Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Горковская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа – интернат для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено: руководитель МО учителей  \_\_\_\_\_\_\_\_/С.В.Евстратова/ | Согласовано:заместитель директора по ВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/С.А. Аксарина/ |  Утверждено: директор школы приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 год\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Е.А. Дитц/ |

**Рабочая программа дополнительного**

**Образования «День Здоровья»**

(направленность физкультурно-спортивная)

на 2017-2018 учебный год

 Составил: Майзингер Максим Викторович

педагога дополнительного образования

с. Горки 2017

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Рабочая программа предназначена для работы с умственно отсталыми детьми,

обучающимися в специальном образовательном учреждении VIII вида.

Рабочая программа дополнительного образования « День здоровья» составлена на основании:

«Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида». Подготовительный класс. 1 – 4 классы (А.А. Айдарбекова, В.М. Белов, В.В. Воронкова и др.) – 8 – у изд. – м.: Просвещение, 2013. – 176 с.

Рабочая программа составлена на основании следующих нормативно – правовых документов:

1. Закона РФ «Об образовании в Российской федерации» № 273 от 29 декабря 2012года,

2. Приказа Министерства образования РФ от 10.04.2002 г. № 29/2065 – п. Письма МО РФ от 18.09. 2002 г. №29/2331- 6 «Об использовании Базисных учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений РФ, утверждённых приказом Минобразования России от 10.04.02 №29/2065-п ОУ».

 Программа по дополнительному образованию учащихся 5-9классов коррекционной школы (8 вид) является продолжением программы подготовительных классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включаться в производительный труд. Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 11-16 лет.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение основных задач физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;

- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;

- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;

- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на внеклассных занятиях

-чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня физического развития и физической подготовки.

Учащиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся. Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на внеклассных занятиях важное значение (в специальной коррекционной школе) имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. Огромную роль играет личность учителя.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т.д.)

 В зависимости от условий работы учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

 Следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность занятий, усиливает его эмоциональную насыщенность.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включились в произвольную деятельность.

В программу включены следующие разделы: акробатика (элементы), легкая атлетика, игры – подвижные и спортивные.

Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей учащихся делится на группы с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся (ДА).

**Теория**

Организация, задачи и содержание работы коллектива ФК.

Основные сведения о СС системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности.

Влияние ФУ на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние ФУ на систему дыхания.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня и питание. Предупреждение травм. Требование к спортивной одежде и инвентарю.

Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Правила игры. Основы судейства.

**Содержание**

Акробатические упражнения:

Кувыркание вперед и назад, в стороны стойка на голове, на руках.

Бег: Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направление по зрительному сигналу. Устроение из различных исходных положений. Про бегание отрезков 40м, 60м; 300м.

Прыжки: Опорные и простые прыжки с мостика. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель.

Техника нападения. Техника передвижения. Прыжки толчком двух ног и толчком одной.

Техника владения мячом. Ловля катящегося мяча. Передачи двумя с отскоком и без отскока. Броски мяча с места одной рукой. Ведение мяча с изменением скорости, переводом на другую руку, с изменением направления движения.

Техника защиты. Передвижение в защитной стойке, вперед, назад, в сторону.

Техника владения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния; применение изученных способов ловли, передачи, ведение, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Групповые действия. В зависимости 3х игроков.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек передвижений в зависимости от действия и расположения нападающих; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выхода на свободное место для получения мяча; действие одного защитника против двух нападающих

Взаимодействие двух игроков – отступление.

Командные действия. Личная система защиты.

Итоговые занятия:

а) Проведенные школьных соревнований

б) Участие в первенстве поселка Горки по баскетболу и волейболу.

в) Принять участие в районной спартакиаде школьников по спортивным играм.

**Методические обеспечение**

І. Цели и задачи, которые мы ставим перед собой (учитель, ученики):

1. Развитие силы, спортивной и силовой выносливости.

2. Укрепление ослабленных мышц и стимуляция двигательных функций.

3. Работа над координационной недостаточности.

4. Обучение гигиеническим навыкам.

5. Обучение внимательному отношению с своему здоровью, умению.

6. Контролировать состояние организма в процесс тренировки (пульс, чистота дыхания) умение дозировать нагрузку.

ІІ. Для решения вышеперечисленных задач применяются следующие упражнения:

1. На гимнастических снарядах – висы подтягивания.

2. Кувырки вперед и назад, стойки на руках и голове.

3. Беговые упражнения. Бег на скорость. Бег на выносливость до 5 – 10 мин.

4. Прыжковые упражнения. Опорные прыжки. Серийные прыжки.

5.Техника владения мечем (упражнения прилагаются).

6. Тактика игры в спортивные игры (упражнения прилагаются).

7. Проводим контрольные игры и испытания (нормативы прилагаются).

8. Главная задача наших занятий – здоровье учащихся, научиться играть волейбол и баскетбол, уметь разбираться в игровых ситуациях и выигрывать соперников, а также взаимопомощи и взаимопониманию.

9. Каждый занимающийся.

10. Форма организации занятий – добровольно – принудительно в виде кружков и секций по возрастным группам.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Учебная четверть | Общее кол-во часов | В том числе теоретических | В том числе практических |
| 1 | 1 четверть | 14 | 2 | 12 |
| 2 | 2 четверть | 14 | 2 | 12 |
| 3 | 3 четверть | 20 | 4 | 16 |
| 4 | 4 четверть | 14 | 2 | 12 |
| 5 | итого | 62 | 10 | 52 |

**Учебно-тематический план 7 – 8 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Учебная четверть | Общее кол-во часов | В том числе теоретических | В том числе практических |
| 1 | 1 четверть | 14 | 2 | 12 |
| 2 | 2 четверть | 14 | 2 | 12 |
| 3 | 3 четверть | 20 | 4 | 16 |
| 4 | 4 четверть | 14 | 2 | 12 |
| 5 | итого | 62 | 10 | 52 |

7 – 8 класс

(62 ч в год, 2 ч в неделю)

**Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема раздела | часы | Из них практических  | Из них теоретических  |
| 1 | Правила техники безопасности во время тренировки. Понятие о тренировке и спортивной форме. | 5 | 4 | 1 |
| 2 | Упражнения на физическое совершенствование и выносливость. Акробатические упражнения. | 15 | 13 | 2 |
| 3 | Обучение технике и обучение тактике игры волейбол, баскетбол. | 15 | 13 | 2 |
| 4 | Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. | 5 | 3 | 2 |
| 5 | Спортивные игры. | 22 | 20 | 2 |
|  | **Всего:** | 62 | 53 | 9 |

**Учебно-тематический план**

**2017-2018 учебный год**

**7 – 8 класс**

**1 четверть**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Час | Практическая работа | Коррекционная работа | Диагностика результатов обучения |
| 1 | Правила техники безопасности во время тренировки. Понятие о тренировке и спортивной форме. | 1 | Т/Б | умение выполнять инструкции наглядно-действенного и наглядно-образного мышления, развитие представления о времени; развитие слухового внимания и памяти. | соблюдение правил поведения |
| 2 | Упражнения на физическое совершенствование и выносливость. Акробатические упражнения. | 2 | Кувыркание вперед и назад, в стороны стойка на голове, на руках. Бег: Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направление по зрительному сигналу. Устроение из различных исходных положений. Про бегание отрезков 40м, 60м; 300м. | умение выполнять инструкции наглядно-действенного и наглядно-образного мышления, развитие зрительной памяти и внимания | координирование движения при выполнении упражнений. |
| 3 | Обучение технике игры волейбол, баскетбол. | 2 | Передвижение в защитной стойке. | коррекция нарушений опорно двигательной системы (мышцы рук и груди ), наглядно-действенного мышления | координирование движения при выполнении упражнений, дозирование силовых возможностей. |
| 4 | Обучение тактике волейбол, баскетбол. | 2 | выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. | коррекция нарушений опорно двигательной системы (мышцы рук и груди ), наглядно-действенного мышления | координирование движения при выполнении упражнений, дозирование силовых возможностей. |
| 5 | Способы розыгрыша в баскетболе, волейболе. Техника защиты. Передвижение в защите. | 2 | применение изученных способов ловли, передачи, ведение, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Передвижение в защитной стойке, вперед, назад, в сторону. | коррекция зрительно моторной координации, двигательных нарушений, наглядно-действенного и наглядно-образного мышления, умение выдерживать физические нагрузки, умение выполнять инструкции, психическая устойчивость, концентрация внимания. | дозирование силовых возможностей, координирование движения при выполнении упражнений. |
| 6 | Ведение с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка. Защитные тактические действия – противодействие при бросках. | 2 | Ведение мяча с изменением скорости, применение изученных защитных стоек передвижений в зависимости от действия и расположения нападающих | коррекция эмоционально – волевой сферы, коррекция нарушений опорно двигательной системы (мышцы рук и груди ), наглядно-действенного мышления | координирование движения при выполнении упражнений, знание упражнений, терминов |
| 7 | Спортивные игры. Баскетбол и волейбол. | 3 | Контрольные игры и соревнования. | коррекция зрительно моторной координации, двигательных нарушений, наглядно-действенного и наглядно-образного мышления, умение выдерживать физические нагрузки | координирование движения при выполнении упражнений во время игры баскетбол, волейбол |

**2 четверть**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Час | Практическая работа | Коррекционная работа | Диагностика результатов обучения |
| 1 | Правила техники безопасности во время тренировки. Понятие о тренировке и спортивной форме. | 1 | Т/Б | умение выполнять инструкции наглядно-действенного и наглядно-образного мышления, развитие представления о времени; развитие слухового внимания и памяти. | соблюдение правил поведения. |
| 2 | Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. | 1 | Стартовые рывки с места, следить за точностью выполнения упражнений. | умение выполнять инструкции наглядно-действенного и наглядно-образного мышления, развитие зрительной памяти и внимания | дозирование силовых возможностей, выполнении упражнений, координирование движения при выполнении упражнений |
| 3 | Бег с ускорением до 30 м. Низкий старт разбег до 60 м. Бег с препятствиями. Челночный бег. Метание набивного мяча из положения сидя.Прыжки в высоту с разбега. Упражнения на физическое совершенствование и выносливость | 3 | правильно выбирать исходное положение, следить за точностью выполнения упражнений. Устроение из различных исходных положений. | коррекция нарушений опорно двигательной системы (мышцы рук и ног ), наглядно-действенного мышления | дозирование силовых возможностей, выполнении упражнений |
| 4 | Обучение технике и тактике игры волейбол, баскетбол. | 2 | Техника передвижения Ловля катящегося мяча. Передачи двумя с отскоком и без отскока. Броски мяча с места одной рукой. | коррекция нарушений опорно - двигательной системы наглядно-действенного мышления | дозирование силовых возможностей, выполнении упражнений, координирование движения при выполнении упражнений |
| 5 | Ведение с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка. | 2 | Ведение мяча с изменением скорости, переводом на другую руку, с изменением направления движения. | коррекция зрительно моторной координации, двигательных нарушений, наглядно-действенного и наглядно-образного мышления, умение выдерживать физические нагрузки | Техника владения мечем |
| 6 | Техника защиты. Передвижение в защите. Тактика нападения. Постановка заслонов в нападении. | 2 | Передвижение в защитной стойке, вперед, назад, в сторону. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. | коррекция нарушений опорно двигательной системы (мышцы рук и груди ), наглядно-действенного мышления | координирование движения при выполнении упражнений. |
| 7 | Спортивные игры. Баскетбол и волейбол. | 3 | Контрольные игры и соревнования. | умение выполнять инструкции, психическая устойчивость, концентрация внимания | координирование движения при выполнении упражнений во время игры баскетбол, волейбол. |

**3 четверть**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Час | Практическая работа | Коррекционная работа | Диагностика результатов обучения |
| 1 | Правила техники безопасности во время тренировки. Понятие о тренировке и спортивной форме. | 1 | Т/Б | умение выполнять инструкции наглядно-действенного и наглядно-образного мышления, развитие представления о времени; развитие слухового внимания и памяти. | соблюдение правил поведения |
| 2 | Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. | 1 | правильно выбирать исходное положение, следить за точностью выполнения упражнений. Устроение из различных исходных положений. | умение выполнять инструкции наглядно-действенного и наглядно-образного мышления, развитие зрительной памяти и внимания | дозирование силовых возможностей, выполнении упражнений, координирование движения при выполнении упражнений |
| 3 | Виды спортивного оборудования. | 1 | изучения инвентаря и снарядов. | формирования умения работать по словесной и письменной инструкции, алгоритму. развитие представления о времени; развитие слухового внимания и памяти. | знание названий упражнений, терминов, снарядов. |
| 4 | Упражнения набивными мячами. Упражнения с гантелями, на гимнастических снарядах. Приседание, подскоки, ходьба, бег. | 2 | Перемещение, ловля, передачи, броски. Упражнения с гантелей. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель. | коррекция нарушений опорно двигательной системы (мышцы рук и груди, ног ), наглядно-действенного мышления | координирование движения при выполнении упражнений и подъемов |
| 5 | Тактика нападения. Постановка заслонов в нападении. Изучения комбинаций игры в баскетболе и волейболе. | 2 | применение изученных защитных стоек передвижений в зависимости от действия и расположения нападающих.  | коррекция нарушений опорно двигательной системы (мышцы рук ), наглядно-действенного мышления | дозирование силовых возможностей. |
| 6 | Упражнения на физическое совершенствование и выносливость. Акробатические упражнения. | 2 | Прыжки: Опорные и простые прыжки с мостика. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. | коррекция зрительно моторной координации, двигательных нарушений, наглядно-действенного и наглядно-образного мышления, умение выдерживать физические нагрузки | дозирование силовых возможностей. |
| 7 | Обучение технике игры волейбол, баскетбол. | 3 | Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. | умение выполнять инструкции, психическая устойчивость, концентрация внимания | дозирование силовых возможностей, знание упражнений. |
| 8 | Тактика нападения. Постановка заслонов в нападении. Техника защиты. Передвижение в защите. Владение мячом – накрывание мяча при броске, переключение, подстраховка. | 2 | Индивидуальные действия: выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния | коррекция эмоционально – волевой сферы, коррекция нарушений опорно двигательной системы (мышцы рук и груди, ног ), наглядно-действенного мышления | дозирование силовых возможностей, знание упражнений. координирование движения при выполнении. |
| 9 | Защитные тактические действия – противодействие при бросках. Командные действия – личная защита. | 2 | Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек передвижений в зависимости от действия и расположения нападающих. | коррекция нарушений опорно двигательной системы, наглядно-действенного мышления | координирование движения при выполнении упражнений. |
| 10 | Спортивные игры. Баскетбол и волейбол. | 4 | Контрольные игры и соревнования. | коррекция зрительно моторной координации, двигательных нарушений, наглядно-действенного и наглядно-образного мышления, умение выдерживать физические нагрузки | Соревнования. Участие в первенстве поселка Горки по баскетболу и волейболу |

**4 четверть**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Час | Практическая работа | Коррекционная работа | Диагностика результатов обучения |
| 1 | Правила техники безопасности во время тренировки. Понятие о тренировке и спортивной форме. | 1 | Т/Б | умение выполнять инструкции наглядно-действенного и наглядно-образного мышления, развитие представления о времени; развитие слухового внимания и памяти. | соблюдение правил поведения |
| 2 | Виды спортивного оборудования. | 2 | изучения инвентаря и снарядов | умение выполнять инструкции наглядно-действенного и наглядно-образного мышления, развитие зрительной памяти и внимания | знание названий упражнений, терминов, снарядов. |
| 3 | Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. | 1 | правильно выбирать исходное положение, следить за точностью выполнения упражнений. Устроение из различных исходных положений. | умение выполнять инструкции наглядно-действенного и наглядно-образного мышления, развитие зрительной памяти и внимания | дозирование силовых возможностей, выполнении упражнений, координирование движения при выполнении упражнений |
| 4 | Упражнения на физическое совершенствование и выносливость. | 2 | Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направление по зрительному сигналу. Устроение из различных исходных положений. | коррекция зрительно моторной координации, двигательных нарушений, наглядно-действенного и наглядно-образного мышления, умение выдерживать физические нагрузки | дозирование силовых возможностей, выполнении упражнений, координирование движения при выполнении упражнений |
| 5 | Обучение технике и тактике игры волейбол, баскетбол. | 3 | Техника владения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. | коррекция эмоционально – волевой сферы, коррекция нарушений опорно двигательной системы (мышцы рук и груди, ног), наглядно-действенного мышления | координирование движения при выполнении упражнений. |
| 6 | Ведение с изменением высоты отскока и скорости передвижения (спиной вперед, приставным шагом, с поворотам в движении), обводка. | 2 | Ведение мяча с изменением скорости, переводом на другую руку, с изменением направления движения. | коррекция нарушений опорно двигательной системы (мышцы рук и груди ), наглядно-действенного мышления | Техника владения мечем. |
| 7 | Спортивные игры. Баскетбол и волейбол. | 3 | контрольные игры и соревнования.Игра в баскетбол | коррекция нарушений опорно двигательной системы (мышцы рук и ног ), наглядно-действенного мышления | Соревнования. Проведенные школьных соревнований. |

Механизмы промежуточной и итоговой оценки результатов, полученных в ходе реализации программы

Контроль знаний, умений и навыков обучающихся, проводится по учебным четвертям по следующим критериям:

 - двигательной активности;

 - знание техники выполнения упражнений в разминке;

 - знание техники в выполнении специальных упражнений;

 - знание техники в выполнении вспомогательных упражнений;

 - знание названий упражнений, терминов, оборудования;

 - координирование движения при выполнении упражнений ;

 - дозирование силовых возможностей;

 - соблюдение правил поведения;

 - познавательного интереса к физическому развитию.

 -Знания технических тактических действий в нападении и защите.

**Формы определения результатов деятельности**

Результаты выполнения индивидуальных программ, техническое и физическое развитие учащихся оценивается в период проведения прикидок или секционных соревнований, которые проводятся один раз в четверть; мониторинга усвоения программы учащимися.