

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 31 08 2017 г.

председатель Ж /Квятковская Е.Н./

СОГЛАСОВАНО:

зам. директора по ВР

Ж Квятковская Е.Н.

« 01 » 09 2017 г.

УТВЕРЖДЕНО:

директор МКОУ ШИ

Лобанова 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 2 В 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 «Здоровячок» 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, формирование и воспитание гигиенических навыков;

-раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

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 40 минут. Количество занятий в год – 33 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-тематический план:

Разделы	Часы
Знания о физической культуре	8
Гимнастика	8
Легкая атлетика	8
Подвижные игры	9
Итого:	33

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Содержание программы

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.

Гимнастика

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.

Построения и перестроения. Размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты направо, налево, кругом. Движение в колонне. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!», «Встать!», «Сесть!», «Смирно!»

Упражнения без предметов

(корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;

1. Упражнения для мышц шеи.
2. Упражнения для укрепления мышц спины и живота.
3. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.
4. Упражнения для мышц ног.
5. Упражнения на дыхание.
6. Упражнения на развитие мышц кистей рук и пальце.
7. Упражнения для формирования правильной осанки.

8. Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.
9. Упражнения для укрепления туловища.

Упражнения с предметами:

1. с гимнастическими палками;
2. с флажками;
3. с малыми обручами;
4. с малыми мячами;
5. с большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг);
6. упражнения на равновесие;
7. лазанье и перелезание;
8. упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;

Легкая атлетика

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. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. 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.

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. Чередование бега и ходьбы.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10см. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места.

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.

Подвижные игры

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:

1. коррекционные игры: «Наблюдатель», «Иди прямо».
2. игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка», «Мы солдаты», «Удочка».
3. игры с бегом и прыжками: «Веселая эстафета», «Филин и пташки».
4. игры с бросанием, ловлей, метанием: «Метко в цель», «Догони мяч».

Календарно-тематическое планирование

1 (первая) четверть – 9 часов

№ п/п	Тема занятия	Основная цель занятия	Форма проведения	Длительность занятия (час)	Дата проведения	Примечание
1.	Знакомство со строевыми упражнениями, смыкание и размыкание.	Ознакомление с построением в одну шеренгу, учить в шеренге выполнять смыкание и размыкание	Комбинированный урок	1	01.09.2017 2 «В»	
2.	Осмотр осанки. Разучивание комплекса упражнений для правильной осанки.	Развитие координации движений, умение ориентироваться в местности.	Комбинированный урок	1	08.09.2017 – 2 «В»	
3.	Разучивание дыхательных упражнений.	Учить произвольному дыханию, выполнять упражнения одновременно, под счёт.	Комбинированный урок	1	15.09.2017 – 2 «В»	
4.	Формирование навыка ходьбы, укрепление мышц туловища и конечностей. Разучивание упражнений «Лови комара», «Дровосек».	Развитие координационных способностей, формирование правильной осанки.	Комбинированный урок	1	22.09.2017 – 2 «В»	
5.	Укрепление опорно-	Учить произвольному	Комбинированный урок	1	29.09.2017 –	

	двигательного аппарата. Разучивание дыхательного упражнения «Поиграй на трубе»	дыханию, развитие чувства равновесия, укрепление мышц конечностей			2 «В»	
6.	Профилактика плоскостопия. Упражнения для стоп.	Укрепление мышц конечностей	Комбинированный урок	1	06.10.2017 – 2 «В»	
7.	Разучивание нового комплекса упражнений «Паровоз», «Вертушка».	Знакомство с новыми способами ходьбы, развитие координации движений	Комбинированный урок	1	13.10.2017 – 2 «В»	
8.	Разучивание дыхательных упражнений «Листопад», «Сильный ветер».	Развитие чувства равновесия; формирование правильной осанки	Комбинированный урок	1	20.10.2017 – 2 «В»	
9.	Разучивание дыхательных упражнений «Листопад», «Сильный ветер».	Развитие чувства равновесия; формирование правильной осанки	Комбинированный урок	1	27.10.2017 – 2 «В»	
2 (вторая) четверть – 8 часов						
1.	Разучивание нового комплекса	Разучить новый комплекс упражнений; развитие	Комбинированный урок	1	10.11.2017 – 2 «В»	

	упражнений для формирования правильной осанки. Упражнения «Паровоз», «Вертушка».	внимания, зрительной и слуховой памяти.				
2.	Выполнение комплекса упражнений для осанки. Повторение дыхательных упражнений.	Продолжить работать над улучшением функции дыхания; развитие быстроты реакции.	Комбинированный урок	1	17.11.2017 – 2 «В»	
3.	Ходьба. Построение в пары. Общеразвивающие упражнения: наклоны, пригибание туловища	Закрепить умение учащихся ходить разными способами; уметь выполнять разные по координации движения.	Комбинированный урок	1	24.11.2017 – 2 «В»	
4.	Закрепление упражнений, навыков ходьбы	Учить выполнять движения с разным направлением, в разном темпе, выразительно, плавно.	Комбинированный урок	1	01.12.2017 – 2 «В»	
5.	Закрепление упражнений, навыков ходьбы	Учить выполнять движения с разным направлением, в разном темпе, выразительно, плавно	Комбинированный урок	1	08.12.2017 – 2 «В»	

6.	Разучивание дыхательных упражнений «Маятник», «Качалка».	Укрепление мышечного корсета, позвоночника, формирование правильной осанки, равновесие.	Комбинированный урок	1	15.12.2017 – 2 «В»	
7.	Укрепление связочно-мышечного аппарата стоп. Упражнение «Ёлочка», «Зайчик».	Укрепление мышц конечностей, учить произвольному дыханию.	Комбинированный урок	1	22.12.2017 – 2 «В»	
8.	Общеразвивающие упражнения «Качели», «Достань палку».	Закрепление навыка выполнения изученных упражнений.	Комбинированный урок	1	29.12.2017 – 2 «В»	
3 (третья) четверть – 8 часов						
1.	Повторение дыхательных упражнений, профилактика плоскостопия.	Улучшение функции дыхания; укрепление связочно- мышечного аппарата стоп	Комбинированный урок	1	19.01.2018 – 2 «В»	
2.	Укрепление мышечного карсета ног. Упражнение «Зайчик», «Ёлочка».	Развитие координации движений и навыков в ходьбе, укрепление мышц ног	Комбинированный урок	1	26.01.2018 – 2 «В»	
3.	Укрепление мышц стоп. Разучивание игры «Кто устойчивее».	Тренировка навыков координации движений; воспитание ловкости, быстроты реакций	Комбинированный урок	1	02.02.2018 – 2 «В»	
4.	Разучивание	Развитие умения	Комбинированный урок	1	09.02.2018 –	

	упражнений «Погреться», «Мельница».	ориентироваться в пространстве.			2 «В»	
5.	Формирование правильной осанки. Упражнения «Погреться», «Мельница».	Учить держать правильную осанку в движении туловища, головы	Комбинированный урок	1	16.02.2018 – 2 «В»	
6.	Разучивание общеразвивающих упражнений с мячом.	Упражнять учащихся в перебрасывании и ловле мяча; учить быстро реагировать на летящий мяч.	Комбинированный урок	1	02.03.2018 – 2 «В»	
7.	Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом.	Закрепление умения подбрасывать мяч, ловить двумя руками, согласовать движения рук и ног.	Комбинированный урок	1	16.03.2018 – 2 «В»	
8.	Формирование правильной осанки. Разучивание игры «Рыбаки и рыбки».	Укрепление мышц туловища; развитие способности ориентироваться в пространстве	Комбинированный урок	1	23.03.2018 – 2 «В»	
4 (четвертая) четверть – 8 часов						
1.	Профилактика плоскостопия. Разучивание дыхательных	Развитие внимания, быстроты реакции, ловкости.	Комбинированный урок	1	06.04.2018 – 2 «В»	

	упражнений «Заблудился», «Гуси летят»					
2.	Общее укрепление мышц туловища и конечностей	Закрепить умения выполнять упражнения для дыхания; улучшение функции зрительного и слухового анализаторов	Комбинированный урок	1	13.04.2018 – 2 «В»	
3.	Разучивание игры «Скульптор».	Развитие внимания, выдержки	Комбинированный урок	1	20.04.2017 – 2 «В»	
4.	Ходьба по плоскости.	Развитие чувства равновесия	Комбинированный урок	1	27.05.2018 – 2 «В»	
5.	Ходьба с перекатом с пятки па носок	Учить различать и выполнять различные виды ходьбы	Комбинированный урок	1	04.05.2018 – 2 «В»	
6.	Разучивание игры «Запрещённое движение».	Упражнять учащихся в умении сохранять равновесие при ходьбе, укреплять мышцы стоп	Комбинированный урок	1	11.05.2018 – 2 «В»	
7.	Прыжки через скакалку	Укрепление мышц туловища	Комбинированный урок	1	18.05.2018 – 2 «В»	

8.	Разучивание игры «Скульптор».	Развитие внимания, выдержки	Комбинированный урок	1	25.05.2018 – 2 «В»	
----	-------------------------------	-----------------------------	----------------------	---	--------------------	--

Список литературы.

1. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / [В.Г. Никитушкин](#), [Н.Н. Чесноков](#), [В.Г. Бауэр](#), [В.Б. Зеличенко](#). - М.: Советский спорт, 2003. - 116 с.
2. Романенко А.Н. Джус., О.Н., Доганин, «Тренировка футболистов», 2 издание, переработанное, и доп., - К.: Здоровья, 1984г..
3. Андреев С.Н. «Футбол в школе», - М., 1986г.
4. Футбол: поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1 -го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР (авторы: Сучилин А.А., Андреев С.Н. и др.) – М., 1985г.
5. Сергеев С.А. «Повышение адаптивных возможностей организма подростка с задержкой психического развития в условиях расширенного двигательного режима школьного обучения». Диссертационная работа. 2003г.
6. Тренировка юных футболистов/В.В.Варюшин – М.: Физкультура, образование и наука, 1997г.
7. Основы юношеского спорта/ В.П.Филин, Н.А.Фомин. - М.: Физкультура и спорт, 1980
8. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
9. Уроки физической культуры в 4-6 классах, 7-8 классах средней школы, «Просвещение», М., 1996 г.
10. Спортивные игры, «Просвещение», М., 1988 г.