

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
городского округа Королёв Московской области
«Школа – интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
141091, М.о., г.о. Королёв, мкр-н Первомайский, ул. Горького, д.16

РАССМОТРЕНО:

заседание ШМО воспитателей и классных руководителей
протокол № 1 от 30.08.17 г.
председатель [подпись] /Квятковская Е.Н./

СОГЛАСОВАНО:

зам. директора по ВР
[подпись] Квятковская Е.Н.
« 01 » 09 2017 г.

УТВЕРЖДЕНО:

директор МКОУ ШИ
[подпись] Н.А.Лобанова
Приказ № 84 от « 01 » 09 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2017 – 2018 уч. г.
курса внеурочной деятельности
кружок «Здоровячок»
(спортивно-оздоровительной направленности)
для 1 Б класса

При составлении данной программы использованы:

- АООП МКОУ ШИ (вариант 2), разработанной в соответствии с примерной адаптированной основной общеобразовательной программой в соответствии с ФГОС ОВЗ (интеллектуальными нарушениями);

Составитель:
учитель физической культуры
Юнкин Бронислав Федорович

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Я и мой мир» разработана на основании:

- учебного плана МКОУ ШИ на 2017-18 учебный год;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 N 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
- АООП МКОУ ШИ (вариант 2), разработанной в соответствии с примерной адаптированной основной общеобразовательной программой в соответствии с ФГОС ОВЗ (интеллектуальными нарушениями);

Общая характеристика курса

Программа ориентирована на активизацию двигательного режима детей, расширение их знаний о ЗОЖ, развитие двигательных умений и навыков, формирование у них потребностей к регулярным занятиям физическими упражнениями, формирование у них правильной осанки, улучшения освоения материала учебной программы.

Актуальность

Курс «Здоровячок» поможет формированию у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей с ОВЗ, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Практическая значимость нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

Цель: всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений

Программа рассчитана на обучение учащихся с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями, вариант 2) и учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся. Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся раз в неделю. Продолжительность занятия 35-40 минут. Количество занятий в год – 34 час

Прогнозируемые личностные результаты:

- овладение знаниями и навыками по гигиенической культуре;
- интерес к занятиям физической деятельностью;
- интерес к своему здоровью;
- осознание места и роли физических упражнений в системе ценностей здорового человека;
- знание правил ЗОЖ

Система отслеживания результатов.

Результаты внеурочной деятельности курса отображаются в мониторинге по окончании каждого полугодия по пятибальной системе:

- «1» – со значительной помощью взрослого
- «2» – с частичной помощью взрослого
- «3» – по последовательной инструкции (изображения или вербально)
- «4» – по подражанию или образцу
- «5» – полностью самостоятельно

№ п/п	Фамилия, имя	Критерии														
		Овладение знаниями и навыками по гигиенической культуре			Интерес к занятиям физической деятельностью			Интерес к своему здоровью			Осознание места и роли физических упражнений в системе ценностей здорового человека			Знание правил ЗОЖ		
		Начало уч. года	I полугодие	Конец уч. года	Начало уч. года	I полугодие	Конец уч. года	Начало уч. года	I полугодие	Конец уч. года	Начало уч. года	I полугодие	Конец уч. года	Начало уч. года	I полугодие	Конец уч. года

Учебно-тематическое планирование:

Разделы	Часы
Теоретические сведения	16
Коррекционные игры	18
Итого	34

Содержание программы

Теоретические сведения

Название исходных положений физических упражнений, название упражнений, физиологическая значимость упражнений.

Название спортивного инвентаря (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, набивной мяч и т.п.).

Части скелета человека, названия суставов, основные мышечные группы (мышцы туловища, мышцы спины, мышцы передней и задней поверхности бедра и т.п.)

Коррекционные игры

Формирование навыков правильного построения и знания своего места в строю; передвижения из класса на урок физкультуры.

Развитие ориентировки в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы).

Выполнение простейших исходных положений при выполнении общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространственных направлениях.

Овладение приемами правильного дыхания (по показу учителя) и выполнение простейших заданий по словесной инструкции учителя.

Развитие навыков ходьбы и бега в строю, в колонне по одному.

Овладение навыками координации толчка двумя ногами в различных видах прыжков и умение мягко приземляться в прыжке.

Формирование умений прыгать, навыков правильного захвата различных предметов, передача и переноски их.

Выполнение упражнений с мячом, скакалкой.

Формирование умений преодолевать различные препятствия.

Обучение переноске различных грузов и коллективным действиям при переноске тяжелых вещей, целенаправленному действию под руководством учителя в подвижных играх.

Календарно-тематическое планирование

1 (первая) четверть – 8 часов						
№ п/п	Тема занятия	Основная цель занятия	Форма проведения	Количество часов	Дата проведения	Примечание
1.	ОТ ИОТ № 32. Знакомство со строевыми упражнениями, смыкание и размыкание.	Ознакомление с построением в одну шеренгу, учить в шеренге выполнять смыкание и размыкание	Комбинированный урок	1	04.09.17	
2.	ОТ ИОТ № 32. Осмотр осанки. Разучивание комплекса упражнений для правильной осанки.	Развитие координации движений, умение ориентироваться в местности.	Комбинированный урок	1	11.09.17	
3.	ОТ ИОТ № 32. Разучивание дыхательных упражнений.	Учить произвольному дыханию, выполнять упражнения одновременно, под счёт.	Комбинированный урок	1	18.09.17	
4.	ОТ ИОТ № 32. Формирование навыка ходьбы, укрепление мышц туловища и конечностей. Разучивание упражнений «Лови комара», «Дровосек».	Развитие координационных способностей, формирование правильной осанки.	Комбинированный урок	1	25.09.17	
5.	ОТ ИОТ № 32. Укрепление опорно-двигательного аппарата.	Учить произвольному дыханию, развитие чувства равновесия, укрепление мышц конечностей	Комбинированный урок	1	02.10.17	

	Разучивание дыхательного упражнения «Поиграй на трубе»					
6.	ОТ ИОТ № 32. Профилактика плоскостопия. Упражнения для стоп.	Укрепление мышц конечностей	Комбинированный урок	1	09.10.17	
7.	ОТ ИОТ № 32. Разучивание нового комплекса упражнений «Паровоз», «Вертушка».	Знакомство с новыми способами ходьбы, развитие координации движений	Комбинированный урок	1	16.10.17	
8.	ОТ ИОТ № 32. Разучивание дыхательных упражнений «Листопад», «Сильный ветер».	Развитие чувства равновесия; формирование правильной осанки	Комбинированный урок	1	23.10.17	
2 (вторая) четверть – 8 часов						
2.	ОТ ИОТ № 32. Выполнение комплекса упражнений для осанки. Повторение дыхательных упражнений.	Продолжить работать над улучшением функции дыхания; развитие быстроты реакции.	Комбинированный урок	1	13.11.17	
3.	ОТ ИОТ № 32. Ходьба. Построение в пары. Общеразвивающие упражнения:	Закрепить умение учащихся ходить разными способами; уметь выполнять разные по координации движения.	Комбинированный урок	1	20.11.17	

	наклоны, пригибание туловища					
4.	ОТ ИОТ № 32. Закрепление упражнений, навыков ходьбы	Учить выполнять движения с разным направлением, в разном темпе, выразительно, плавно.	Комбинированный урок	1	27.11.10	
5.	ОТ ИОТ № 32. Закрепление упражнений, навыков ходьбы	Учить выполнять движения с разным направлением, в разном темпе, выразительно, плавно	Комбинированный урок	1	04.12.17	
6.	ОТ ИОТ № 32. Разучивание дыхательных упражнений «Маятник», «Качалка».	Укрепление мышечного корсета, позвоночника, формирование правильной осанки, равновесие.	Комбинированный урок	1	11.12.17	
7.	ОТ ИОТ № 32. Укрепление связочно-мышечного аппарата стоп. Упражнение «Ёлочка», «Зайчик».	Укрепление мышц конечностей, учить произвольному дыханию.	Комбинированный урок	1	18.12.17	
8.	ОТ ИОТ № 32. Общеразвивающие упражнения «Качели», «Достань палку».	Закрепление навыка выполнения изученных упражнений.	Комбинированный урок	1	25.12.17	
3 (третья) четверть – 10 часов						
1.	ОТ ИОТ № 32. Повторение дыхательных упражнений, профилактика плоскостопия.	Улучшение функции дыхания; укрепление связочно- мышечного аппарата стоп	Комбинированный урок	1	15.01.18	

2.	ОТ ИОТ № 32. Укрепление мышечнокарсета ног. Упражнение «Зайчик», «Ёлочка».	Развитие координации движений и навыков в ходьбе, укрепление мышц ног	Комбинированный урок	1	22.01.18	
3.	ОТ ИОТ № 32. Укрепление мышц стоп. Разучивание игры «Кто устойчивее».	Тренировка навыков координации движений; воспитание ловкости, быстроты реакций	Комбинированный урок	1	29.01.18	
4.	ОТ ИОТ № 32. Разучивание упражнений «Погреться», «Мельница».	Развитие умения ориентироваться в пространстве.	Комбинированный урок	1	05.02.18	
5.	ОТ ИОТ № 32. Формирование правильной осанки. Упражнения «Погреться», «Мельница».	Учить держать правильную осанку в движении туловища, головы	Комбинированный урок	1	12.02.18	
7.	ОТ ИОТ № 32. Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом.	Закрепление умения подбрасывать мяч, ловить двумя руками, согласовать движения рук и ног.	Комбинированный урок	1	26.02.18	
8.	ОТ ИОТ № 35. Формирование правильной осанки. Разучивание игры «Рыбаки и рыбки».	Укрепление мышц туловища; развитие способности ориентироваться в пространстве	Комбинированный урок	1	05.03.18	
9.	ОТ ИОТ № 35. Выработка правильной осанки.	Укрепление позвоночника; развитие умения следить за своей осанкой	Комбинированный урок	1	12.03.18	

	Игра «Рыбаки и рыбки».					
10.	ОТ ИОТ № 35. Выработка правильной осанки. Игра «Рыбаки и рыбки».	Укрепление позвоночника; развитие умения следить за своей осанкой	Комбинированный урок	1	19.03.18	
4 (четвертая) четверть – 8 часов						
1.	ОТ ИОТ № 32. Профилактика плоскостопия. Разучивание дыхательных упражнений «Заблудился», «Гуси летят»	Развитие внимания, быстроты реакции, ловкости.	Комбинированный урок	1	02.04.18	
2.	ОТ ИОТ № 32. Общее укрепление мышц туловища и конечностей	Закрепить умения выполнять упражнения для дыхания; улучшение функции зрительного и слухового анализаторов	Комбинированный урок	1	09.04.18	
3.	ОТ ИОТ № 35. Разучивание игры «Скульптор».	Развитие внимания, выдержки	Комбинированный урок	1	16.04.18	
4.	ОТ ИОТ № 32. Ходьба по плоскости.	Развитие чувства равновесия	Комбинированный урок	1	23.04.18	
5.	ОТ ИОТ № 35. Разучивание игры «Скульптор».	Развитие чувства равновесия	Комбинированный урок	1	28.04.18	
6.	ОТ ИОТ № 32. Ходьба с перекатом с пятки па носок	Учить различать и выполнять различные виды ходьбы	Комбинированный урок	1	07.05.18	

7.	ОТ ИОТ № 35. Разучивание игры «Запрещённое движение».	Упражнять учащихся в умении сохранять равновесие при ходьбе, укреплять мышцы стоп	Комбинированный урок	1	14.05.18	
8.	ОТ ИОТ № 32. Прыжки через скакалку	Укрепление мышц туловища	Комбинированный урок	1	21.04.18	

Список литературы

1. Маллер А.Р., Цикото Г.В. «Воспитание и обучение детей с тяжелой интеллектуальной недостаточностью». М., «Академия», 2003 год.
2. Шипицына, Л.М. Развитие навыков общения у детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью / Л.В. Шипицына. - Санкт-Петербург.: Речь, 2004г. -354 с.
3. Шипицына Л.М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе». Социализация детей с нарушением интеллекта. С-Петербург, «Речь», 2005 год.
4. «Программа образования учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью» под ред. Л. Б. Баряевой и Н. Н. Яковлевой (СПб, 2011).
5. Бгажноковой, И.М. Воспитание и обучение детей и подростков с тяжелыми и множественными нарушениями развития: программно-методические материалы / Под ред. И.М. Бгажноковой. – М.: Просвещение, 2007.