

*Приложение к АООП образования обучающихся
с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
(Вариант 1)*

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

Рассмотрена и принята на заседании
Педагогического совета Организации
Протокол № 6 от 25.05.2023 года

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
ГБУ КО «Школа-интернат №7»
А.Ю. Быстрова
Приказ № 73 от 09.06.2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»
(социальное направление)

АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОБРАЗОВАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЛЕГКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)
(ВАРИАНТ 1)

1 класс

Срок освоения рабочей программы -1 учебный год

2023 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» (социальное направление) 1 класса направлена на создание воспитывающей среды, обеспечивающей развитие социальных, интеллектуальных интересов обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Нормативно-правовую базу разработки рабочей программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья» адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1 вариант составляют:

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

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

обучающихся с умственной отсталостью в течение дня, содержательном единстве учебного, воспитательного и коррекционно-развивающего процессов.

Цели программы внеурочной деятельности социального направления «Азбука здоровья» (1 класс):

воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни, соблюдения гигиенических норм и культуры быта, формирование умения рационально организовывать свою жизнь.

Задачи программы:

Оздоровительные задачи направлены на:

- охрану жизни и укрепление здоровья воспитанников.
- гармоничному психосоматическому развитию.
- совершенствованию защитных функций организма, повышению устойчивости к различным заболеваниям, увеличению работоспособности.
- формирование правильной осанки, развитие сводов стопы, укрепление связочно - суставного аппарата, развитие гармоничного телосложения, регулирование роста и массы костей, развитие мышц лица, туловища, рук, ног, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов - сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц и др.
- *Образовательные задачи* предполагают:
 - формирование двигательных умений и навыков;
 - развитие двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости);
 - развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений).
- *Воспитательные задачи* направлены на формирование творческой, разноплановой и гармонично развитой личности:
 - потребность в ежедневных физических упражнениях;
 - умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
 - самостоятельность творчество, инициативность;
 - самоорганизация, стремление к взаимопомощи.
 - стремление к помощи взрослому в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр.
- *Коррекционно-развивающие задачи* направлены на:
 - преодоление недостатков двигательной сферы, физического и психического развития детей с ОВЗ;
 - улучшение анатомно - физиологического статуса детей предполагает коррекцию неправильных установок опорно-двигательного аппарата (отдельных конечностей, стопы, кисти, позвоночника);
 - нормализацию мышечного тонуса; преодоление слабости отдельных мышц; улучшение подвижности в суставах;

- сенсорное обогащение: улучшение мышечно-суставного чувства и тактильных ощущений; формирование вестибулярных реакций;
- преодоление недостаточности в деятельности нервной, сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма ребенка.

Формы организации:

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

Принципы, лежащие в основе программы:

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

Данная программа рассчитана на один год обучения детей с умственной отсталостью. Всего 33 часа (1 час в неделю во внеурочное время). Продолжительность занятия – 40 минут.

2. КРАТКАЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ.

В 1 классе обучаются дети с легкой умственной отсталостью. 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 детей 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 – **ощущения и восприятие**. Нарушены процесс **мышления**, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация, логическое мышление, что выражается в слабости обобщения, трудностях понимания смысла явления или факта.

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

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

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

У школьников с умственной отсталостью отмечаются недостатки в развитии **речевой деятельности**. Психологические особенности умственно отсталых школьников проявляются в нарушении **эмоциональной** сферы, проявляющиеся в отсутствии оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностностью.

Волевая сфера учащихся с умственной отсталостью характеризуется слабостью собственных намерений и побуждений, большой внушаемостью.

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

3. ФОРМИРОВАНИЕ БАЗОВЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ (БУД)

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

В 1 классе формирование базовых учебных действий у школьников, обеспечивает, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой — составляет основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

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

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

Коммуникативные учебные действия: вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс, использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем, слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту, сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми, договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

Регулятивные учебные действия: входить и выходить из учебного помещения со звонком. Ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью, адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку), работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем). Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе. Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников, соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов, передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения).

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

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

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

В результате реализации программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья» должно обеспечиваться достижение обучающимися с умственной отсталостью:

воспитательных результатов:

первый уровень результатов - приобретение обучающимися с умственной отсталостью социальных знаний о ближайшем окружении и о себе, об общественных нормах, социально одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе и т. п.;

второй уровень результатов - получение опыта переживания и позитивного отношения к результатам своего труда, позитивное отношение к результатам других детей, первое практическое подтверждение приобретённых знаний;

третий уровень результатов - получение обучающимися с умственной отсталостью начального опыта самостоятельного общественного действия, формирование социально приемлемых моделей поведения.

эффекта - последствия результата, того, к чему привело достижение результата (развитие обучающегося как личности, формирование его социальной компетентности, чувства патриотизма и т. д.).

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

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

Результативность внеурочной деятельности предполагает:

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

5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Примечание
1.	«Что такое здоровье?»	1	
2.	Здоровье в порядке, спасибо зарядке	1	
3.	«Подвижные игры на улице»	1	
4.	«Сороконожка»	1	
5.	«Мой веселый звонкий мяч»	1	
6.	«Станем сильными и здоровыми»	1	
7.	«Попрыгунчики»	1	
8.	«Делай с нами! Делай как мы! Делай лучше нас!»	1	
9.	«Угадай, вид спорта»	1	
10.	«Кто быстрее?»	1	
11.	«Кот и мыши»	1	
12.	«Догони меня»	1	
13.	«Пройди – не урони»	1	
14.	«Не выпустим!»	1	
15.	«Вот попался к нам в кружок!»	1	
16.	«Игры с Дедом Морозом»	1	
17.	«Зимние забавы»	1	
18.	«Зимние виды спорта»	1	
19.	«Игра со снежками»	1	
20.	«Спорт и здоровье»	1	
21.	«Путешествие в страну Спортландия»	1	
22.	«Физическая культура и питание»	1	
23.	Если хочешь быть здоров - закаляйся	1	
24.	«Веселые старты»	1	
25.	Веселый армреслинг	1	
26.	«Самый сильный, ловкий, быстрый»	1	
27.	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	1	

28.	«Подвижные игры на улице»	1	
29.	«Ловишки»	1	
30.	«Играйте вместе с нами»	1	
31.	«Веселые классики»	1	
32.	«Зарничка»	1	
33.	Развлечение: «Зов джунглей» (эстафеты).	1	
	Итого	33 часа	

6.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.

«Что такое здоровье?». Здоровье в порядке, спасибо зарядке. Игра с мячом. Игра «Весёлые скачки» муз. Можжевелова. «Мой веселый звонкий мяч». «Прыжки». «Попрыгунчики». «Делай с нами! Делай как мы! Делай лучше нас!». Упражнение для рук «Большие крылья». Танцевальная импровизация. «Физкульт - ура» муз. Чичикова. Игра «Машина и шофёр». «Догони меня». «Бег с лентами» муз. Жилина. «Кто скорее?» муз. Шварца. «Прыжки через воображаемые препятствия». «Дед Мороз и дети» муз. Кишко. «Жмурки». «Весёлый танец». «Бег и подпрыгивания». Упражнение «Бабочки» муз. Чайковского. «Путешествие в страну Спортландия». «Физическая культура и питание». «Будь ловким». «Веселые старты». «Кто быстрее добежит в галошах». «Самый сильный, ловкий, быстрый». «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». «Звероловы и звери» муз. Тиличевой. «Ловишки». «Играйте вместе с нами». «Веселые классики». «Зарничка». Развлечение: «Зов джунглей» (эстафеты).

7. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№	Наименование раздела программы и тем	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся (знать/уметь)	Оборудование, дидактический материал, ТСО и ИТ
1.	«Что такое здоровье?»	1	Эвристическая беседа: Можно и нельзя. Режим дня. Как вы сами можете помочь себе быть здоровым? Веселая зарядка. Подвижные игры. Формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья. Дать сведения о значимости для здоровья человека: режима дня, правильного питания, физического развития.	Понимание значимости для здоровья человека: режима дня, правильного питания, физического развития.	Фрагменты мультфильмов, компьютер.
2.	Здоровье в порядке, спасибо зарядке	1	Комплекс утренней зарядки. Что случилось с этим мальчиком, почему он заболел? (по стихотворению Т. Волгиной «Два друга»). Почему спортсмены реже болеют? Подвижные игры. Способствовать формированию основ здорового образа жизни.	Понимание потребности заниматься физической культурой и спортом.	Компьютер, музыкальное сопровождение, мячи, обручи.
3.	Игра с мячом.	1	Развитие коммуникативных качеств. Игра «Мячики» - развивать внимание, сноровку, умение ориентироваться в пространстве. «Мяч» муз. Чичкова - создать радостное настроение, воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.	Умение ориентироваться в пространстве.	Компьютер, музыкальное сопровождение, мячи, обручи.
4.	Игра «Весёлые скачки» муз. Можжевелова.	1	Игра «Весёлые скачки» муз. Можжевелова - развивать творчество в движении, формировать выдержку и умение быстро реагировать на смену музыки.	Умение быстро реагировать на смену музыки.	Компьютер, музыкальное сопровождение.
5.	«Мой веселый	1	Спортивное развлечение. Метание малого мяча	Уметь выполнять	Компьютер,

	звонкий мяч»		в горизонтальную и вертикальную цель. Эстафеты с мячом.	общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.	музыкальное сопровождение. Мячи, корзины.
6.	«Прыжки»	1	«Прыжки» муз. Шитте - научить прыгать ритмично и правильно: от пола отталкиваться энергично, корпус не сгибать.	Прыгать ритмично и правильно: от пола отталкиваться энергично, корпус не сгибать.	Компьютер, музыкальное сопровождение.
7.	«Попрыгунчики»	1	Учить прыгать по-разному необычно и смешно. Веселая эстафета «Прыг-скок»	Развитие прыгучести. Уметь передавать образы персонажей	Компьютер, музыкальное сопровождение.
8.	«Делай с нами! Делай как мы! Делай лучше нас!»	1	Спортивно-оздоровительная игра на улице. Подвижные игры	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	Мячи, обручи, скакалки
9.	Упражнение для рук «Большие крылья». Танцевальная импровизация.	1	Упражнение для рук «Большие крылья» (а. н. м.) - выполнять движения плавно, следить за осанкой. Танцевальная импровизация. Свободное движение детей под спокойную музыку, по показу учителя.	Выполнять движения плавно, следить за осанкой.	Карточки
10.	«Физкульт - ура» муз. Чичикова.	1	«Физкульт - ура» муз. Чичикова - выполнять движения по указанию педагога, следить за осанкой. «Прыжки» муз. Шитте - прыгать легко, энергично отталкиваясь от пола, как упругие мячики.	Выполнять движения по указанию педагога, следить за осанкой. Прыгать легко, энергично отталкиваясь от пола, как упругие мячики.	Компьютер, музыкальное сопровождение.
11.	Игра «Машина и шофёр».	1	«Машина и шофёр» - развивать умение ориентироваться в пространстве. Учить детей быть внимательными, слышать своего партнёра по игре - выделять голос своей машины из	Умение ориентироваться в пространстве. Быть внимательными в игре, слышать своего партнёра по	Компьютер, музыкальное сопровождение.

			всех. Формировать навыки коммуникативности.	игре - выделять голос своей машины из всех.	
12.	«Догони меня»	1	Игры и эстафеты «Кто быстрее» Музыка Т. Ломовой. В конце урока под любую спокойную мелодию дети танцуют. Используя знакомые движения.	Развитие быстроты реакции, быстроты движений. Уметь слышать музыку и реагировать на сигнал.	Компьютер, музыкальное сопровождение.
13.	«Бег с лентами» муз. Жилина.	1	«Бег с лентами» муз. Жилина - бегать легко, не наталкиваясь друг на друга.	Умение действовать под музыку легко, не наталкиваясь друг на друга.	Компьютер, музыкальное сопровождение, ленты.
14.	«Кто скорее?» муз. Шварца	1	«Кто скорее?» муз. Шварца - слышать в музыке акценты и согласовывать с ними движения. Двигаться легко, развивать реакцию на сигнал.	Умение слышать в музыке акценты и согласовывать с ними движения, двигаться легко, действовать по сигналу.	Компьютер, музыкальное сопровождение.
15.	«Прыжки через воображаемые препятствия».	1	«Прыжки через воображаемые препятствия» (в. н. м.) - развивать ритмический слух, ощущение музыкальной фразы. «Спокойная ходьба» (а. н. м.) - учить детей ощущать окончание музыкальной фразы, развивать умение ориентироваться в пространстве.	Умение ориентироваться в пространстве.	Компьютер, музыкальное сопровождение.
16.	«Дед Мороз и дети» муз. Кишко.	1	«Дед Мороз и дети» муз. Кишко- учить имитировать игровые действия, о которых поётся в песне.	Уметь эмоционально передавать игровые образы	Компьютер, музыкальное сопровождение.
17.	«Жмурки».	1	«Жмурки» (р. н. м.) - учить действовать в соответствии с характером музыки, использовать все пространство зала.	Действовать в соответствии с характером музыки, использовать все пространство зала.	Компьютер, музыкальное сопровождение.
18.	«Весёлый танец»	1	«Весёлый танец» (е. н. м.) - учить детей танцевать по-разному, находить интересные,	Уметь находить интересные, необычные движения.	Компьютер, музыкальное

			необычные движения. Создать радостное настроение, вызвать эмоциональный отклик.		сопровождение.
19.	«Бег и подпрыгивания».	1	«Бег и подпрыгивания» муз. Гуммеля - развивать навык двигаться в соответствии с характером музыки, продолжать закреплять лёгкие прыжки и бег.	Двигаться в соответствии с характером музыки (лёгкие прыжки и бег).	Компьютер, музыкальное сопровождение.
20.	Упражнение «Бабочки» муз. Чайковского.	1	Упражнение «Бабочки» муз. Чайковского - выполнять разнообразные плавные движения под музыку. Ориентироваться в пространстве. Следить за осанкой.	Выполнять разнообразные плавные движения под музыку. Ориентироваться в пространстве. Следить за осанкой.	Компьютер, музыкальное сопровождение.
21.	«Путешествие в страну Спортландия»	1	Спортивный час в спортзале	Развитие физических качеств выносливости и ловкости.	Гимнастические скамейки, стенка, коврики, мячи.
22.	«Физическая культура и питание»	1	Информационное сообщение. Игра «Витаминки», «Съедобное-несъедобное»	Знание о полезных продуктах питания, витаминах	Мультфильм, карточки
23.	«Будь ловким»	1	«Будь ловким» муз. Ладухина - учить детей слышать начало и окончание музыки, смену муз. фраз, соблюдать правила игры, проявлять выдержку.	Соблюдать правила игры, проявлять выдержку.	Компьютер, музыкальное сопровождение.
24.	«Веселые старты»	1	Соревнование в спортзале. Развитие физических качеств выносливости и ловкости.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	Гимнастические скамейки, стенка, коврики, мячи
25.	«Кто быстрее добежит в галошах».	1	«Кто быстрее добежит в галошах» - создать радостное настроение, воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.	Доброжелательное отношение друг к другу	Компьютер, музыкальное сопровождение.
26.	«Самый сильный,	1	Игра – эстафета на улице. Развитие физических	Уметь выполнять	Спортивный

	ловкий, быстрый»		качеств выносливости и ловкости.	общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	инвентарь, компьютер, музыкальное сопровождение.
27.	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	1	Беседа о здоровом образе жизни. Игры и загадки о здоровом образе жизни	Знать правила здорового образа жизни	Мультфильмы, презентации
28.	«Звероловы и звери» муз. Тиличеевой.	1	«Звероловы и звери» муз. Тиличеевой- учить выполнять образные движения выразительно, соответствующие выбранному персонажу. Согласовывать их с музыкой.	выполнять образные движения выразительно, согласовывать их с музыкой.	Компьютер, музыкальное сопровождение.
29.	«Ловишки»	1	Игры на концентрацию внимания. Учить детей действовать по сигналу.	Уметь слышать музыку и реагировать на сигнал	Музыкальное сопровождение
30.	«Играйте вместе с нами»	1	Подвижные игры на свежем воздухе. Развитие физических качеств выносливости и ловкости.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	Компьютер, музыкальное сопровождение, спортивный инвентарь.
31.	«Веселые классики»	1	Игры на свежем воздухе «Классики», скакалки. Развитие прыгучести.	Уметь сотрудничать в коллективной деятельности.	Скакалки
32.	«Зарничка»	1	Спортивно-патриотическая игра (меткий стрелок, наблюдательный разведчик и др.)	Уметь внимательно слушать задание и правильно его выполнять по команде, ориентироваться в пространстве, доброжелательно относиться друг к другу.	Искусственные препятствия, дартс, карточки
33.	Развлечение: «Зов джунглей» (эстафеты).	1	Игра совместно с родителями. Разминка с лентами под музыку. Эстафеты: 1. Кто быстрее соберет палочки. 2. Пронеси волан, не уронив.	Уметь внимательно слушать задание и правильно его выполнять по команде,	Компьютер, деревянные палочки, скамейки, ленты

			3. Кто быстрее по туннелю. 4. Посадил дед репку. 5. Кто быстрее на прыгуне. Подсчет очков, награждение витаминами.	ориентироваться в пространстве, доброжелательно относиться друг к другу.	
Итого за учебный год 33 часа					

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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

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

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

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

1. Баряева, Л. Б. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью / Л. Б. Баряева, О. П. Гаврилушкина, А. Зарин, Н. Д. Соколова. — 2-е изд., перераб. и доп. — СПб: КАРО, 2019.
2. Мозговой, В. М. Создание здоровьесберегающего образовательного пространства в системе физического воспитания школьников с нарушением интеллекта / В. М. Мозговой // Коррекционно-развивающая работа с детьми в условиях полифункциональной интерактивной среды: сб. ст. междунар. науч.-практ. конф. Т. П. — М.: ГОУ ВПО МГЛУ, 2018. — С.81-85.
3. Вайзман, Н. П. Психомоторика умственно отсталых детей / Н.П. Вайзман. — М.: Аграф, 2017.
4. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2017.
5. <http://www.school.edu.ru/> -Российский образовательный портал
6. <http://www.1september.ru/ru/> - газета «Первое сентября»
7. <http://all.edu.ru/> - Все образование Интернета
8. <http://Iobraz.ru> – Образование.

