**Муниципальное бюдженое общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №2 г.Шебекино Белгородской области»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрена** на заседании школьного методическогосовета протокол № 1« 28» августа 2020 г. | **песать.jpgСогласована** заместитель директора \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Галушко Е.Л.« 28» августа 2020 г.  скан.jpg | **Утверждаю** Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Карачаров С.Н.Приказ № 139« 28» августа 2020 г.  . |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по дополнительному образованию детского объединения «Крепыш»**

Возраст обучающихся: 10 – 12 лет Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Филимонова Маргарита Сергеевна, учитель физкультуры

г. Шебекино

2020 г.

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования для детей с ограниченными возможностями здоровья, требованиями Адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающихся с РАС (8.3).

Цель: повышение двигательной активности детей и закрепление двигательных умений и навыков, которые изучались в подготовительном классе.

Задачи обучения:

·         коррекция и развитие двигательных  качеств и личностных качеств обучающихся с РАС средствами физической культуры с учетом их индивидуальных возможностей;

·         поддержание устойчивой работоспособности на достигнутом уровне;

укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

коррекция нарушений физического развития и психомоторики;

развитие двигательных качеств (силы, гибкости, выносливости)

·         воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

·          воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности и элементарной самостоятельности.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата прове-дения** | **Раздел, тема** | **Кол-во часов** | **Видыучебной деятельности** | **БУД** | **Средства обучения(инвентарь)** |
| **I - четверть -24 часа** | | | | | |
|  | Теоретические сведения: Техника безопасности и правила поведения на уроках. Спортивная форма. | 1 | Беседа | Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этическихнормах и правилах поведения в современномобществе; вступать в контакт и работать в коллективе(учитель - ученик, ученик - ученик, учитель – класс);использовать принятые ритуалы социальноговзаимодействия с одноклассниками и учителем (в спортзале, школе);слушать и понимать инструкцию к учебномузаданию в разных видах деятельности и быту;сотрудничать со взрослыми и сверстниками вразных социальных ситуациях;доброжелательно относиться, сопереживать,конструктивно взаимодействовать с людьми;договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации;ориентироваться в пространстве спортзала;работать с учебными принадлежностями(инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников. | Инструкция по ТБ. Наглядные картинки |
|  | Легкая атлетика: ходьба; разновидности ходьбы; в медленном и быстром темпе, в заданном направлении. | 2 | Активные действия - ходьба | Зрительные ориентиры |
|  | Коррекционные игры: игра «Говорящий мяч» | 1 | Активные игровые действия | Мяч |
|  | Легкая атлетика: бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении. | 2 | Активные действия - бег. | Конусы, кегли |
|  | Легкая атлетика: прыжки на месте на двух ногах, на одной; с продвижением вперед | 2 | Активные действия- прыжки | Обручи |
|  | Легкая атлетика: Прыжки в длину с места | 2 | Активные действия- прыжки | - |
|  | Легкая атлетика: Прыжки через препятствия | 2 | Активные действия- прыжки | Различные горизонт. препятствия |
|  | Легкая атлетика: Метание малого мяча в цель | 3 | Активные игровые действия- метание | Малый мяч |
|  | Легкая атлетика: Метание малого мяча на дальность. | 3 | Активные игровые действия- метание | Малый мяч |
|  | Легкая атлетика: Прыжки с продвижением вперед | 3 | Активные действия- прыжки | Зрительные ориентиры |
|  | Игры-эстафеты с элементами л/а | 3 | Активные действия- бег,прыжки,метание |  |
| **II - четверть -24 часа** | | | | | |
|  | Теоретические сведения: Техника безопасности и правила поведения на уроках гимнастики | 1 | Беседа | Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе; вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик –ученик, учитель – класс);использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем (в спортзале, школе);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;ориентироваться в пространстве спортзала;работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников. | Инструкция по ТБ. Наглядные картинки |
|  | Гимнастика: строевые упражнения на месте и в передвижении. | 1 | Активные действия | Зрительные ориентиры |
|  | Гимнастика: строевые упражнения - построение в шеренгу, колонну. | 2 | Активные действия | Зрительные ориентиры |
|  | Гимнастика: комплекс ОРУ без предметов. | 3 | Активные действия- |  |
|  | Гимнастика: комплекс ОРУ с предметами (гимн. палка, набивной мяч 1кг) | 2 | Активные действия | Гимн. палки, набивные мячи (1кг) |
|  | Гимнастика: упоры, элементы полуакробатики | 2 | Активные действия | Гимн. маты |
|  | Гимнастика: ползание, перелезание через препятствия | 2 | Активные действия | Мягкие модули |
|  | Гимнастика: висы, лазание по гимн. скамейке, гимн. стенке | 2 | Активные действия | Гимн. стенка, скамейка |
|  | Гимнастика: упражнения в равновесии | 2 | Активные действия | Гимн. скамейка |
|  | Гимнастика: упражнения с фитболами | 2 | Активные действия на мячах | Фитболы на каждого ребёнка |
|  | Гимнастика: упражнения с гантелями (0,5кг) | 2 | Активные действия | Гантели (0,5кг) |
|  | Гимнастика: упражнения с гимн. лентами | 2 | Активные действия | Гимн. ленты |
|  | Подвижные игры- эстафеты с элементами гимнастики | 1 | Активные игровые действия | Обручи, мячи, гимн. маты, мягкие модули |
| **III - четверть -27 часов** | | | | | |
|  | Теоретические сведения: Техника безопасности и правила поведения на уроках физической культуры. Виды спортивных игр | 1 | Беседа | Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе; вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик –ученик, учитель – класс);  использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем (в спортзале, школе);  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;  ориентироваться в пространстве спортзала;  работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников. | Инструкция по ТБ. Наглядные картинки |
|  | Коррекционные игры: игра «Кто внимательней» | 1 | Активные действия | Мяч |
|  | Подвижные игры: Игры с элементами обще-развивающих упражнений «Мы — солдаты» | 1 | Активные действия | - |
|  | Подвижные игры: игры с элементами ходьбы «Тише едешь-дальше будешь» | 1 | Активные действия | - |
|  | Подвижные игры: игры с элементами бега «Хвостики» | 1 | Активные действия | ленточки |
|  | Подвижные игры на броски и ловлю мяча «Кого назвали -тот и ловит» | 1 | Активные игровые действия | Мячи разных размеров |
|  | Коррекционные игры: с метанием«Метко в цель» | 1 | Активные Действия | Малые мячи |
|  | Правила игры в Футбол. Передачи мяча друг другу на месте и с продвижением | 3 | Активные действия- прыжки | Футбольные мячи |
|  | Футбол. Удары мяча по воротам. Упрощенная игра | 2 | Активные действия на мячах | Футбольные мячи |
|  | Пионербол. Правила игры. Передачи мяча через сетку друг другу | 3 | Активные действия на мячах | Волейбольные мячи |
|  | Пионербол. Правила игры. Упрощенная игра | 2 | Активные игровые действия | Волейбольный мяч |
|  | Бадминтон. Правила игры. Захват ракетки. Имитация ударов | 1 | Активные действия | Ракетки, воланы |
|  | Бадминтон. Правила игры. Удары по волану различными способами | 2 | Активные действия | Ракетки, воланы |
|  | Бадминтон. Передачи друг другу, работа в парах | 2 | Активные игровые действия | Ракетки, воланы |
|  | Бадминтон. Упрощенная игра | 2 | Активные действия-прыжки | Ракетки, воланы |
|  | Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 3 | Активные действия-прыжки | Мячи: футбольные, волейбольные |
| **IV - четверть -24 часа** | | | | | |
|  | Теоретические сведения: Техника безопасности и правила поведения на уроках легкой атлетики. Виды соревнований по л/а. | 1 | Беседа | Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе; вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик –ученик, учитель – класс);  использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем (в спортзале, школе);  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;  ориентироваться в пространстве спортзала;  работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников. | Инструкция по ТБ. Наглядные картинки |
|  | Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, парами | 1 | Активные действия | - |
|  | Строевые упражнения. Размыкание, смыкание | 1 | Активные действия | - |
|  | Легкая атлетика: ходьба, разновидности ходьбы | 1 | Активные действия - ходьба |  |
|  | Легкая атлетика: ходьба с изменением скорости и направления | 2 | Активные действия- прыжки | Зрительные ориентиры |
|  | Легкая атлетика: бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении | 2 | Активные действия- бег | Зрительные ориентиры |
|  | Легкая атлетика: высокий старт, бег по сигналу на скорость. | 2 | Активные действия- бег | Зрительные ориентиры |
|  | Легкая атлетика: прыжки в длину с места | 2 | Активные действия | - |
|  | Легкая атлетика: прыжки через препятствия | 2 | Активные действия- прыжки | Скамейка и др. препятствия |
|  | Легкая атлетика: метание малого мяча в цель | 2 | Активные действия-метание | Мяч малый |
|  | Легкая атлетика: метание малого мяча на дальность отскока от стены | 2 | Активные действия | Малые мячи |
|  | Легкая атлетика: метание малого мяча на дальность | 2 | Активные действия | Малые мячи |
|  | Легкая атлетика: броски набивного мяча (1кг) двумя руками махом сверху, снизу | 2 | Активные действия | Набивные мячи (1кг) |
|  | Игры-эстафеты с элементами л/а | 2 | Активные действия | Малые мячи, набивные мячи |

**Методическое обеспечение программы:**

1. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития:учебное пособие/Л.Н. Ростомашвили. – М.: Советский спорт, 2015. – 164с.

2. В.И.Ковалько Поурочные разработки по физкультуре-Москва «ВАКО», 2011.

3. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью под редакцией Л.Б.Баряевой,Н.Н.Яковлевой-СПб , 2011.

4. Е.С.Черник Физическая культура во вспомогательной школе/Е.С.Черник.-М,: Просвещение,1997.

5. Д.В.Григорьев Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. -СПб; Наука-Питер, 2005.

6. В.И.Лях Физическая культура – М.: Просвещение, 2013.

7. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 0-4 классов под ред. И.М.Бгажноковой , 2011.

9. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под общей ред. проф. Л. В Шапковой-М.: Советский спорт. 2002