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.