
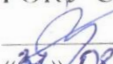



| | | |
|---|--|---|
| <p>«Рассмотрено» Руководитель М.О.  Е.И. Белова Протокол № 1 от «31» 08 20 23 г.</p> | <p>«Согласовано» Заместитель директора школы по ВР ГОКУ СКШ № 4 г. Иркутска  В.В. Волошин «31» 08 20 23 г.</p> | <p>«Утверждаю» Директор ГОКУ СКШ № 4, Иркутска И.В. Анучин Приказ № 154/1 от «31» 08 20 23 г.</p>  |
|---|--|---|

Программа по внеурочной деятельности

по спортивно-оздоровительному направлению

«Мой путь здоровье»
(наименование курса)

для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью, 9 класс

(степень образования / класс)

на 2023-2024 уч. год.

(срок реализации программы)

Программу составила: Исаков Т.М.
(Ф.И.О.)

Иркутск

2023 г.

1. Пояснительная записка

Программа по спортивно-оздоровительному направлению «Мой путь здоровье» для 9 класса разработана на основе Адаптированной основной общеобразовательной программ образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) государственного общеобразовательного казенного учреждения Иркутской области «Специальной (коррекционной) школы №4 г. Иркутска»

Цель: формирование потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы)
2. Укрепление здоровья детей путём приобщения их к занятиям физическими упражнениями.

2. Общая характеристика кружка

Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств.

Программа секции общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в коррекционной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Имеются спортивные сооружения для занятий секции ОФП: спортивная площадка, зал для занятий ОФП, шашками, дартсом, катание на коньках, подвижные спортивные игры. Кроме того, есть в наличии подсобные помещения: раздевалки, комната для хранения инвентаря.

Начальное изучение проводится при записи в кружок, во время беседы с ребёнком; в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (по каждому кружковцу); в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

Инструктор ФК должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием воспитанников, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

При подборе средств и методов практических занятий тренер-преподаватель секции должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Цели и задачи:

Основными целями программы являются:

- формирование потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом
- развитие двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы)
- укрепление здоровья детей путём приобщения их к занятиям физическими упражнениями.

Ожидаемые результаты программы:

- оздоровление и физическое развитие детей

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом
- развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, решительности, смелости, самообладания

Оценка результативности:

- анализ медицинских осмотров детей
- анализ выполнения занимающимися тестовых заданий в начале и конце года

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на год обучения. Программа распространяется на 1 группу. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Общее количество часов по программе – 34 часа. Возраст учащихся – 9 класс. Наполняемость групп – до 10-ти человек. В группах может заниматься смешанный контингент учащихся.

По окончании обучения учащиеся должны:

знать

основные требования к занятиям по ОФП;

историю развития всех пройденных видов спорта;

гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;

влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;

основы техники и тактики в игре дартс, шашки, настольный теннис, катание на коньках

уметь

усваивать программный материал;

выполнять зачетные требования по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке;
владеть основами техники и тактики в игре дартс, шашки, настольный теннис, катание на коньках
владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
принимать участие в соревнованиях; использовать знания, умения, навыки на практике

3. Описание места кружка

Программа рассчитана на 34 занятий (по 30 мин.) 1 раза в неделю для обучающихся 9 класса. На занятиях предусматривается фронтальная форма организации внеурочной деятельности.

| Четверть | Количество часов |
|------------|------------------|
| 1 четверть | 9 часов |
| 2 четверть | 8 часов |
| 3 четверть | 9 часов |
| 4 четверть | 8 часов |

4. Личностные и предметные результаты освоения кружка

Личностные результаты:

1. формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
2. развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
3. формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

1. способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности;
2. умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
3. способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность;
4. умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.

Главным при изучении элективного курса остается формирование отказа у подростков в образе жизни от поведения, наносящего вред как своему здоровью, так и здоровью окружающих.

Основные положения, которыми я руководствовался при составлении программы элективного курса, следующие:

- здоровье сберегающий подход;
- нестандартность предлагаемого аспекта рассмотрения известных вопросов и проблем;
- единство интеллектуального, эстетического развития учащихся;
- возможность выбора объема содержания, форм организации и последовательности изучения материала курса;
- индивидуальное, групповое и дифференцированное обучение;
- проявление учащихся в различных видах учебной деятельности.

Данный курс позволит, с одной стороны, расширить знания медицины, психологии, физиологии, гигиены, санитарии, а с другой – получить нужную информацию и сориентировать их поведение. Его включение в учебный процесс создает условия для адаптации обучающихся в обществе и их ориентира на здоровый образ жизни.

Он построен на принципах комплексности, интегрированности

5. Содержание кружка

| № | Содержание темы | Количество часов | | |
|---|-----------------------|------------------|-----------------------|----------------------|
| | | Всего | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1 | Настольный теннис | 7 | - | 7 |
| 2 | Дартс | 5 | - | 4 |
| 3 | Шашки | 5 | - | 5 |
| 4 | Катание на коньках | 8 | - | 8 |
| 5 | ОФП, спортивные игры. | 9 | - | 9 |
| | ИТОГО: | 34 | | 34 |

6. Тематическое планирование с определением видов учебной деятельности

| № | Изучаемый раздел, тема занятия | Кол-во часов | Календарные сроки | Основные виды кружковой деятельности обучающихся |
|--------|--------------------------------|--------------|-------------------|---|
| 1 | Настольный теннис | 1 | | Введение теоретических понятий. <u>Практика</u> : Развитие умения выполнения подач, парная и индивидуальная работа над подачей. |
| 2 | Дартс | 1 | | Порядок обращения с дротиками на линии бросков и вне ее |
| 3 | Настольный теннис | 1 | | Обучение одному из простейших технических приемов – при подаче мяча. Демонстрация. |
| 4 | Дартс | 1 | | Элементы техники дартс. Виды позиций для броска. Хватка дротика. |
| 5 | Настольный теннис | 1 | | Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация. |
| 6 7 | Дартс | 2 | | Особенности работы пальцев при различных хватках при опускании дротика. |
| 8 | Настольный теннис | 1 | | Показ и объяснение приемов топ-спина слева и топ-спина справа. |
| 9 | Дартс | 1 | | И.п. – подготовка для броска. Подготовительная фаза: удержание положения в течение 0,5–3 мин. Повторить 5–7 раз. |
| 10 | Настольный теннис | 1 | | Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими. |
| 11 | Настольный теннис | 1 | | Виды подач. |
| 12 | Настольный теннис | 1 | | Отработка подач, внутренней и внешней стороной ракетки. |
| 13 | Катание на коньках | 1 | | Стоя лицом к борту в полу приседе и держась за него руками, движения ногами вперед-назад (разноимённые) |
| 14 | Катание на коньках | 1 | | То же, но стоя к борту правым боком. |
| 15 | Катание на коньках | 1 | | То же, стоя к борту левым боком. |

| № | Изучаемый раздел, тема занятия | Кол-во часов | Календарные сроки | Основные виды кружковой деятельности обучающихся |
|----|--------------------------------|--------------|-------------------|---|
| 16 | Катание на коньках | 1 | | Стоя к борту боком (правым, левым), приседания до рабочей позы конькобежца. |
| 17 | Катание на коньках | 1 | | Ходьба по льду в колонне, в шеренге, со сменой направления, враспынную в медленном и быстром темпе. |
| 18 | Катание на коньках | 1 | | Стоя на слегка согнутых ногах с опущенными вниз руками, один конёк повернуть носком в сторону, перевести на внутреннее ребро полоза и сделать толчок. Выполняя толчок одним коньком, перенести вес тела на другой конёк. После окончания толчка конёк быстро поставить на лёд около другого конька (параллельно с ним) и скользить на обоих коньках. Когда скольжение прекратиться, выполнить то же упражнение, но уже с другой ноги. |
| 19 | Катание на коньках | 1 | | Выполнять предыдущее упражнение, но толчок начинать раньше, до остановки, во время скольжения на другом коньке. С повышением скорости бега толчковый конёк всё меньше и меньше направлять носком наружу, стремясь отталкиваться скользящим вперед коньком. |
| 20 | Катание на коньках | 1 | | Выполнить то же упражнение, постепенно увеличивая продолжительность скольжения на одном коньке. Следить за тем, чтобы учащиеся сразу же одинаково отталкивались как одной, так и другой ногой. |
| 21 | Шашки | 1 | | Основы шашечной игры: сила флангов. |
| 22 | Шашки | 1 | | Основы шашечной игры: как выиграть шашку |
| 23 | ОФП. Подвижные игры | 1 | | Элементы хоккея с мячом. |

| № | Изучаемый раздел, тема занятия | Кол-во часов | Календарные сроки | Основные виды кружковой деятельности обучающихся |
|----|--------------------------------|--------------|-------------------|---|
| 24 | ОФП | 1 | | Комплексы упражнений для развития гибкости. |
| 25 | Шашки | 1 | | Основы шашечной игры: как пройти в дамки |
| 26 | ОФП | 1 | | Развитие координационных способностей |
| 27 | Шашки | 1 | | Основы шашечной игры: ловушки и короткие партии. |
| 28 | Шашки | 1 | | Основные приемы борьбы на шашечной доске: заключение (запирание). |
| 29 | ОФП | 1 | | Основы техники прыжка в длину с места |
| 30 | ОФП | 1 | | Подвижные игры, элементы баскетбола. |
| 31 | ОФП | 1 | | Двусторонняя игра в баскетбол. |
| 32 | ОФП | 1 | | Подвижные игры, элементы футбола. |
| 33 | ОФП | 1 | | Двусторонняя игра в футбол |
| 34 | ОФП | 1 | | Спортивная игра «Веселые старты» |

7. 7. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

1. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высшихпед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.
2. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе/ В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкий – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002- 176с.
3. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/ Е.С. Черник - М.: учебная литература, 1997. – 320с.
4. Двигательные возможности учащихся вспомогательной школы: книга для учителей/ Е.С. Черник- М.: просвещение, 1992.- 128с.
5. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / З.М. Зарипова, И.М. Хамитов, 2003.- 161с.