

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа для
обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (нарушение интеллекта)
№ 83 г. Челябинска»

РАССМОТРЕНО

Руководитель
методического
объединения

С.И.У / Ш.И.У
Ф.И.О.. мова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель
директора по учебной
работе

Костенко В.Ф.
Ф.И.О.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБОУ С(К)ОШ № 83

Е.А.Мамлеева
Приказ



ПРОГРАММА

внеурочного курса спортивно-оздоровительной направленности
«Подвижные игры»
для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной
отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и
множественными нарушениями развития (вариант II)

1 – 12 год обучения

Составил:
учитель Кочурко А.А

Челябинск, 2019
Срок реализации: 12 лет

Программа
внеурочной работы по спортивно-оздоровительной направленности
«Подвижные игры»

для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант II)

1. Пояснительная записка

Программа внеурочной работы по спортивно-оздоровительной направленности «Подвижные игры» (1-12 год обучения) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 2, разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федеральных законов от 07.05.2016г);

- Приказа министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

- Адаптированной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ С(К)ОШ № 83;

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по подвижным играм.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. В играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Целью занятий по подвижным играм является укрепление здоровья, физическое и личностное развитие обучающихся, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр.

Основные задачи программы:

- развивать физические и личностные качества обучающихся, двигательные умения и навыки;

- осваивать теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;

- формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности;

- воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность.

Оздоровительные и коррекционные задачи;

- активизация защитных свойств организма учащегося.

- повышение физиологической активности органов и систем организма.

- укрепление и развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

- коррекция нарушений опорно – двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

- коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха

замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.).

- коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

2. Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Подвижные игры способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

3. Описание места курса внеурочной деятельности в учебном плане

Программа внеурочной работы по спортивно-оздоровительной направленности «Подвижные игры» включает в себя курс с 1 по 12 год обучения из расчёта 1 ч в неделю в каждом классе (всего 407 ч).

Количество часов в год 1-й год обучения 33 часа.

Количество часов в год со 2-го по 12-й год обучения по 34 часа в год.

4. Система оценки планируемых результатов

Оценивание качественное. Качественная оценка прописана в СИПР.

Система оценки результатов отражает степень выполнения обучающимся СИПР, взаимодействие следующих компонентов:

- что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода,
- что из полученных знаний и умений он применяет на практике,
- насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

При оценке результативности обучения должны учитываться особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося.

Выявление результативности обучения должно происходить вариативно с учетом психофизического развития ребенка в процессе выполнения перцептивных, речевых, предметных действий, графических работ и др.

При предъявлении и выполнении всех видов заданий обучающимся должна оказываться помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям и др.

При оценке результативности достижений необходимо учитывать степень самостоятельности ребенка.

Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий:

- «выполняет действие самостоятельно»,
- «выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной),
- «выполняет действие по образцу»,
- «выполняет действие с частичной физической помощью»,
- «выполняет действие со значительной физической помощью»,
- «действие не выполняет»;
- «узнает объект»,
- «не всегда узнает объект»,
- «не узнает объект».

Возможные личностные результаты освоения программы

1. Основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
2. Социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

3. Формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
4. Формирование уважительного отношения к окружающим;
5. Владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
6. Освоение доступных социальных ролей (обучающегося, дочери (сына), пассажира, покупателя и т.д), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
7. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Программой предусматривается формирование базовых учебных действий.

1. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
2. Формирование учебного поведения:
 - направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание);
 - умение выполнять инструкции педагога;
 - использование по назначению учебных материалов;
 - умение выполнять действия по образцу и по подражанию.
3. Формирование умения выполнять задание:
 - в течение определенного периода времени,
 - от начала до конца,
 - с заданными качественными параметрами.
4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

5. Основное содержание курса внеурочной деятельности

Теоретические основы 3 ч. Физическая культура человека и общества. Техника безопасности. Понятия о гигиене и санитарии. Режим и питание.

Подвижные игры с бегом 6 ч. Теоретическая часть. «К своим флажкам». «Гуси-лебеди». «Два мороза». «Пустое место». «Эстафета зверей». «День и ночь». «Зайцы в лесу».

Подвижные игры с мячом 4 ч. Теоретическая часть. «Бросить и поймать». «Свечки». «Охотники и утки». «Передал – садись». «Кто дальше бросит?»

Подвижные игры с прыжками 3ч. Теоретическая часть. «Удочка». «Воробушки и кот». «Переселение лягушек». «Пингвины».

Зимние забавы 5 ч. Теоретическая часть. «Два мороза». «Салки со снежками». «Гонки снежных комков». «Кто дальше?». «Кто быстрее?». «Зимушка-Зима». «Запретный круг».

Игры малой подвижности 5 ч. Теоретическая часть. «У кого мяч?». «Летает не летает». «Затейники». «Найди и промолчи». «Что изменилось?». «Угадай по голосу».

Эстафеты 8 ч. Теоретическая часть. Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения. «Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым ногами». «Переправа». «Сбей кеглю». «Донеси – не урони». «Попади в цель». «Кто

быстрее свернет ленту». «Пролезь, перепрыгни, доставь мешочек». «Передача мяча». «Хождение змейкой между предметами». «Прокати мяч».

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям.

6. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

Тематический план курса внеурочной деятельности (1год обучения)

п/п	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
	Теоретические основы	рассказ, обсуждение нового материала	3
	Подвижные игры с бегом	бег	6
	Подвижные игры с мячом	броски,	4
	Подвижные игры с прыжками	прыжки	3
	Зимние забавы	бег, метание	5
	Игры малой подвижности	игры с мячом, игры сидя	5
	Эстафеты	соревнования, бег, прыжки	7
	ИТОГО		33

Тематический план курса внеурочной деятельности (2-12 год обучения)

п/п	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
	Теоретические основы	рассказ, обсуждение нового материала	3
	Подвижные игры с бегом	бег	6
	Подвижные игры с мячом	броски,	4
	Подвижные игры с прыжками	прыжки	3
	Зимние забавы	бег, метание	5
	Игры малой подвижности	игры с мячом, игры сидя	5
	Эстафеты	соревнования, бег, прыжки	7
	ИТОГО		34

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

1. Компьютерные и информационно-коммуникативные средства:

Компьютер.

Интернет-ресурсы: групповые и личные видео-аудио-звонки, текстовые сообщения в сервисах обмена сообщениями: Вайбер, Ватсап, ВКонтакте.

[Российская электронная школа https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/)

Инфоурок <https://infourok.ru/>

Образовательная социальная сеть <https://nsportal.ru/>

Сервисы для составления и проведения своих опрос и тестирований:
<https://www.google.ru/intl/ru/forms/about/>

2. Учебно-практическое оборудование:

1. Гимнастическая стенка
2. Гимнастическая скамейка
3. Гимнастические маты
4. Гимнастические коврики
5. Гимнастические палки
6. Гимнастические обручи
7. Малые мячи(теннисные)
8. Мячи волейбольные
9. Мячи баскетбольные
10. Мячи набивные различного веса
11. Лыжи
12. Лыжные палки
13. Секундомер
14. Свисток
15. Конусы

