьников с задержкой психического развития»	Н.Ю. Борякова	Методический журнал «Воспитание и обучение детей с нарушениями развития» № 1 2004 г	1
6.	«Воспитание и обучение детей с нарушениями развития»	Г.В.Алферова	Журнал «Дефектология №1 Москва «Просвещение» 2003 г.	1
7.	Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.:	Жукова М.Н.	Издательский центр «Академия», 2002	1

Демонстрировать уровень физической подготовленности: № 1

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 60 м с низкого старта, с	9,2	10,2
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе за 1 мин.	60	60
Сила	Подтягивание из виса, кол-во раз	8	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
Выносливость (выбирается любое из упражнений)	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	30	24
	Кроссовый бег на 2 км, мин	14.30	17.20
	Бег на 2000 м, мин	10.30	—
	Бег на 1000 м, мин	—	5.40
Координация движений	Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз	5	3
	Челночный бег 3×10м, с	8,2	8,8

Обучающиеся должны уметь демонстрировать: № 2

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Бег 2000 м, мин/с	-	10.00
	Бег 3000 м мин/с	13.30	-

