

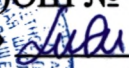
Комитет по делам образования города Челябинска

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
(нарушение интеллекта) № 119 г. Челябинска»

Подписано
цифровой
подписью:
Малышева
Светлана
Борисовна

РАССМОТРЕНО
на заседании Педагогического совета
МБОУ «С(К)ОШ № 119 г. Челябинска»
Протокол № 6 от 26.08.2026г.

УТВЕРЖДЕНО:

приказом директора
МБОУ «С(К)ОШ № 119 г.
Челябинска»  С.Б. Малышев;
№ 213 от 31 августа 2026 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«КРЕПЫШИ»**

Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:
Сориц Юлия Станиславовна,
педагог дополнительного образования

Челябинск, 2026

Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы».....	2
1.1. Пояснительная записка	2
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Содержание программы	7
1.3.1. Учебный план 1 группы	7
1.3.2. Учебный план 2 группы	11
1.4. Планируемые результаты.....	12
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».....	13
2.1. Календарный учебный график на 2026-2027 года.....	13
2.2. Условия реализации программы	13
2.3. Формы аттестации	37
2.4. Оценочные материалы (оценочные средства, позволяющие измерить и оценить заявленный результат обучения)	37
2.5. Методические материалы	17
2.6. Воспитательный компонент	18
2.7. Список литературы.....	20

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Программа «Подвижные игры «Крепыши»» имеет спортивно-оздоровительную направленность и составлена в соответствии с:

1. Конвенция о правах ребенка (резолюция 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989г.);
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», (ред. от 17.02.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023)
3. Распоряжение правительства РФ «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» от 31 марта 2022 г. №678-р.
4. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года». (с изменениями на 30 сентября 2020 года №533)
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021г. №652 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24 марта 2021 г. № 10 «О внесении изменений в СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16».
10. Приказ Минобрнауки РФ от 09.01.2014 г. № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
11. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию

дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»).

12. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020 № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021 – 2025 годы».

13. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021 № 01/253 «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития у детей и молодёжи Челябинской области».

14. Паспорт национального проекта «Образование» (утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018г. №16);

15. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09);

16. Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации» (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30 декабря 2022 года № АБ – 3924/06);

17. Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Методические рекомендации ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания» // Москва: Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО, 2023.;

18. Устав МБОУ «С(К)ОШ № 119 г. Челябинска»;

19. Локальные акты МБОУ «С(К)ОШ №119 г. Челябинска»

Уровень освоения содержания образования – базовый.

Актуальность программы. Для современной России физическая культура и спорт являются важной составляющей государственной идеи, пропагандирующей здоровый образ жизни и формирующей личные качества человека. Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой и спортом. Интенсивно развиваются процессы интеграции физической культуры и спорта в образование, экономику, культуру, здравоохранение и другие виды социальной жизни. Современные тенденции развития физической культуры и спорта свидетельствуют об усилении культурного и образовательного подходов в спортивной практике и организации физического воспитания. С учетом этого

изменяются требования общества к сфере физической культуры и спорта в том числе и для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Для процесса реабилитации и социальной адаптации ребёнка с ограниченными возможностями здоровья в окружающий мир являются физическая культура и спорт. У лиц с ОВЗ затруднён контакт с окружающим миром из-за его физического недостатка. Следствие этого ребёнок теряет уверенность в себе, чувство собственного достоинства и появляется чувство тревоги. С целью восстановления психического равновесия и возможности заниматься активной жизнедеятельностью ребёнку с ограниченными возможностями здоровья рекомендуют активные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Двигательная активность детей-инвалидов значительно ограничена, это влечёт за собой гиподинамию. Физические упражнения направлены на развитие различных систем организма, на повышение уровня здоровья, стимулируют умственную деятельность и повышают иммунитет.

Адаптивный спорт развивает двигательные и физические возможности, исправляет нарушения, улучшает здоровье и продвигает инвалидов в другие слои общества. В процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом у детей с ОВЗ появляется осознанное отношение к своим силам и уверенности в них, возникает потребность в систематических занятиях физической культурой и, вообще, в введении здорового образа жизни.

Спортивная карьера – перспектива развития для многих людей с ОВЗ, пример «достижимости целей» и «реальности» полноценной жизни, включенности в социум, несмотря на инвалидность. Что, в свою очередь, влияет на процесс реабилитации таких людей, повышает их личностную мотивацию.

Адресат программы. Программа «Подвижные игры «Крепыши»» рассчитана на 1 год обучения, адресована для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (нарушение интеллекта) в возрасте 10 - 18 лет.

Данная программа является актуальной и призвана помочь учащимся с интеллектуальными нарушениями, имеющим интерес и склонность к физкультурно – спортивной деятельности, реализовать свои природные задатки в различных видах спорта.

В объединение «Подвижные игры «Крепыши»» принимаются дети в возрасте от 10 до 18 лет, допущенные врачом к занятиям в объединении дополнительного образования физкультурно – спортивной направленности.

Основной формой работы в объединении «Подвижные игры «Крепыши»» являются учебно-тренировочные занятия в учебных группах, участие в соревнованиях «Специальной Олимпиады России».

Для занятий спортом комплектуются учебные группы по видам спорта с учетом возраста и степени спортивной и общефизической подготовленности детей: младшая группа (10—14 лет), подростковая (15—18 лет). Количество занимающихся — не менее 12 человек.

В каждой возрастной группе наряду с общими задачами кружка решаются и свои специфические, а занятия проводятся с учениками с учётом возраста и подготовленности занимающихся. В соответствии с этим подбираются средства и методы обучения.

В группе основное внимание уделяется укреплению здоровья и закаливанию, всесторонней физической подготовке, развитию координации движений, быстроты, ловкости, силы, гибкости, овладению основами техники спортивных игр. Занятия проводятся с учениками с учётом возраста и подготовленности занимающихся. В соответствии с этим подбираются средства и методы обучения.

Место проведения занятий – спортивный зал и спортивная площадка, оснащённые всем необходимым инвентарём.

Объем программы: 180 часов для первой группы, 144 часа для второй группы.

Форма обучения: очная

Методы обучения: Наглядные, словесные, практические, игровой метод.

Тип занятий: фронтальный

Формы проведения занятий беседа, практическое занятие, занятие-игра, комбинированное занятие.

Срок освоения программы: 1 год.

Режим занятий. По программе планируется 5 занятий в неделю по 1 академическому часу для 1 группы, 4 занятий в неделю по 1 академическому часу для 2 группы.

Организация образовательного процесса

Программа «Крепыши» рассчитана на 1 год обучения, адресована для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (нарушение интеллекта) в возрасте 10 - 18 лет.

Место проведения занятий – спортивный зал и спортивная площадка, оснащенные всем необходимым инвентарем.

Распределение учебного времени (9 часов)

Группы	Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
--------	---------------------------	------------------------	---------------------------	------------------------

Группа 1 «Подвижные игры «Крепыши»	1 час	3 раза	5 часов (2/1/2)	180 часов
Группа 2 «Подвижные игры «Крепыши»	1 час	2 раза	4 часа (2/2)	144 часа

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – формирование интереса к занятиям спортом, здоровому образу жизни, участию в «Специальной Олимпиаде России» и создание предпосылок для дальнейшего спортивного самосовершенствования и оздоровления.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств;
- формирование понятия о здоровом образе жизни;
- воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- воспитание волевых, морально стойких граждан страны;
- развитие основных двигательных качеств.

Основные принципы содержания программы:

- принцип наглядности;
- принцип системности;
- принцип доступности;
- принцип непрерывности;
- принцип коррекционной и адаптационной направленности;

- принцип связи теории с практикой, практико-ориентированный подход;
- принцип доверия и поддержки.

В программе реализован принцип практико-ориентированного подхода к отбору учебно – практического материала.

В программе *теоретическая часть* содержит:

- краткие сведения об истории физической культуры и различных видов спорта;
- о правилах различных видов спорта;
- о принципах спортивной подготовки;
- об особенностях составления режима дня и режима питания.

В *практической части* обучение ориентировано на формирование основных знаний, практических умений, развитии и укреплении навыков в области физической культуры и спорта.

1.3. Содержание программы

Раздел «Введение»

Здоровье — один из главных параметров жизни. Его охрана и соблюдение безопасности должны иметь важное место на занятиях. Правила техники безопасности, санитарно-гигиенические нормы — это те основы, которые помогают обеспечить безопасность образовательного процесса.

Цель: познакомить с правилами техники безопасности, основными санитарно-гигиеническими нормами и основным инвентарем.

Содержание: Правила техники безопасности и санитарно-гигиенические нормы.

Формы занятий: беседа

Форма контроля: беседа, опрос.

Раздел «Общая физическая подготовка».

В любом виде спорта основой является физическая подготовка, без базовых упражнений и действий, невозможно начать подготовку по более узким видам деятельности по одному или другому виду спорта. Также нужно помнить о том, что общая физическая подготовка не только укрепляет, но и оздоравливает и развивает организм и физические возможности детей с ОВЗ.

Цель: приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, дать первые понятия о здоровом образе жизни.

Содержание: построения и перестроения, комплекс общеразвивающих упражнений на месте, беговые упражнения, подвижные игры, сгибание рук в упоре лежа, прыжки.

Формы занятий: беседа, рассказ о пользе физической культуры и спорта, практические занятия.

Форма контроля: экспресс тесты в начале и в завершении раздела.

Раздел «Подвижные игры»

Подвижная игра - это эмоциональная деятельность детей, которая связана с выполнением основных движений. Игра развивает все физические качества, развивает психические процессы, воспитывает нравственно и имеет огромное оздоровительное значение.

Цель: научить детей правилам некоторых подвижных игр, снять эмоциональное напряжение, развивать основные физические качества.

Содержание: основные правила игр, игры без мяча, игры с мячом, эстафеты, пионербол.

Формы занятий: рассказ, практическое занятие.

Форма контроля: проверка знания правил игры.

1.3.1. Учебный план 1 группы

Таблица 1

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Формы аттестации/ контроля	Практика
I. Вводный раздел					
1.	Техника безопасности и правила поведения	1	1	-	-
2.	История возникновения физической культуры	1	1		
	Итого:	2	2	-	-
II. Общая физическая подготовка					
1.	Построения и перестроения	5	1	-	4
2.	Комплекс ОРУ на месте	10	-	-	10
3.	Экспресс тесты	10	-	Тестирование для оценки физических качеств (проводятся 3 раза в год)	10
4.	Беговые упражнения	10	-	-	10
5.	Прыжки	5	-	-	5
6.	Силовые упражнения	10	1	-	9
7.	Упражнения с предметами	10	1		9
8.	Упражнения с мячами	10	1		9
9.	Бег	10	1		9

10.	Прыжки	10	-	-	10
11.	Метания	8	-	-	8
12.	Подвижные игры без мяча	20	-	-	20
13.	Подвижные игры с мячом	20	-	-	20
14.	Эстафеты	10	-	-	10
15.	Пионербол	20	-	-	20
16.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	10	2		8
	Итого:	178	7	-	171
	Всего за год:	180	9	-	171

1.3.2. Учебный план 2 группы

Таблица 2

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Формы аттестации контроля
I. Вводный раздел				
1.	Техника безопасности и правила поведения	1	1	-
2.	История возникновения физической культуры	1	1	
	Итого:	2	2	-
II. Общая физическая подготовка				
1.	Построения и перестроения	5	1	-
2.	Комплекс ОРУ на месте	7	-	-
3.	Экспресс тесты	10	-	Тестирование для физических кач (проводятся 3 раз
4.	Беговые упражнения	10	-	-
5.	Прыжки	5	-	-
6.	Силовые упражнения	10	1	-
7.	Упражнения с предметами	10	1	
8.	Упражнения с мячами	10	1	
9.	Бег	10	1	
10.	Прыжки	10	-	-
11.	Метания	5	-	-
12.	Подвижные игры без мяча	10	-	-
13.	Подвижные игры с мячом	10	-	-
14.	Эстафеты	10	-	-
15.	Пионербол	10	-	-
16.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	10	2	
	Итого:	142	7	-
	Всего за год:	144	9	-

1.4. Планируемые результаты

Образовательные (предметные):

- правила поведения на дороге в качестве пешехода;
- правила поведения при передвижении в автомобиле;
- правила поведения при передвижении в общественном транспорте;
- основные понятия курса: пешеход, дорога, дорожные знаки, пешеходный переход и др.;
- типы дорожных знаков и их обозначение;
- виды транспортных средств.

Личностные:

- переходить дорогу по правилам дорожного движения;
- передвигаться по различным видам дорог по правилам дорожного движения;
- взаимодействовать с людьми, если сбился с назначенного маршрута, забыл дорогу;
- прокладывать маршрут до ближайших основных объектов: продуктовый магазин, аптека;
- правильно вести себя в общественном транспорте, в автомобиле;
- осознавать важность соблюдения правил дорожного движения;
- ориентироваться в знакомом месте.

Метапредметные:

- взаимодействовать со сверстниками, учителем;
- поднимать руку для ответа;
- работать в коллективе;
- осознавать себя частью общества;
- читать;
- осмысленно воспринимать социальное окружение, принимать своё место в нем, принимать соответствующие возрасту ценности и социальные роли;
- понимать и принимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность безопасно и бережно вести себя в природе и обществе;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

Начало учебных занятий для обучающихся 2 сентября 2024 г.

Окончание 23 мая 2025 г.

Продолжительность учебного года 36 недель.

Количество часов в год 1 группа – 180 часов, 2 группа – 144 часа.

Продолжительность и периодичность занятий: 1 группа – 5 раз в неделю, 2 группа – 4 раза в неделю.

Промежуточная аттестация: 20.12.2024 г.

Выходные дни: 1 группа – вт, чт, сб, вс; 2 группа – пн, ср, пт, сб, вс.

Объем программы: 1 группа – 180 часов, 2 группа – 144 часа.

Срок освоения программы: 1 год.

2.2. Условия реализации программы

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю объединения дополнительного образования, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Принципы работы:

Принцип дополнительности реализуется в следствие получения новых, расширенных знаний учащимися о видах спорта.

Принцип индивидуализации образования в программе реализуется через создание условий для максимально свободного раскрытия спортивного потенциала, природных задатков учащихся.

Принцип преемственности и непрерывности образования является фундаментальным принципом работы программы. Реализуя данный принцип учащиеся получают непрерывное образование, которое позволяет расширять кругозор, обогащаться новыми знаниями и практическим опытом, полезным для жизни и социализации в обществе. Преемственность заключается в осуществлении межпредметных связей, а также отличие получаемой информации от общеобразовательных программ.

Принцип гуманизации реализуется в программе через создание благоприятных условий для гармоничного физического развития, психологически комфортной обстановки для проведения занятий. Учащимся представляется право выбора, обучение строится на взаимоуважении педагога и учащегося.

Принцип единства обучения, воспитания и развития реализуется через построение занятий и взаимодействия учащихся, воплощая совокупность решения образовательных, воспитательных и развивающих задач.

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал – 1
2. Щит баскетбольный тренировочный – 2
3. Ворота мини-футбольные – 2
4. Дорожка беговая (стадион) – 1
5. Тренажёрный зал – 1
6. Ворота для мини-футбола - 2
7. Мяч баскетбольный – 12
8. Мяч футбольный – 12
9. Скакалка – 12
10. Мяч набивной (разные веса) – 10
11. Шведская стенка с турником – 6
12. Шведская стенка с турником и брусьями -1
13. Интерактивный физкультурный комплекс – 1
14. Конусы для разметки – 20
15. Свисток – 1
16. Секундомер – 1

2.3. Формы аттестации

Аттестация обучающихся по общеобразовательной общеразвивающей дополнительной программе «Олимпийцы» проводится в течение учебного года:

- вводная аттестация (первичная диагностика) – сентябрь
- текущая и промежуточная аттестация – в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой,
- итоговая – май.

Вводная аттестация (первичная диагностика) осуществляется путем собеседования, с помощью диагностических тестов и упражнений.

Текущий контроль осуществляется – в процессе обучения, с целью определения качества усвоения программного материала каждого учащегося.

Параметры результативности прохождения программного материала:

Упражнения общефизической подготовки:

- бег 30 метров
- прыжок в длину с места
- челночный бег
- сгибание рук в упоре лежа

2.4 Контрольно-оценочные материалы:

- 5 баллов – правильное исполнение упражнений, заданий;
- 4 балла - исполнение упражнений, заданий с 1 – 3 ошибками и их самостоятельным исправлением;
- 3 балла – исполнение упражнений, заданий с 1 – 3 ошибками и их исправление с помощью педагога;
- 2 балла – исполнение упражнений, заданий с 4-мя и более ошибками и их исправление с помощью педагога;
- 1 балл - неумение выполнить упражнения, задания.

Инструментарий для проверки прохождения программного материала

1. Бег 30метров:

Выполняется на спортивной площадке. При беге на 30 метров старт осуществляется с верхней позиции. Для её занятия необходимо выгнуться вперед в верхней части туловища под углом 45 градусов. При этом опорная нога должна остаться на месте, в то время как другая нога должна быть выставлена вперед. На переднюю ногу должен быть максимально перенесен вес тела, собирающегося пробежать данную дистанцию. Как только спортсмен услышит стартовый сигнал необходимо броситься вперед. Совершив первые 5-6 шагов, необходимо перевести тело в вертикальное положение и далее продолжать бег до самого финиша именно в такой позиции. Для извлечения наибольшей скорости по ходу забега необходимо, чтобы стопа на протяжении всей дистанции занимала верное положение во время бега. Беговой шаг должен совершаться при использовании спринтерской техники. Основная идея данной техники заключается в том, что с землей будет взаимодействовать только носок и лишь верхняя часть стопы. Ни в коем случае не следует полностью становиться на ногу, так как подобного рода движения замедлят стартовую скорость и общее продвижение по дистанции.

Ошибки:

- 1) Начало бега, до сигнала учителя.
- 2) Остановка на финишной линии
- 3) Заступ за линию старта

В связи с тем, что дети с ОВЗ в большинстве случаев не могут уложиться в общепринятые нормативы, принято считать, что наилучший результат в группе оценивается на (отлично) и соответственно является эталонным результатом для остальной группы, к которому нужно стремиться и пытаться его превзойти.

2. Прыжок в длину с места:

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

3. Челночный бег:

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким же образом в обратном направлении к месту старта и без остановки повторить свои действия (выполнив разворот на линии старта, снова совершить забег на 10м., выполнить разворот и вернуться на линию старта). Упражнение считается завершенным, только после второго пересечения учеником, линии старта.

Ошибки:

- 1) Старт до сигнала учителя
- 2) Недобегание до линии разворота
- 3) Остановка на линии старта/финиша

4. Сгибание рук в упоре лежа:

Участник занимает положение: упор лежа, лицом вниз. Участник выполняет сгибание рук и опускание туловища вниз к полу, после касания грудной клеткой установленного предмета (фишки), участник выпрямляет руки и поднимает туловище в исходное положение. Засчитывается результат, выполненный участником за один подход.

Ошибки:

- 1) Недостаточное сгибание рук
- 2) Провисание или прогиб туловища
- 3) Поднятая вверх голова

2.5. Методические материалы

1. «Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта» программно – методические материалы / под ред. И.М. Бгажноковой. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2007. – 181 с.

2. Программы специальных образовательных учреждений В. В. Воронковой – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2010

3. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.

4. «Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 5-9 классы». Аксёнова А.К., Антропов А. П., Бгажнокова И. М. и др. / Под ред. Бгажноковой И. М. Москва, Просвещение 2010

5. Т.А. Степанова, под ред. Г.В. Яковлевой – Челябинск, 2010 г. ЧИПКРО Кафедра специального (коррекционного) образования. «Программа коррекционно-

развивающего обучения учащихся с умеренной степенью умственной отсталости средствами игровой деятельности».

6.Ю.И. Гришина. Общая физическая подготовка, знать и уметь. Изд. «Феникс» 2014г

7.Худец Р., Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым/ пер. с англ., Белозеров О. М.: ВистаСпорт, 2005. -272 с. ISBN 5-9900521-1-1

8.А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с. ISBN 5-7695- 1146-X

2.6. Воспитательный компонент

Воспитательный компонент – раздел который включает:

Цель: социализация обучающихся через физкультурно-спортивную деятельность;

Задачи воспитания:

1. Сформировать у обучающихся устойчивые знания и навыки соблюдения и выполнения правил здорового образа жизни.

2. Поддерживать у родителей, обучающихся устойчивый интерес к физическому развитию и здоровью детей как участников социума.

3. Использовать материально-технический потенциал школы и другие её возможности для обучения и воспитания гармонично развивающихся учащихся;

Формы: беседа, практическое занятие, подвижная игра, физкультурно-спортивное мероприятие, соревнование.

Методы воспитания: метод убеждения, метод положительного примера, методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования, и стимулирования, поощрения, метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания: воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе

реализации программы в образовательной организации, в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Методами оценки результативности реализации программы в части воспитания является педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросы.

Календарный план воспитательной работы представлен перечнем запланированных воспитательно-значимых событий, утвержденных в программе воспитания учреждения (таблица 3).

Календарный план воспитательной работы

Таблица 3

№ п/п	Наименование мероприятия по программе воспитания	Дата проведения	Форма проведения мероприятия	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Участие во всероссийских и областных акциях	в течение года	акция	Получение опыта участия в акциях.
2.	«Европейская неделя баскетбола» в рамках Специальной Олимпиады России	Декабрь	классные часы, беседы, конкурсы	Выставка рисунков Стенгазет, веселые старты для младших школьников, соревнования по баскетболу для старших
3.	«Правила ЗОЖ» Классный час по профилактике Вредных привычек	Ежемесячно	классные часы,	Осведомление родителей о профилактике, Закрепление и повторение знаний детей.
4.	Посещение профессиональных спортивных мероприятий	В течении года	экскурсия	Беседа с детьми о ПДД. Профилактика ДДТТ. Правила поведения в общественных местах

5.	Мероприятия по плану ШСК «Олимпийцы»	В течении года	классные часы, беседы, конкурсы, акции	Профилактика ЗОЖ.
6.	Профилактические беседы по «правилам питания и режима дня».	Ежемесячно	профилактические беседы	Профилактика ЗОЖ.
7.	«Физкульт - минутки» на переменах для учащихся.	в течение года	Профилактическое мероприятие	Профилактика ЗОЖ.
8.	Участие во всероссийских, областных, городских соревнованиях в рамках Спартакиады «Краски жизни» и Специальной Олимпиады России	в течение года	соревнования	Получение практического опыта через участие в соревнованиях, закрепление теоретических знаний, практическими действиями.

2.7. Список литературы

Список литературы для педагогов

1. «Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта» программно – методические материалы / под ред. И.М. Бгажноковой. – М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2007. – 181 с.
2. Программы специальных образовательных учреждений В. В. Воронковой – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2010
3. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
4. «Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 5-9 классы». Аксёнова А.К., Антропов А. П., Бгажнокова И. М. и др. / Под ред. Бгажноковой И. М. Москва, Просвещение 2010
5. Т.А. Степанова, под ред. Г.В. Яковлевой – Челябинск, 2010 г. ЧИПКРО Кафедра специального (коррекционного) образования. «Программа коррекционно-развивающего обучения учащихся с умеренной степенью умственной отсталости средствами игровой деятельности».
6. Ю.И. Гришина. Общая физическая подготовка, знать и уметь. Изд. «Феникс» 2014г

7.Худец Р., Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым/ пер. с англ., Белозеров О. М.: ВистаСпорт, 2005. -272 с. ISBN 5-9900521-1-1

8.А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с. ISBN 5-7695- 1146-X

Интернет ресурсы:

1. https://фцомофв.пф/activities/org_metod/page520/page530/
2. <https://resh.edu.ru>
3. <https://cyberleninka.ru/article/n/fizkulturno-sportivnaya-orientatsiya-detey-s-ovz>
4. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т. В. Андрюхина [и др.]; под общ. ред. Т. В. Андрюхиной. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2019. 158 с. Режим доступа: <http://elar.rsvpu.ru/978-5-8050-0665-5>. ISBN 978-5-8050-0665-5
5. Кухарчук О.В., Полякова С.С. Воспитание личности детей с ОВЗ средствами адаптивной физической культуры // Психология, социология и педагогика. 2015. № 12 [Электронный ресурс]. URL: <https://psychology.snauka.ru/2015/12/6121>

Литература для учеников:

Использование электронных образовательных ресурсов (ЭОР) в учебном процессе - это современное требование образования. А использование ЭОР в самостоятельной работе учеников очень эффективно. Самостоятельная работа — это совокупность всей самостоятельной деятельности учащихся как в учебном занятии, так и вне его, в контакте с учителем и в его отсутствии.

Индивидуальность.

При традиционных формах обучения, представляющих собой, как правило, аудиторные занятия, учитель работает не с конкретным учеником, а с группой, со всеми вытекающими отсюда негативными последствиями. Использование возможностей ЭОР позволит организовать индивидуальный маршрут обучения ученика.

Неограниченность по времени.

Временные рамки занятий зачастую не позволяют учителю глубоко и всесторонне раскрыть содержание изучаемой темы. Работа с сетевыми

электронными ресурсами не ограничена жесткими временными рамками, что способствует их более глубокому и прочному усвоению. Использование ЭОР для организации самостоятельной работы позволит:
Изложить теоретический материал в наглядной форме.
Обеспечить индивидуальный подход в обучении.
Обеспечить мотивацию к самостоятельной работе.
Организовать творческий подход в самообучении учеников.
Сформировать самостоятельность мышления, более осознанные, а, следовательно, прочные знания.

Для самостоятельного изучения ученикам предлагаются следующие ресурсы:

1. Баскетбол

<https://resh.edu.ru> – Российская электронная школа

<https://www.youtube.com/@terball> – канал «Территория мяча»

<https://www.youtube.com/@NBFKazakhstan> – канал «НБФ»

2. Мини – футбол

<https://resh.edu.ru> – Российская электронная школа

<https://www.youtube.com/@amsterdam3545> – канал футбольной академии

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА НА УЧЕБНЫЙ ГОД

№	Фамилия, имя	УПРАЖНЕНИЯ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ							
		Бег 30 метров (сек)		Прыжок в длину с места (см)		Челночный бег		Сгибание рук в упоре лежа	
		начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									