

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
«Сильные, смелые, ловкие»
Физкультурно – спортивное направление

Руководитель: Лободина О. Н.

2021– 2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Мир движений» - физкультурно – спортивное направление, 7 «а» 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 (лёгкой 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. 33 часов за год. Занятия в группе предусмотрены для девочек и мальчиков.

Содержание программы

Содержательные линии	Минимальный уровень (обязательный)	Формы организации	Виды деятельности	Методы отслеживания успешности овладения содержанием программ
<p>ОФП</p> <p>Подвижных и спортивных игры</p> <p>Легкая атлетика;</p> <p>Тренажеры</p> <p>Мячи</p> <p>Скакалки, обручи</p> <p>«Гимнастика»,</p> <p>«Легкая атлетика»,</p> <p>«Подвижные игры»,</p> <p>«Спортивные игры»</p> <p>Комплекс итоговых упражнений для оценки динамики общей физической подготовки.</p>	<p>-Участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;</p> <p>-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>-представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;</p> <p>-оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;</p> <p>-применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.</p>	<p>- Групповая (при выполнении коллективных работ каждая группа выполняет определенное задание);</p> <p>- Коллективная (в процессе подготовки и выполнения коллективной композиции кружковцы работают все вместе, не разделяя обязанностей).</p> <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 корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа;</p> <p>комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;</p> <p>Участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства;</p> <p>взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.</p>	<p>- Педагогическое наблюдение.</p> <p>- 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</p> <p>- Мониторинг для отслеживания результативности (дневники достижений воспитанников, карты оценки результатов освоения программы, дневники педагогических наблюдений, портфолио учащихся.</p>

Календарно-тематическое планирование для 7А класса.

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Продукт деятельности
1	Упражнения с гантелями. Игра в мини- футбол. Упражнения с большими мячами. Тренажеры.	2	1.09 8.09	Умение нести ответственность за свои действия и последствия; Формирование коммуникативной компетенции в процессе образовательной и творческой деятельности. Готовность и способность обучающегося к самодисциплине. ОРУ. Упражнения с гантелями, с большими мячами. Игра в мини- футбол. Тренажеры.
2	Упражнения со скакалкой. Тренажеры.	2	15.09 22.09	Развитие более осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; - развитие физических качеств более осознанного и ответственного отношения к своим поступкам; -развитие физических качеств и функциональных особенностей организма.
3	Упражнения с обручами. Тренажеры	2	29.09 6.10	Освоение основ техники выполнения физических упражнений, в том числе с элементами игры.
4	Упражнения с гантелями. Игра в футбол. Упражнения с большими мячами. Тренажеры.	2	13.10 20.10	ОРУ. Упражнения с гантелями. Игра в перестрелки. Упражнения с большими мячами. Тренажеры.
5	Упражнения с большими мячами. Тренажеры.	2	10.11 17.11	Упражнения с большими мячами. Тренажеры.

6	Игра в пионербол. Лазание по канату.	2	24.11 1.12	ОРУ. Разминочный бег. Игра в пионербол. Лазание по канату.
7	Упражнения с гантелями. Тренажеры.	2	8.12 15.12	Развитие более осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; - развитие физических качеств более осознанного и ответственного отношения к своим поступкам; - развитие физических качеств и функциональных особенностей организма; ОРУ. Упражнения с гантелями. Игра в пионербол.
8	Упражнения с большими мячами. Пионербол.	2	22.12 12.01	Элементы игры в пионербол. Игра в пионербол. Упражнения с большими мячами.
9	Лазание по канату. Спортивные игры.	2	19.01 26.01	ОРУ. Лазание по канату. Эстафеты.
10	ОРУ. Упр. с гантелями, учимся прыгать на скакалке	2	2.02 9.02	ОРУ. Упр. с гантелями, учимся прыгать на скакалке.
11	Упр. со скакалками. Упр. на ковриках и мячах.	2	16.02 2.03	Упражнения со скакалками. Упражнения на ковриках и мячах.
12	ОРУ бег 30 м. Упр. на ковриках тренажеры	2	9.03 16.03	ОРУ. Бег 30 м. Упражнения на ковриках. Тренажеры.
13	Игра в настольный теннис. Канат. Тренажеры.	2	30.03 6.04	Игра в настольный теннис. Канат. Тренажеры.

14	Разминка. Комплексы гимнастических упражнений.	1	13.04	Комплексы гимнастических упражнений.
15	Разминка. Отжимания, приседания пистолетом, пресс.	2	20.04 27.04	ОРУ. Лазание по канату. Игра в пионербол. Освоение основ техники выполнения физических упражнений, в том числе с элементами игры.
16	Комплекс упражнений утренней зарядки.	1	4.05	ОРУ. Настольный теннис-подачи. Канат, тренажеры.
17	Правильная осанка. Комплекс упражнений для правильной осанки.	2	11.05 18.05	ОРУ. Настольный теннис – техника игры. Тренажеры.
18	Развитие силы. Пионербол.	1	25.05	ОРУ. Отжимания, подтягивания. Пионербол.
Итого		33 часа		

Список, используемой литературы:

1. Азбука здоровья. Программа специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта. I-IV классы. С.-Петербург, 1994
2. Астафьев Н.В. Формы физкультурного образования умственно отсталых детей и подростков // Научные труды. Омск: СибГАФК, 1995
3. Астафьев Н.В., Новиков Л.В. Методы, обеспечивающие дифференцированный подход в физической воспитании умственно отсталых детей и подростков различного возраста. // Научные труды: Ежегодник.- Омск: СибГАФК, 1995.
4. Астафьев Н.В., Михалев В.И. Физическое состояние умственно отсталых школьников. Омск: СибГАФК, 1996.
5. Спортивные игры. / Под редакцией Ю.И. Портных. М. : Ф и С, 1975.
6. Бабенкова Р. Д. О подходе к физическому воспитанию учащихся вспомогательных школ // Дефектология. 1980. - N 2.
7. Баранчукова Г.А. Воспитательные возможности подвижных игр // Физическая культура в школе.-1980.-№3, С.28-30.
8. Бебриш Э.П. Некоторые особенности физического развития умственно отсталых учащихся // Дефектология. 1976. - N 4.
6. Былеева Л.В. Сборник подвижных игр.- М. : Физкультура и спорт, 1960.
7. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры к спорту//Сборник игровых заданий и эстафет.- М.:Физкультура и спорт, 1985.-
8. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психологическом развитии ребенка // Вопросы психологии.-1966.-№6.
9. Дмитриев А.А., Сермеев Б.В. Физическое воспитание учащихся вспомогательной школы.-Красноярск:КГПИ,1988
10. Дмитриев В.С., Семаева Г.Н., Киселева Е.В. Место и роль физической культуры и спорта в комплексной реабилитации умственно отсталых детей // Сб. материалов по физической культуре и спорту инвалидов. Махачкала, 1993
11. Козленко Н.А. Физическое воспитание учащихся вспомогательной школы. Киев. - 1987.
12. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. М. : Физкультура и спорт, 1971
13. Медведева В.М. Гигиеническое обоснование дифференцированного обучения в начальных классах вспомогательной школы: Ав-тореф. дис. . канд. пед. наук. М., 1978.
14. Мозговой В.М. Формирование спортивных двигательных навыков у умственно отсталых школьников 11-16 лет при обучении их гимнастическим упражнениям: Автореф. дис.канд.пед.наук.-М.,1977
15. Мозговой В.М. Характеристика двигательных нарушений у умственно отсталых учащихся//Дефектология.-1994.-№3
16. Пинский Б.И.Формирование двигательных навыков учащихся вспомогательной школы.-М.:Педагогика,1977
17. Рубцова Н.О. Организация и методика физического воспитания инвалидов с нарушениями интеллекта. М., 1995
18. Самыличев А.С., Астафьев Н.В. Спортивно оздоровительная работа с учащимися, имеющими нарушения интеллекта//Совершенствование форм и методов физического воспитания учащихся общеобразовательных школ.-Витебск,1997
19. Черник Е.С. Двигательные возможности учащихся вспомогательной школы. М. Просвещение, 1992.

Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Мир движений» - физкультурно – спортивное направление, 9 «б» класса 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 часов за год. Занятия в группе предусмотрены для девочек и мальчиков.

Содержание программы

Содержательные линии	Минимальный уровень (обязательный)	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 наблюдений, портфолио учащихся.</p>

Календарно-тематическое планирование для 9б класса.

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Продукт деятельности
1	Упражнения с гантелями. Игра в мини- футбол. Упражнения с большими мячами. Тренажеры.	2	2.09 9.09	Умение нести ответственность за свои действия и последствия; Формирование коммуникативной компетенции в процессе образовательной и творческой деятельности. Готовность и способность обучающегося к самодисциплине. ОРУ. Упражнения с гантелями, с большими мячами. Игра в мини- футбол. Тренажеры.
2	Упражнения со скакалкой. Тренажеры.	2	16.09 23.09	Развитие более осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; - развитие физических качеств более осознанного и ответственного отношения к своим поступкам; -развитие физических качеств и функциональных особенностей организма.
3	Упражнения с обручами. Тренажеры	2	30.09 7.10	Освоение основ техники выполнения физических упражнений, в том числе с элементами игры.
4	Упражнения с гантелями. Игра в футбол. Упражнения с большими мячами. Тренажеры.	2	14.10 21.10	ОРУ. Упражнения с гантелями. Игра в перестрелки. Упражнения с большими мячами. Тренажеры.

5	Упражнения с большими мячами. Тренажеры.	2	10.11 17.11	Упражнения с большими мячами. Тренажеры.
6	Игра в пионербол. Лазание по канату.	2	24.11 1.12	ОРУ. Разминочный бег. Игра в пионербол. Лазание по канату.

7	Упражнения с гантелями. Тренажеры.	2	8.12 15.12	Развитие более осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; - развитие физических качеств более осознанного и ответственного отношения к своим поступкам; -развитие физических качеств и функциональных особенностей организма; ОРУ. Упражнения с гантелями. Игра в пионербол.
8	Упражнения с большими мячами. Пионербол.	2	22.12 12.01	Элементы игры в пионербол. Игра в пионербол. Упражнения с большими мячами.
9	Лазание по канату. Спортивные игры.	2	19.01 26.01	ОРУ. Лазание по канату. Эстафеты.
10	ОРУ. Упр. с гантелями, учимся прыгать на скакалке	2	2.02 9.02	ОРУ. Упр. с гантелями, учимся прыгать на скакалке.
11	Упр. со скакалками. Упр. на ковриках и мячах.	2	16.02 2.03	Упражнения со скакалками. Упражнения на ковриках и мячах.
12	ОРУ бег 30 м. Упр. на ковриках тренажеры	2	9.03 16.03	ОРУ. Бег 30 м. Упражнения на ковриках. Тренажеры.

13	Игра в настольный теннис. Канат. Тренажеры.	2	30.03 6.04	Игра в настольный теннис. Канат. Тренажеры.
14	Разминка. Комплексы гимнастических упражнений.	1	13.04	Комплексы гимнастических упражнений.
15	Разминка. Отжимания, приседания пистолетом, пресс.	2	20.04 27.04	ОРУ. Лазание по канату. Игра в пионербол. Освоение основ техники выполнения физических упражнений, в том числе с элементами игры.
16	Комплекс упражнений утренней зарядки.	1	4.05	ОРУ. Настольный теннис-подачи. Канат, тренажеры.
17	Правильная осанка. Комплекс упражнений для правильной осанки.	2	11.05 18.05	ОРУ. Настольный теннис – техника игры. Тренажеры.
18	Развитие силы. Пионербол.	1	25.05	ОРУ. Отжимания, подтягивания. Пионербол.
Итого		34 часа		

Список, используемой литературы:

1. Азбука здоровья. Программа специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта. I-IV классы. С.-Петербург, 1994
2. Астафьев Н.В. Формы физкультурного образования умственно отсталых детей и подростков // Научные труды. Омск: СибГАФК, 1995
3. Астафьев Н.В., Новиков Л.В. Методы, обеспечивающие дифференцированный подход в физической воспитании умственно отсталых детей и подростков различного возраста. // Научные труды: Ежегодник.- Омск: СибГАФК, 1995.
4. Астафьев Н.В., Михалев В.И. Физическое состояние умственно отсталых школьников. Омск: СибГАФК, 1996.
5. Спортивные игры. / Под редакцией Ю.И. Портных. М. : Ф и С, 1975.
6. Бабенкова Р. Д. О подходе к физическому воспитанию учащихся вспомогательных школ // Дефектология. 1980. - N 2.
7. Баранчукова Г.А. Воспитательные возможности подвижных игр // Физическая культура в школе.-1980.-№3, С.28-30.
8. Бебриш Э.П. Некоторые особенности физического развития умственно отсталых учащихся // Дефектология. 1976. - N 4.
6. Былеева Л.В. Сборник подвижных игр.- М. : Физкультура и спорт, 1960.
7. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры к спорту//Сборник игровых заданий и эстафет.- М.:Физкультура и спорт, 1985.-
8. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психологическом развитии ребенка // Вопросы психологии.-1966.-№6.
9. Дмитриев А.А., Сермеев Б.В. Физическое воспитание учащихся вспомогательной школы.-Красноярск:КГПИ,1988
10. Дмитриев В.С., Семаева Г.Н., Киселева Е.В. Место и роль физической культуры и спорта в комплексной реабилитации умственно отсталых детей // Сб. материалов по физической культуре и спорту инвалидов. Махачкала, 1993
11. Козленко Н.А. Физическое воспитание учащихся вспомогательной школы. Киев. - 1987.
12. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. М. : Физкультура и спорт, 1971
13. Медведева В.М. Гигиеническое обоснование дифференцированного обучения в начальных классах вспомогательной школы: Автореф. дис. . канд. пед. наук. М., 1978.
14. Мозговой В.М. Формирование спортивных двигательных навыков у умственно отсталых школьников 11-16 лет при обучении их гимнастическим упражнениям: Автореф. дис.канд.пед.наук.-М.,1977
15. Мозговой В.М. Характеристика двигательных нарушений у умственно отсталых учащихся//Дефектология.-1994.-№3
16. Пинский Б.И.Формирование двигательных навыков учащихся вспомогательной школы.-М.:Педагогика,1977
17. Рубцова Н.О. Организация и методика физического воспитания инвалидов с нарушениями интеллекта. М., 1995
18. Самыличев А.С., Астафьев Н.В. Спортивно оздоровительная работа с учащимися, имеющими нарушения интеллекта//Совершенствование форм и методов физического воспитания учащихся общеобразовательных школ.-Витебск,1997
19. Черник Е.С. Двигательные возможности учащихся вспомогательной школы. М. Просвещение, 1992.