

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области
«Ростовская специальная школа-интернат № 42»

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 49 от 31.08.2021

Директор

А. В. Дорохина



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ
КРУЖКА
«Мир движений»
Физкультурно - спортивное направление

Руководитель: Нестеренко Е. А.

2021– 2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа кружковой деятельности «Мир движений» для обучающихся с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), спортивно-оздоровительной направленности, составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014 г. № 1599.
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 2) ГКОУ РО «Ростовская специальная школа-интернат № 42».
- локальных нормативных актов ГКОУ РО «Ростовская специальная школа-интернат № 42».

Внеурочной деятельности «Веселая гимнастика» является составной частью учебного плана, согласно которому на его изучение отводится:

1Б – 31 час в год, 2Б – 34 часа в год, 5Б – 33

Основная цель – создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоничному, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции;
- формирование мотивационной сферы гигиенического поведения и безопасной жизни;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, упорства, навыков культурного поведения;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- социальная адаптация.
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности,
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания,
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей,
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается. Готовность принять на себя ответственность, -развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости,
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Содержательные линии	Минимальный уровень	Формы организации	Виды деятельности	Методы отслеживания успешности овладения содержанием программ
<p>1. физическая подготовка:</p> <p>2. Гимнастика:</p> <p>3. Легкая атлетика</p> <p>4. Подвижные игры:</p>	<p><i>Знать:</i> Личная гигиена. Значение физических упражнений в жизни человека. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Выполнение действий по подражанию.</p> <p><i>Знать:</i> элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.</p> <p><i>Уметь:</i> Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.</p> <p>Уметь выполнять с помощью учителя:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ходьба по залу, по заданным ориентирам. -слышать команды, -эстафеты с помощью учителя. <p><i>Знать:</i> Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Владеть элементарными умениями ловля мяча, передача, броски, удары по мячу</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Групповая (при выполнении коллективных работ каждая группа выполняет определенное задание); - Коллективная (в процессе подготовки и выполнения коллективной композиции кружковцы работают все вместе, не разделяя обязанностей). <p>Соревнования, праздники, общественно полезные практики, смотры-конкурсы, викторины, беседы, фестивали, игры, туристические походы.</p> <p>Преобладают практические формы работы</p>	<p>Спортивно-оздоровительная.</p> <p>Выполнение общеразвивающих и корректирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;</p> <p>Участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Педагогическое наблюдение. - Педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросов, выполнения учащимися творческих заданий, участие в мероприятиях (концертах, викторинах, соревнованиях, спектаклях), защиты проектов, решения задач поискового характера, активности обучающихся на занятиях - Мониторинг для отслеживания результативности (дневники достижений воспитанников, карты оценки результатов освоения программы, дневники педагогических наблюдений, портфолио учащихся.

**Календарно-тематическое планирование
1Б класс**

№ П/П	Содержательные линии	Кол-во часов	Дата 1Б
1	Ходьба и строевые упражнения. Подвижные игры с мячами.	1	6.09
2-3	Разновидности бега: бег за учителем, бег наперегонки. Тренажер-велосипед.	2	13.09 20.09
4-5	Ходьба между предметами. Игра «Найди свое место»	2	27.09 4.10
6-7	Упражнения на формирование правильной осанки. Лазанья по гимнастической лестнице.	2	11.10 18.10
8-9	Упражнения на гимнастической скамейке. Игра: «Запомни порядок»	2	8.11 15.11
10- 11	Гимнастика с танцевальными элементами. Подскоки на мячах.	2	22.11 29.11
12	Прыжки на 1-2 ногах. Игра: «По островкам».	3	6.12 13.12 20.12(7ч)
13- 14	Прыжки через препятствия. Висы на канате.	2	10.01 17.01
15- 16	Упражнения с большими мячами. Катание мячей в парах.	2	24.01 31.01
17- 18	Упражнения с теннисными мячами. Метание мячей в корзину.	2	7.02 14.02
19- 20	Упражнения на гимнастических матах: ползание, перекаты. Тренажеры.	3	28.02 7.03 14.03(9ч)
21- 22	Метание гимнастических колец на шест. «Боулинг»-Игры с кеглями.	2	28.03 4.04
23- 24	Лазанья и пролазанья под шнуром. Пробегания в обруч.	2	11.04 18.04
25- 26	Эстафеты с предметами и без предметов.	2	25.04 16.05
27-	Упражнения с обручами. Игра: «Наведи порядок».	2	23.05

28		30.05(8ч)
----	--	-----------

**Календарно-тематическое планирование
2Б класс**

№ П/П	Содержательные линии	Кол-во часов	Дата 2Б
1	Бег на месте. Общеразвивающие упражнения на месте.	1	2.09
2-3	Ходьба на носках, ходьба на пятках. Ходьба с высоким подниманием бедра, захлесты назад.	2	9.09 16.09
4-5	Упражнения на профилактику плоскостопия. Танец –игра «Самолет»	2	23.09 30.09
6-7	Упражнения на формирование правильной осанки. Лазанья вверх-вниз по гимнастической стенке.	2	7.10 14.10 21.10(8ч)
8-9	Упражнения направленные на укрепление мышц пресса и спины. Игры по желанию.	2	11.11 18.11
10-11	Гимнастические упражнения «Бабочка», «Лягушка», «Корзиночка». Танец – игра «Пингвины»	2	25.11 2.12
12	Прыжки на батуте. Упражнения на пресс.	3	9.12 16.12 23.12(7ч)
13-14	Прохождения через препятствия. Ходьба змейкой.	2	13.01 20.01
15-16	Упражнения с большими мячами. Катание мячей в парах.	2	27.01 3.02
17-18	Метание мячей в цель.	2	10.02 17.02
19-20	Упражнения в движение на гимнастических матах.	2	24.02 3.03
21-22	Метание колец на шест на перегонки.	2	10.03 17.03(10ч)
23-24	Пролазання под шнуром. Прыжки через резинку.	2	31.03 7.04
25-26	Эстафеты без предметов.	2	14.04 21.04
27-	Упражнения с обручами на месте.	2	28.04

28	Прыжки по обручам		5.05
29-30	Бадминтон. Набивание волана.	2	12.05 19.05
31-32	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	26.05 (9ч)

**Календарно-тематическое планирование
5Б класс**

№ П/П	Содержательные линии	Кол-во часов	Дата 5Б
1	Правила поведения на тренажерах.	1	6.09
2-3	Бег наперегонки. Тренажеры.	2	13.09; 20.09
4-5	Ходьба с различным положением рук и ног. Общеразвивающие упражнения в движение	2	27.09 4.10
6-7	Упражнения на профилактику плоскостопия. Лазанья по гимнастической стенке вправо-влево.	2	11.10 18.10(7ч)
8-9	Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке. Перешагивания.	2	8.11 15.11
10-11	Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости. Подскоки на мячах.	2	22.11 29.11
12	Гимнастика с танцевальными элементами.	3	6.12; 13.12 20.12(7ч)
13-14	Перешагивания через препятствия. Висы на канате.	2	10.01 17.01
15-16	Упражнения с большими мячами. Катание мячей в кругу.	2	24.01; 31.01
17-18	Общеразвивающие упражнения на укрепление мышечного корсета	2	7.02;14.02
19-20	Упражнения в движение на гимнастических матах. Передача мяча в колонне.	3	28.02; 7.03 14.03(9ч)
21-22	Метание гимнастических колец на шест. Эстафеты с кольечками.	2	28.03 4.04
23-24	Лазанья и пролазанья под шнуром. Прыжок в высоту перешагиванием.	2	11.04 18.04
25	Танец - игра «Пингвины».	2	25.04; 16.05
26	Подвижные игры на свежем воздухе.	2	23.05; 30.05(8ч)

Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Мир движений» - физкультурно – спортивное направление, составлена на основе:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации», от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Министерства образования и науки РФ, пр. №1599 от 19.12. 2014 г.
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1) ГКОУ РО «Ростовская школа-интернат № 42».
- Локальных актов образовательного учреждения

Цель. Формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, создание необходимых условий для позитивной социализации и профессионального самоопределения, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, а также организация их свободного времени.

Задачи.

- Коррекция всех компонентов психофизического, интеллектуального, личностного развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей;
- развитие активности, самостоятельности и независимости в повседневной жизни;
- развитие возможных избирательных способностей и интересов ребенка в разных видах деятельности;
- формирование основ нравственного самосознания личности, умения правильно оценивать окружающее и самих себя;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремлённости и настойчивости в достижении результата;
- расширение представлений ребенка о мире и о себе, его социального опыта;
- формирование положительного отношения к базовым общественным ценностям;
- формирование умений, навыков социального общения людей;
- расширение круга общения, выход обучающегося за пределы семьи и школы;
- развитие навыков осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями, старшими детьми в решении общих проблем;
- укрепление доверия к другим людям;
- развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания других людей и сопереживания им.
- — воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- — овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- — коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- — воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Программа занятий рассчитана на 1год. В неделю проводится одно занятие по 1 часу. 34 часа за год. Занятия в группе предусмотрены для девочек и мальчиков.

Содержание программы

Содержательные линии	Минимальный уровень	Формы организации	Виды деятельности	Методы отслеживания успешности овладения содержанием программ
<p>ОФП Подвижных и спортивных игры Легкая атлетика; Тренажеры Мячи Скакалки, обручи «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Спортивные игры» Комплекс итоговых упражнений для оценки динамики общей физической подготовки.</p>	<p>-Участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх; -взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; -представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; -оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; -применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.</p>	<p>- Групповая (при выполнении коллективных работ каждая группа выполняет определенное задание); - Коллективная (в процессе подготовки и выполнения коллективной композиции кружковцы работают все вместе, не разделяя обязанностей). Соревнования, праздники, общественно полезные практики, смотры-конкурсы, викторины, беседы, фестивали, игры , туристические походы. Преобладают практические формы работы</p>	<p>Спортивно-оздоровительная. Выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета; Участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.</p>	<p>- Педагогическое наблюдение. - Педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросов, выполнения учащимися творческих заданий, участие в мероприятиях (концертах, викторинах, соревнованиях, спектаклях), защиты проектов, решения задач поискового характера, активности обучающихся на занятиях - Мониторинг для отслеживания результативности воспитанников, карты оценки результатов освоения программы, дневники педагогических</p>

				наблюдений, портфолио учащихся.
--	--	--	--	------------------------------------

Календарно – тематическое планирование

<i>№</i>	<i>Содержательные линии</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата</i>
1	Техника безопасности при игре в мяч. Правила поведения при эстафетах.	1	3.09
2	Упражнения с гантелями. Игра в мини- футбол.	2	10.09 17.09
3	Упражнения с большими мячами. Тренажеры.	2	24.09 1.10
4	Упражнения со скакалками. Прыжки на скакалках. Игра «Охотники и утки»	2	8.10 15.10 22.10(8ч)
5	Упражнения с обручами. Упражнения на силу.	2	12.11 19.11
6	Упражнения на укрепление мышц пресса и спины. Лазание по канату.	2	26.11 3.12
7	Круговая тренировка с офп. Игры по желанию.	3	10.12 17.12 24.12 (7ч)
8	Правила поведения при выполнении гимнастических элементов.	1	14.01
9	Челночный бег с дополнительными упражнениями для укрепления мышечного корсета.	2	21.01 28.01
10	Прыжок в высоту с прямого разбега. Соревнования «Кто выше?»	2	4.02 11.02
11	Прыжок в высоту с бокового разбега. Броски в кольцо.	2	18.02 25.02
12	Гимнастические элементы – Мост, стойка на лопатках, складка. Пионербол.	3	4.03 11.03 18.03(10ч)
13	Комбинация из кувырков.	2	1.04

	Гимнастическое упражнение.		8.04
14	Упражнения на месте на гибкость. Игра в пионербол.	2	15.04 22.04
15 16	Полоса препятствий с гимнастической стенкой. Игра в пионербол.	2	29.04 6.05
17	Эстафеты с баскетбольными мячами.	3	13.05 20.05 27.05(9ч)