

Министерство образования и науки Алтайского края
Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение
для обучающихся и воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Барнаульская общеобразовательная школа- интернат №5»

Принята на заседании МО учителей
эстетического цикла и СБО протокол №1
«26» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
приказом директора
КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная
школа-интернат № 5»
«29» августа 2024 г.
приказ № 61

Рабочая программа спортивного кружка
«Мир движений»
на 2024-2025 учебный год

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: обучающиеся 5 класса

Составитель:
А.А.Гуран
учитель физической культуры

Барнаул 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования секции «Мир движений», разработана на основе:

Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - ФАООП УО) разработанной в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утверждённой приказом Министерства образования и науки РФ № 1026 от 24 ноября 2022 г.

Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1). КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа - интернат №5».

Программа секции «Мир движений», разработана на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида. При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности обучающихся.

Работа секции «Мир движений», направлена на укрепление здоровья, гармоничное развитие подростков, воспитание морально-волевых качеств, формирование устойчивого интереса к занятиям. Занятия в секции способствуют повышению уровня силовой подготовки.

Основная задача руководителя - воспитание кружковцев, овладение физической культурой и совершенствования личностных взаимоотношений. Руководитель на основе изучения личностных особенностей каждого ребенка, находит индивидуальный подход, позволяющий благоприятно воздействовать на физическое и психическое здоровье школьника, поддерживает тесную связь с родителями и классным руководителем.

Актуальностью программы является всестороннее и гармоничное развитие подростков, пропаганда здорового образа жизни, привлечение к регулярным занятиям спортом.

Ценностные ориентиры содержания программы

Физическое воспитание в коррекционной школе является одним из важных учебных аспектов обучения детей с интеллектуальными нарушениями. Оно – неотъемлемая часть всей системы учебно-воспитательной работы. Данная секция разрешает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание занимает одно из важнейших мест в подготовке умственно-отсталых школьников к самостоятельной жизни и овладению доступными профессионально-трудовыми навыками. Оно способствует коррекции и развитию познавательной деятельности, физического развития, личностных качеств ребенка, а также воспитанию трудолюбия, самостоятельности, терпеливости, настойчивости, любознательности, формированию умений планировать свою деятельность, осуществлять контроль и самоконтроль.

Организованный соответствующим образом педагогический процесс физического воспитания естественным образом будет и процессом формирования личности ребенка. Разнообразие упражнений, средств и методов, позволяет целенаправленно развивать и совершенствовать двигательные качества и основные функции организма. Возможность дозирования нагрузки в широком диапазоне, делает общую физическую подготовку доступной для обучающихся любого возраста, пола и физической подготовленности.

Цели и задачи обучения и коррекции

Цель:

Создание условий для развития физических качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий атлетической гимнастикой, сохранения и укрепления здоровья детей.

Задачи:

Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по адаптивной физической культуре.

Получение необходимых дополнительных знаний в области раздела адаптивной физической культуры и спорта.

Обучение правильному регулированию физической нагрузкой.

Овладение техникой выполнения силовых движений.

Укрепление здоровья и закаливания организма, формирование правильной осанки.

Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков.

Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и т.д.).

Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Воспитание нравственных, морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

Основные направления коррекционной работы:

Развитие координационных способностей и ориентации.

Развитие зрительного восприятия и узнавания.

Коррекция дефектов физического и психического развития.

Коррекция нарушений органов дыхания, сердечно-сосудистой, вегетативной и эндокринной систем.

Технологии:

Игровые.

Здоровьесберегающие.

Личностно – ориентированное обучение.

Проблемное обучение.

Развивающее обучение.

Дифференцированное обучение.

Методы:

Методы организации и осуществления учебно-воспитательной и познавательной деятельности: словесные методы: рассказ, объяснение;

практический метод (демонстрация упражнений).

Методы стимулирования и мотивации учебной деятельности:

методы стимулирования мотивов интереса к предмету «Адаптивная физическая культура»: подвижные спортивные игры, соревнования, создание ситуации новизны, ситуации успеха;

методы стимулирования мотивов старательности: убеждение, приучение, поощрение, требование.

Методы контроля и самоконтроля учебной деятельности:

фронтальные, групповые или индивидуальные.

Формы обучения:

Кружковая работа, индивидуальная работа, работа в парах и группах, соревнования.

Виды деятельности:

Упражнения на дыхание.

Упражнения для кистей рук.

Различные виды ходьбы.

Оздоровительный бег.

Подвижные и спортивные игры.

Строевые упражнения.

Упражнения на перекладине.

Упражнения на развитие мышц рук, живота и спины.

Релаксация.

Адресат программы: обучающиеся, воспитанники с ограниченными возможностями здоровья (умственная отсталость).

Рабочая программа «Мир движений» ориентирована на обучающихся КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа-интернат № 5» 5 классов.

Срок реализации 1 год.

Форма обучения – очная.

Учебный план составлен из расчета 31 учебная неделя (с 1 октября), занятия проводятся 1 раза в неделю, всего 31 час на один год обучения.

Режим занятий: 1 раза в неделю по 40 мин.

Расписание занятий утверждается на каждый учебный год.

Занятия проходят в спортивном зале

Основные формы аттестации по программе являются:

- метод педагогического наблюдения;

- участие обучающихся в конкурсах разного уровня.

По направленности программа спортивно-оздоровительная.

Участники общеобразовательной секции «Мир движений»:

Обучающиеся в возрасте 11-12 лет.

По возможностям обучения умственно отсталые учащиеся делятся на группы.

Уровни овладения предметными результатами	Группы обучающихся по уровням овладения предметными результатами	Характеристика выполнения заданий
Достаточный уровень	1 группа	Обучающиеся правильно выполняют предъявляемые задания, наиболее активны и самостоятельны в усвоении программного материала.
	2 группа	Темп усвоения учебного материала замедленный. Обучающиеся успешнее реализуют знания в конкретно заданных условиях, т.к. самостоятельный анализ и планирование своей деятельности затруднены. С основными требованиями программы справляются.
Минимальный уровень	3 группа	Обучающиеся отличаются пассивностью, инертностью психических процессов, нарушением внимания, что приводит к ошибкам при выполнении заданий.
	4 группа	Обучение по специальной индивидуальной программе.

Знать:

основные требования к занятиям;

историю развития всех пройденных видов спорта;

гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;

влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;

основы техники и тактики в спортивных играх;

Уметь:

усваивать программный материал;

выполнять зачетные требования по ОФП;

владеть основами техники и тактики в спортивных играх;

основными навыками восстановительных мероприятий;

принимать участие в соревнованиях;

использовать знания, умения, навыки на практике.

Содержание программы кружковой работы

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		часов всего	теория	практика
1	Теоретические сведения об общей физической подготовке	3	3	0
2	Лечебная физкультура	10	0	10
3	Развитие физических качеств	7	0	7
4	Спортивные и подвижные игры	8	1	7
5	Занятия на свежем воздухе	2	0	2
	Итого	30	4	26

Основное содержание

№ пп	Наименование тем	Количество часов, отведенных на изучение разделов и тем учебного предмета	Содержание тем учебного предмета
1	Теоретические сведения об общей физической подготовке	3	Знакомство с правилами безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале. Изучение понятий общей физической подготовки и двигательного режима.
2	Лечебная физкультура	10	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Знакомство с методами и способами самомассажа. Ознакомление со спортивными тренажерами для проработки всех групп мышц.
3	Развитие физических качеств	7	Изучение и выполнение упражнений для совершенствования физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость).
4	Спортивные и подвижные игры	8	Знакомство с правилами поведения во время подвижных и спортивных игр. Знакомство с подвижными играми с мячом. Изучение спортивной игры «Пионербол».
5	Занятия на свежем воздухе	2	Участие в спортивном квесте. Ознакомление с «дворовыми» подвижными играми. Выполнение эстафет с мячом.

Тематическое планирование

№ п/п урока	№ п/п раздела, темы	Наименование разделов и тем	Количество часов
		Вводные занятия	3
1	1.1	Правила безопасности при выполнении физических нагрузок. Страховка, самостраховка на занятиях.	1
2	1.2	Инструктаж по технике безопасности на занятиях в спортивном зале.	1
3	1.3	Понятие общей физической подготовки и двигательного режима.	1
		Лечебная физкультура	6
4	2.1	ОРУ без предметов.	1
5	2.2	Специальные беговые упражнения и комбинации.	1
6	2.3	Игры на профилактику плоскостопия.	1
7	2.4	Упражнения на восстановления дыхания.	1
8	2.5	ОРУ с использованием фитболов.	1
9	2.6	Методы и способы самомассажа.	1
		Развитие физических качеств	7
10	3.1	Передача мяча с отскоком от пола, от щита.	1
11	3.2	Подвижные игры-перебежки на развитие ловкости.	1
12	3.3	Подвижные игры на развитие силы.	1
13	3.4	Встречные эстафеты на развитие быстроты.	1
14	3.5	Прыжки в длину с места, с разбега. Подвижная игра «Болото».	1
15	3.6	Метание набивного мяча на дальность. Подвижная игра «Увернись от мяча».	1
16	3.7	Круговая тренировка по станциям.	1
		Спортивные и подвижные игры	8
17	4.1	Правила поведения во время спортивных и подвижных игр.	1
18	4.2	Подвижные игры с мячом.	1
19	4.3	Подвижные игры с метанием.	1
20	4.4	Подвижные игры с бегом.	1
21	4.5	Правила игры в бадминтон. Учебная игра.	1
22	4.6	Правила игры в шашки. Учебная игра.	1
23	4.7	Правила игры в пионербол. Учебная игра.	1
24	4.8	Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	1
		Лечебная физкультура	4
25	2.7	Лечебная гимнастика.	1
26	2.8	Коррекционные упражнения и игры на формирования правильной осанки и плоскостопия.	1
27	2.9	Тренировка на беговых дорожках, велотренажерах, эллиптических тренажерах.	1
28	2.10	Упражнения на гимнастической скамье. Подвижные игры с использованием скамьи.	1
		Занятия на свежем воздухе	3
29	5.1	Квест «Мир движений».	1
30	5.2	Подвижные игры по выбору детей.	1

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности:

Библиографический список методических и учебных пособий, используемых в образовательном процессе:

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014 № 1599.

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа-интернат № 5».

Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида для подготовительного и 5-9 классов. Под ред. В.В. Воронковой. - М.: Просвещение, 2012.

Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.

В.К.Шурухина.Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980г.

Яковлев , В.П. Ратников. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.

Интернет-ресурсы:

<https://redportal.net> (Рабочая программа внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров»).

<https://randia.ru> (Внеурочная деятельность с детьми с ОВЗ в рамках занятий физической культуры).

Оборудование и приборы:

Скакалки.

Обручи.

Теннисные мячи.

Набивные мячи.

Мячи волейбольные и баскетбольные.

Перекладина.

Гимнастические скамейки.

Гимнастические стенки.

Сетка.

Эстафетные палки.

Гимнастические палки.