


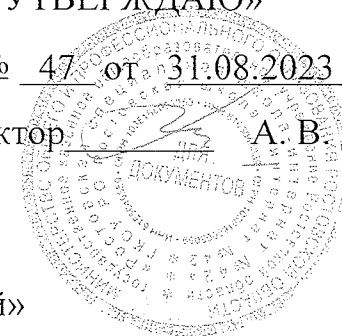
Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области

Ростовская специальная школа-интернат № 42»

« УТВЕРЖДАЮ»

Приказ № 47 от 31.08.2023 г

Директор  А. В. Дорохина



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дополнительному образованию секции «Мир движений»

физкультурно – спортивной направленности

1-2 группы

Составитель Лободина О. Н.

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа спортивной секции «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.

- АООП (Вариант 1, 2, 8.3, 8.4) ГКОУ РО «Ростовская специальная школа-интернат № 42».

- учебного плана и локальных нормативных актов ГКОУ РО «Ростовская специальная школа-интернат № 42».

Программа спортивной секции «Мир движений» рассчитана на год, 1 занятие в неделю. Занятия в группе предусмотрены для девочек и мальчиков в возрасте от 7 до 15 лет.

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;
- 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,
- 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	Достаточный уровень
Общая физическая подготовка	<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.	-умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия; Выполнение упражнений по команде учителя. Уметь бегать на перегонки
Гимнастика	<i>Знать:</i> элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. <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.	-Построения и перестроения по команде учителя. прыжки на батуте без помощи учителя, -Выполнять упражнения на развитие гибкости самостоятельно. -Умение выполнять инструкции педагога. - Умение выполнять задание от начала до конца. - Упражнения с предметами по инструкции учителя; - упражнения в движение с предметами
Легкая атлетика	Уметь выполнять с помощью учителя: -Ходьба по залу, по заданным ориентирам. -слышать команды, -эстафеты с помощью учителя.	По команде учителя уметь выполнять: -прыжки на двух ногах, поочередно на правой левой. -ходьба с изменением направления движения, -без в строю. -бег в эстафетах
Подвижные игры	<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.	- Уметь: Подвижные игры, коррекционные игры; игры с элементами общеразвивающих упражнений: лазанием; метанием и ловлей мяча.
Оборудование	Большие мячи, теннисные мячи, гимнастические маты, нейро – скакалки, конусы, дуги спортивные, корзины, игра на липучки, гимнастические палки, обручи, канат, ортопедические коврики, тренажеры, игра –боулинг, батут, гимнастические кольца, магнитофон, канат.	

Календарно-тематическое планирование

<i>№ П/П</i>	<i>Содержательные линии</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Ходьба и строевые упражнения. Подвижные игры с мячами.	1
2-3	Разновидности бега: бег за учителем, бег наперегонки. Тренажер-велосипед.	2
4-5	Ходьба между предметами. Игра «Найди свое место»	2
6-7	Упражнения на формирование правильной осанки. Лазанья по гимнастической лестнице.	2
8-9	Упражнения на гимнастической скамейке. Игра: «Запомни порядок»	2
10- 11	Гимнастика с танцевальными элементами. Подскоки на мячах.	2
12	Прыжки на 1-2 ногах. Игра: «По островкам».	3
13- 14	Прыжки через препятствия. Висы на канате.	2
15- 16	Упражнения с большими мячами. Катание мячей в парах.	2
17- 18	Упражнения с теннисными мячами. Метание мячей в корзину.	2
19- 20	Упражнения на гимнастических матах: ползание, перекаты. Тренажеры.	3
21- 22	Метание гимнастических колец на шест. «Боулинг»- Игры с кеглями.	2
23- 24	Лазанья и пролазанья под шнуром. Пробегания в обруч.	2
25- 26	Эстафеты с предметами и без предметов.	2
27- 28	Упражнения с обручами. Игра: «Наведи порядок».	3
30- 31	Спортивные игры на свежем воздухе	2