

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа №6 г. Иркутска».

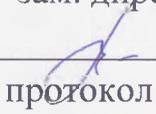
Рассмотрено:

на МО воспитателей


Н.В.Захарова
протокол № 1 от 25.08.2023г.

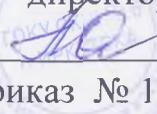
Согласовано на МС:

зам. директора по ВР


М.А.Гладкова
протокол № 1 от 28.08.2023г.

Утверждаю:

директор ГОКУ СКШ №6


А.Т.Олохтонова
приказ № 128 от 01.09.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования «Мир спортивных игр»
для обучающихся с легкой умственной отсталостью (вариант 1)
1-4 классы

Олохтонов
а
Александра
Тимофеевн
а

Подписан: Олохтонова Александра
Тимофеевна
DN: C=RU, S=Иркутская область,
L=Иркутск, Т=Директор, O=
ГОСУДАРСТВЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ ""
СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ)
ШКОЛА № 6 Г. ИРКУТСКА""
СНИЛС=04863314162, ИНН=381002908367,
E=school6soq@bk.ru, G=Александра
Тимофеевна, SN=Олохтонова,
CN=Олохтонова Александра Тимофеевна
Основание: Я являюсь автором этого
документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.09.22 18:44:37+08'00'
Foxit PhantomPDF Версия: 10.1.4

Составила: учитель Н.А.Пьянникова

г. Иркутск

2023г.

1. Пояснительная записка

Программа «Мир спортивных игр» для обучающихся 2 – 4 классов.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры. Тема здоровья и физического развития учащихся была, есть и будет актуальна всегда. В системе физического воспитания лёгкой атлетике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья. Занятия по лёгкой атлетике направлены на развитие движений, совершенствование двигательной навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). Движения доставляют учащимся радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности, упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребёнка. Программа направлена на повышение общефизической подготовки детей, а так же на формирование правильной осанки у обучающихся.

Цель программы:

Формирование у учащихся потребности в бережном отношении к своему здоровью, развитию физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы:

Задачи оздоровительного направления:

- Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье учащихся;
- Создавать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении;
- Заботиться об укреплении стопы и формировании правильной осанки у детей;
- Дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья детей и их функциональных возможностей.

Задачи образовательного направления:

- Совершенствовать технику выполнения движений;
- Развивать у детей ориентировку в пространстве, чувство равновесия и ритмичности;
- Стимулировать естественный процесс развития движений и двигательных качеств (быстрота движений, ловкость, координация) у учащихся;
- Развивать целенаправленно физические качества;
- Поддерживать стремление детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений;

- Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации различных форм двигательной активности.

Задачи воспитательного направления:

- Развивать интерес к подвижным играм и физическим упражнениям с использованием разных пособий и предметов;
- Воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности;
- Развивать умение играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других;
- Побуждать учащихся к самостоятельному преодолению различных трудностей доступными им способами, прилагая определённые усилия и выдержку;
- Воспитывать бережное отношение к собственному здоровью

2. Общая характеристика

Программа «Мир спортивных игр имеет физкультурно – оздоровительную направленность. Она направлена на повышение общефизической подготовки учащихся, а так же на формирование правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста. Программа представляет собой стройную гибкую систему, которая позволит научить ребенка чувствовать свое тело и владеть им, получая от этого удовольствие и радость. Предусматривается охрана жизни и укрепления здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактике негативных эмоций, воспитание положительных нравственно-волевых качеств. Использование на занятиях кружка игр-эстафет и командных игр так же производит большой положительный эффект. Данные игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам своей команды, а так же, тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Вследствие этого, дети учатся согласовывать свои действия с действиями своих товарищей, адекватно реагировать на свои победы и победы своих соперников.

3. Описание места курса в плане внеурочной деятельности

Программа рассчитана на 34 часа.

Количество учебных часов в неделю – 1 час.

Продолжительность занятия – 40 минут.

4. Личностные и предметные результаты освоения внеурочного курса

Личностные

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни
- знание основных моральных норм на занятиях и ориентации на их выполнение.

Предметные

Учащиеся должны знать:

О способах и особенностях движений и передвижений человека;

О терминологии разучиваемых упражнений и их воздействия на организм;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях и правилах его предупреждения.

Уметь:

Использовать спортивный час как средство коррекции и оздоровления человека;

Правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий;

Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий.

5. Содержание курса

2 класс

Вводное занятие - Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Техника безопасности на уроках

Подвижные игры и легкая атлетика - Знакомство с комплексом утренней гимнастики. Ходьба. Бег. Сочетание ходьбы и бега.

Прыжки на месте. Метание резинового мяча. Упражнения с малыми мячами. Упражнения на равновесие.

Ритмическая гимнастика и ритмика - Разучивание упражнений с гимнастической палкой. Танцевальные упражнения.

Подвижные игры - Разучивание хоровода «Вдоль по улице метелица метёт». Разучивание игр, развивающие внимание. Разучивание игр на быстроту реакции. Разучивание игр на координацию движений. Знакомство с играми развивающие физические качества в комплексе.

Уроки – соревнования - Весёлая спартакиада. Урок – праздник. Ярмарка спортивных игр.

3 класс

Вводное занятие - Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Техника безопасности на уроках

Подвижные игры и легкая атлетика - Построение и перестроение. Ходьба с лёгкими предметами. Бег с лёгкими предметами.

Прыжки с места в длину. Метание резинового мяча. Эстафетный бег. Упражнения с малыми и большими мячами.

Ритмическая гимнастика и ритмика - Основные упражнения с гимнастической палкой. Танцевальные упражнения. Разучивание новогоднего хоровода.

Подвижные игры – Изучение игр, развивающие внимание. Изучение игр на быстроту реакции. Изучение игр на координацию движений. Разучивание игр развивающие физические качества в комплексе.

Уроки – соревнования – День весёлых спортивных испытаний. Зимние забавы. Игродром «Спортивный».

4 класс

Вводное занятие - Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Техника безопасности на уроках
Подвижные игры и легкая атлетика - Построение и перестроение. «Ходьба в корридорчике». «Бег в «корридорчике». Прыжки со скакалкой. Метание мяча в цель. Гонка мячей в колоннах. Упражнения с мячами.

Ритмическая гимнастика и ритмика - Основные упражнения с гимнастической палкой. Танцевальные упражнения. Разучивание танца к новогоднему празднику

Подвижные игры – Изучение игр, развивающие внимание. Знакомство с подвижными играми на быстроту реакции. Знакомство с подвижными играми на координацию движений. Разучивание игр развивающие навыки выносливости.

Уроки – соревнования – Линейная эстафета. Спортивный фестиваль. Весёлые старты.

6. Тематическое планирование

2 класс

№	Раздел	Количество часов	Характеристика видов деятельности
1.	Вводное занятие	1	Комплекс утренней гимнастики: построение по росту в шеренгу по одному
2.	Подвижные игры и легкая атлетика	12	Ходьба: ходьба обычным шагом по кругу, змейкой, по диагонали; ходьба в разном темпе; ходьба по размеченным участкам; ходьба на носочках, на пяточках.
3.	Ритмическая гимнастика и ритмика	5	Бег: на носках, с высоким подниманием бедра, по кругу, змейкой, по диагонали, сочетание бега и ходьбы, бег в разном темпе Прыжки на места: на двух ногах, на левой ноге, на правой ноге чередуя из через
4.	Подвижные игры	13	определённое количество прыжков, «паровозиком», с поворотом направо и налево
5.	Уроки - соревнования	3	Метание: метание резинового мяча из -за спины через плечо Основной упражнения с гимнастической палкой: горизонтально вперёд, вверх, перед грудью, вниз, вертикально перед грудью Упражнения с мячами: подбрасывание мяча и ловля его двумя и одной рукой, высокое подбрасывание и ловля его после дополнительных движений Танцевальные упражнения: ходьба под музыку, песню учащихся, ходьба с остановками в конце музыкальной фразы, танцевальный шаг на носках. Разучивание игр, развивающие внимание : «Карлики и великаны», «Стань правильно», «У

			<p>ребят порядок строгий»</p> <p>Разучивание игр на быстроту реакции, координации движений: «Дети и медведи», «Зима и лето», «Пустое место»</p> <p>Знакомство с играми развивающие физические качества в комплексе: «Зайцы, сторож и Жучка», «Колдунчики», «Хитрая лиса»</p>
--	--	--	--

3 класс

№	Раздел	Количество часов	Характеристика видов деятельности
1.	Вводное занятие	1	<p>Построение и перестроение: перестроение в круг из колонны по одному, перестроение из одной шеренги в две, размыкание и смыкание приставным шагом.</p> <p>Ходьба: ходьба обычным шагом по кругу, змейкой, по диагонали; ходьба в разном темпе; ходьба по размеченным участкам; ходьба на носочках, на пятках, полуприсяд с лёгкими предметами.</p> <p>Бег: на носках, с высоким подниманием бедра, по кругу, змейкой, по диагонали, бег в разном темпе с лёгкими предметами.</p> <p>Прыжки :прыжки с места в длину.</p> <p>Метание: метание резинового мяча в даль.</p> <p>Основной упражнения с гимнастической палкой: сгибание и выпрямление рук с палкой на грудь вперёд, на грудь вверх, на грудь за головой, на грудь вниз; наклоны туловища вперёд — назад — палка горизонтально вперёд, вверх, вниз.</p> <p>Упражнения с малыми и большими мячами: перебрасывание мяча в круге вправо, влево; перебрасывание мяча в шеренгах вправо, влево с расстояния до 3-4 метров.</p> <p>Танцевальные упражнения: шаг с подскоком, приставной шаг вперёд, приставной шаг в сторону, приставной шаг назад.</p> <p>Изучение игр, развивающие внимание : «Три движения», «Перемена мест», «Светофор»</p> <p>Изучение игр на быстроту реакции, координации движений: «Заяц без дома», «Караси и щука», «Успей занять место».</p> <p>Разучивание игр развивающие физические качества в комплексе: «Стой», «Скакалка - подсекалка», «воротца».</p>
2.	Подвижные игры и легкая атлетика	12	
3.	Ритмическая гимнастика и ритмика	5	
5.	Подвижные игры	13	
6.	Уроки - соревнования	3	

№	Раздел	Количество часов	Характеристика видов деятельности
1.	Вводное занятие	1	Построение и перестроение: перестроение в круг из колонны по одному, перестроение из одной шеренги в две, размыкание и смыкание приставным шагом
2.	Подвижные игры и легкая атлетика	12	Ходьба: ходьба в «корридорчике»; ходьба на носочках, на пяточках, с высоким подниманием голени в «корридорчике», обозначенном линиями.
3.	Ритмическая гимнастика и ритмика	5	Бег: бег в «корридорчике», обозначенном линиями в разном темпе, сочетание ходьбы на носочках, на пяточках, с высоким подниманием голени и бега в «корридорчике».
4.	Подвижные игры	13	Прыжки: прыжки со скакалкой на двух ногах, на месте, в движении, на одной ноге
5.	Уроки - соревнования	3	Метание: метание теннисного мяча в цель.
			Основной упражнения с гимнастической палкой: наклоны туловища вперед-назад, повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, перед грудью, за голову; повороты туловища с положением палки на локтевых сгибах за спиной, наклоны туловища влево - вправо с положением палки на локтевых сгибах за спиной; перешагивание через палку вперед – назад. Упражнения с мячами: подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока; перебрасывание мяча в колоннах назад справа, слева. Танцевальные упражнения: бег с музыкальным сопровождением; прыжки в темпе музыки или песни; чередование ходьбы на месте с шагом галопа в сторону в темпе музыки, танцевальный шаг на носках. Изучение игр, развивающих внимание : «Угадай по голосу», «Падающая палка», «У кого длинный хвост». Игры на быстроту реакции, координации движений: «Вороны и воробьи», «Бег с флажками», «Круговая охота» Игры развивающие преимущественно навыки выносливости: «Вьюнчики», «Аист», «Здравствуй, сосед»

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Мячи разного диаметра

Набивные мячи

Гимнастические маты

Гимнастические лестницы

Кегли

Мягкие модули разных форм и размеров

Волейбольная сетка

Баскетбольные кольца

Корзины разного размера

Обручи

Ограничители

Флажки

Скакалки

Скамейки

Гимнастические коврики

III. Список литературы

- Учебного пособия Е.С.Черника «Физическая культура во вспомогательной школе» 2007 г.
- Э. Я. Степаненкова Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет- Москва. : Мозаика-Синтез, 2013г.
- Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
- Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1980.
- Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.