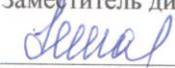


Государственное казённое общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Екатеринбургская школа-интернат №8, реализующая адаптированные основные
общеобразовательные программы»

Согласовано:

Заместитель директора по УР

 Шалеева Н.И.
«10» сентября 2018г.

Утверждаю:

директор школы – интерната №8

 В.А. Шмаков

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

2 КЛАСС II вариант

2018-2019 УЧЕБНЫЙ ГОД

Составитель рабочей программы

Овчинникова Наталия Евгеньевна

г. Екатеринбург

2018 год

Пояснительная записка

Данная программа составлена для обучающихся, получающих образование по варианту 2 адаптированной основной общеобразовательной программы образования, характерно интеллектуальное и психофизическое недоразвитие в умеренной, тяжелой или глубокой степени, которое может сочетаться с локальными или системными нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра, эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени тяжести. У некоторых детей выявляются текущие психические и соматические заболевания, которые значительно осложняют их индивидуальное развитие и обучение. Для них характерно ограниченное восприятие обращенной к ним речи и ее ситуативное понимание. Из-за плохого понимания обращенной к ним речи с трудом формируется соотношение слова и предмета, слова и действия. Психофизическое недоразвитие характеризуется также нарушениями координации, точности, темпа движений, что осложняет формирование физических действий: бег, прыжки и др., а также навыков несложных трудовых действий. У части детей с умеренной умственной отсталостью отмечается замедленный темп, вялость, пассивность, заторможенность движений. У других – повышенная возбудимость, подвижность, беспокойство сочетаются с хаотичной нецеленаправленной деятельностью. У большинства детей с интеллектуальными нарушениями наблюдаются трудности, связанные со статикой и динамикой тела. Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. У большинства детей с ТМНР имеются тяжелые нарушения опорно-двигательных функций, значительно ограничивающие возможности самостоятельной деятельности обучающихся. Поэтому работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков является целью занятий. Специфика эмоциональной сферы определяется не только ее недоразвитием, но и специфическими проявлениями гипо- и гиперсензитивности. В связи с неразвитостью волевых процессов, дети не способны произвольно регулировать свое эмоциональное состояние в ходе любой организованной деятельности, что не редко проявляется в негативных поведенческих реакциях. Интерес к какой-либо деятельности не имеет мотивационно-потребностных оснований и, как правило, носит кратковременный, неустойчивый характер.

Подвижные игры имеют большой диапазон действий на организм и личность, и дают неограниченные возможности для влияния на все сферы жизнедеятельности детей и подростков с умственной отсталостью. Целеустремленная эмоциональная игровая нагрузка оказывает стимулирующее действие на организм умственно отсталого ребенка и больше, чем другие средства, отвечает удовлетворению естественной потребности в движении. Подвижные игры не только противодействуют гипокинезии, но и способствуют возобновлению потерянного здоровья, укреплению всех функций организма, развитию физических способностей.

В подвижных играх используются знакомые и доступные виды естественных движений: ходьба, бег, лазание, прыжки, упражнения с мячом. Их несложную технику и тактику всегда можно изменить соответственно физическим и интеллектуальным возможностям ребенка. Желание играть – главный стимул, который побуждает ребенка к игровой деятельности. Отмечено, что во время игры дети охотно и с интересом выполняют то, что вне игры кажется неинтересным и тяжелым, потому в игре легче преодолеваются психические и эмоциональные проблемы.

Особенная ценность подвижных игр для детей с умственной отсталостью заключается в возможности одновременного воздействия на двигательную и психическую сферу. Быстрое изменение игровых ситуаций предъявляет повышенные требования к подвижности нервных процессов, скорости реакции и нестандартности действий. Игры заставляют детей экономнее мыслить, реагировать на действия партнеров, приспосабливаться к обстановке. Чем разнообразнее информация поступает в мозг, тем интенсивнее включаются психические процессы. Именно поэтому с помощью игры у ребенка с умственной отсталостью развивается

восприятие, мышление, внимание, воображение, память, речь, повышается умственная активность, следовательно, познавательная деятельность в целом .

Известно, что умственно отсталые дети отстают в развитии духовных интересов, потребностей. Поэтому сама игровая деятельность, которая вызывает у детей интерес и включает в себе необходимые компоненты развития личности, является для них средством духовного развития. В игре складываются отношения между детьми, формируются привычки, правила поведения. Дети больше узнают друг о друге, взаимодействуют между собой, познают нехитрые игровые ситуации, проявляют самостоятельность, имитируют, радуются, фантазируют, т. е. в игре идет активное формирование личности, которое имеет большое социальное значение.

При подборе подвижных игр важно учитывать эмоциональное состояние, характер, поведение детей. Состояние умственно отсталого ребенка нестабильно. Эмоциональное напряжение, усталость могут вызывать внутренний дискомфорт, который чаще выражается в нарушении поведения, капризах, ссорах, драках. Иногда они могут вызывать обратные реакции: пассивность, нежелание вступать в контакт. Преодолевать эмоциональное напряжение можно с помощью подвижных игр.

«Подвижные игры» - отличная от уроков деятельность для учащихся с умеренной и тяжелой степенью умственной отсталости. Использование данного курса способствует повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика. Цель данной программы – формирование первоначальных представлений о подвижных играх для укрепления здоровья обучающихся

Основные задачи:

- 1.способствовать развитию двигательных умений и навыков;
- 2.развивать активность и творчество учащихся, любознательность, честность;
- 3.способствовать формированию интереса к занятию «Подвижные игры», позволить детям ощутить красоту и радость движений;
- 4.в условиях развития двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности.

Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю) для 2 класса

Формы организации занятия: игра, праздники, эстафеты. В рабочей программе по подвижным играм используются:

- ☐ Личностно-ориентированные технологии.
- ☐ Технологии игрового подхода в обучении.
- ☐ Здоровьесберегающие технологии.

Методы и приемы:

- метод индивидуального дозирования физических нагрузок
- методы наглядного восприятия (показ, звуковой сигнал, демонстрация) • методы использования слова (описание, объяснение, команда, подсчет)
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный).

Предполагаемые результаты освоения программы:

Предметные результаты	Личностные результаты	Базовые учебные действия
Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений. Освоение доступных способов	Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и	- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с
контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться. Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.	независимостью. Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. Умение адекватно оценивать свои силы, понимать, что можно и чего нельзя: в еде, в физической нагрузке	ней; - использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; - обращаться за помощью и принимать помощь; - 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;

При оценивании результатов используются поощрительные приемы, такие как: словесные похвалы, предметы, входящие в круг интересов ребенка.

Мониторинг физического развития обучающихся

Уровень физической подготовленности определяется при помощи двигательных тестов. В качестве тестов допустимо использовать только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболеваний не противопоказаны обучающимся. Тестирование проводится два раза в год (сентябрь, май) и заносятся в таблицы.

Мониторинг развития физических качеств обучающихся с умеренной и тяжелой степенью умственной отсталости

№	ФИ	Группа здоровья	Медицинская группа	Бег	Прыжок в длину	Метание	Гибкость	Сила

Для оценки уровня развития физических качеств используются:

1. Бег на скорость
2. Прыжок в длину с места;
3. Метание мешочка с песком вдале правой и левой руками;
4. Гибкость (наклон вперед с прямыми ногами из положения сидя или стоя);
5. Сила (бросание набивного мяча весом 1 кг);

1.Определение уровня развития быстроты

Бег на 30 метров

На участке школы выбирается прямая асфальтированная или плотно утрамбованная дорожка шириной 2—3 м, длиной не менее 40 м. На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. На расстоянии 3 м. от финиша устанавливается яркий ориентир, чтобы дети не снижали скорость задолго до финиша.

Оборудование. Секундомер, флажок.

Количественный показатель: время бега (в мин.)

2.Тесты по определению скоростно-силовых качеств

Прыжок в длину с места

В зале кладут мат или резиновую дорожку, сбоку наносят разметку.

Ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При

приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см). Засчитывается лучшая из попыток.

Необходимое оборудование: рулетка, мел, мат или прорезиненная дорожка.

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения стоя

Испытание проводится в спортивном зале, длиной не менее 10 м. Ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Необходимое оборудование: (медицинский) набивной мяч массой 1 кг, размеченная площадка для толкания мяча.

Количественный показатель: дальность броска (в см.)

Метание легкого мяча на дальность

Обследование дальности метания проводится в спортивном зале. Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м и длиной 10—11 м. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. По команде учителя ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

Необходимое оборудование: легкий мяч или мешочки с песком массой до 200 г в количестве не меньше 3, рулетка длиной 20 м, мел, размеченная дорожка.

Количественный показатель: дальность броска (в см.)

3.Определение уровня развития гибкости

Наклон туловища вперед. Ребенок стоит в основном положении на скамейке. При выпрямленных коленях верхняя часть тела наклоняется вперед. Необходимо как можно ниже наклониться вперед за пределы носков. Крайнее положение следует удерживать в течение 2 секунд.

На переднем крае скамейки вертикально закреплена измерительная шкала в сантиметровых делениях.

Нулевая отметка — уровень в положении стоя — находится на уровне ног.

Измеряется максимальная для ребенка величина наклона. Если ребенок наклонился за нулевую отметку, то ставится результат (в см) со знаком «+», если ребенок не дотянулся до нулевой отметки на скамейке, то ставится результат (в см) со знаком «—».

Необходимое оборудование: гимнастическая скамейка, вертикальная измерительная шкала.

Тематическое планирование

№	Тема раздела	Основное содержание темы	Количество часов
1	Коррекционные игры Теоретические сведения Практический материал Коррекционные игры	Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Правила подвижных игр. Игры: «Сделай как я», «Что изменилось?», «Сыщик», «Рычи лев, рычи», «Слушай сигнал», «Пойдешь гулять», «Поезд» «В театр», «Фокусник», пальчиковые игры .	На протяжении всех уроков 10 часов
2	Подвижные игры Теоретические сведения Практический материал	Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Правила подвижных игр. «Догони мяч», «Птички в гнездышках», «Солнышко и дождик», «Лохматый пес», «Воробушки и автомобиль», «Беги ко мне», «Воробушки» «Мой веселый звонкий мяч», «Прыг – скок», «Перепрыгни через шнур», «Лягушки» «Метко в цель» «Не урони шарик»	На протяжении всех уроков 23 часа

Календарно-тематическое планирование

№	Тема раздела/ Тема занятия	Характеристика деятельности учащихся	Дата
1 четверть – (9 часов)			
1.	Коррекционные игры (10 часов) Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Игра «Сделай как я»	Соблюдают правила безопасности. Умеют определять свое самочувствие (как хорошее или плохое), показывать или сообщать о болезненных ощущениях взрослому. Умеют следить за своим внешним видом. Умеют радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал	7.09
2.	Игра «Что изменилось?»	Соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Выбирают индивидуальный темп ходьбы. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Закрепляют в играх навыки бега и развивают скоростные и координационные способности. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	14.09
3.	Игра «Сыщик»	Соблюдают правила безопасности. Выбирают индивидуальный темп ходьбы. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Закрепляют в играх навыки бега и развивают скоростные и координационные способности. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	21.09

4.	Игра «Рычи лев, рычи»	Соблюдают правила безопасности. Применяют Выбирают индивидуальный темп ходьбы. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	28.09
5.	Игра « Слушай сигнал»	Соблюдают правила безопасности. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	5.10
6.	«Пойдешь гулять»	Соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий в зале. Выбирают индивидуальный темп ходьбы.. Закрепляют в играх навыки бега и развивают скоростные и координационные способности. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	12.10
7.	«Поезд»	Соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий в зале. Выбирают индивидуальный темп ходьбы.. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Закрепляют в играх навыки бега и развивают скоростные и координационные способности. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	19.10
8.	«В театр»	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий в зале. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	26.10

2 четверть – (7 часов)			
1.	Пальчиковые игры	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий в зале. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	9.11
2-3	Подвижные игры «Догони мяч»	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий в зале. Закрепляют в играх навыки бега и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	16.11 23.11
4-5	«Птички в гнездышках»	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий в зале. Закрепляют в играх навыки ходьбы и бега развивают скоростно-силовые и координационные способности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	30.11 7.12
6-7-8	«Солнышко и дождик»	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	14.12 21.12 28.12
3 четверть – (9 часов)			
1-2	«Лохматый пес»	Соблюдают правила игр, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий в зале. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	18.01 25.01
3-4	«Воробушки и автомобиль»	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий в зале. Закрепляют в играх навыки бега и развивают скоростно-	1.02 8.02

		силовые и координационные способности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	
5-6	«Беги ко мне»	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий в зале. Закрепляют в играх навыки бега и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	15.02 22.02
7-8	«Воробушки»	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий в зале. Закрепляют в играх навыки ходьбы и бега развивают скоростно-силовые и координационные способности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	1.03 15.03
9	«Звонкий мяч»	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Выполняют технику разученных беговых, прыжковых упражнений в стандартных условиях. Выполняют разученные беговые, прыжковые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении легкоатлетических упражнений.	22.03
4 четверть – (8 часов)			
1.	«Прыг – скок»	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Выполняют технику разученных беговых, прыжковых упражнений в стандартных условиях. Выполняют разученные беговые, прыжковые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении легкоатлетических упражнений.	5.04

2.	«Перепрыгни через шнур»	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Выполняют технику разученных беговых, прыжковых упражнений в стандартных условиях. Выполняют разученные беговые, прыжковые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении легкоатлетических упражнений.	12.04
3.	«Лягушки»	Соблюдают правила игр, правила безопасности. Выполняют технику разученных беговых, прыжковых упражнений в стандартных условиях. Выполняют разученные беговые, прыжковые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении легкоатлетических упражнений.	19.04
4.	«Метко в цель»	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Выполняют технику бросков мяча в цель.	26.04
5.	«Метко в цель»	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Выполняют технику бросков мяча в цель.	3.05
6.	«Метко в цель»	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Выполняют технику бросков мяча в цель.	10.05
7.	«Не урони шарик»	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Выполняют технику разученных беговых, прыжковых упражнений в стандартных условиях. Выполняют разученные беговые, прыжковые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Проявлять качества ловкости, быстроты, выносливости при выполнении	17.05

		легкоатлетических упражнений.	
8.	«Не урони шарик»	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Выполняют технику разученных беговых, прыжковых упражнений в стандартных условиях. Выполняют разученные беговые, прыжковые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Проявлять качества ловкости, быстроты, выносливости при выполнении легкоатлетических упражнений.	24.05

Список литературы

Ванюшкин В. А. Методика проведения подвижных игр с детьми, имеющими недостаточное интеллектуальное развитие. – Екатеринбург, 2007. – 142 с.

Дмитриев А. А. Организация двигательной активности умственно отсталых детей. – М.: Советский спорт, 1991. – 32 с.

Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании. – М.: Академия, 2002. – 176 с.

Долгачева А. В. Инновационная методика физического воспитания детей с задержкой психического развития // Физическая культура. – 2007. - №2. – С.78-79.

Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.

Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2002. – 212 с. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение