

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа №2 г. Черемхово»

Согласовано
на заседании МО
учителей начальных классов
протокол № 1
« 27 августа 2023 г. »
Руководитель МО *Мад*
Л.И. Жалхаускене

Согласовано
зам. директора по УР
И. В. Горюхова *И.В. Горюхова*
« 27 августа 2023 г. »

Утверждено
Директор *М.А. Мартынова*
приказ № *100/п*



Рабочая программа
по факультативу «Спортивный серпантин»
5 «б» классе
на 2023/2024 учебный год

Составитель, воспитатель: М.А. Мартынова

г. Черемхово, 2023 г.

Факультатив «Спортивный серпантин»

Пояснительная записка.

Программа «Спортивный серпантин» предназначена для организации внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению для обучающихся 5 «б» класса с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Программа «Спортивный серпантин» обеспечивает формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, на овладение умениями организовывать здоровьесберегающую деятельность. Программа направлена на создание условий для укрепления здоровья детей, обогащение двигательного опыта обучающихся посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми упражнениями повышенной сложности, достижение более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышение его адаптивных свойств; формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств

Актуальность программы. Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

Педагогическая целесообразность. Так как у педагогов и психологов в последние годы вызывают опасения результаты мониторинговых исследований младших школьников, свидетельствующие о неблагополучии их физического и психического здоровья, то основная задача обучения детей в начальной школе состоит в физическом и интеллектуальном развитии учащихся при таких условиях, когда обучение должно стать естественной формой выражения детской жизни. В младших классах особенно эффективен игровой метод обучения – подвижные игры и игровые задания. Программа курса построена на идеях ценностей двигательной активности.

На основе анализа и обобщения имеющегося отечественного опыта определены следующие **принципы** построения здоровьесберегающего образования в рамках курса «Подвижные игры»:

— Системность - учет в работе всей совокупности личностных и социальных факторов, определяющих особенности

взаимодействия индивида с внешней средой;

- Когнитивная адекватность - обязательное соответствие содержания учебного материала и методических приемов, языка общения с учащимися во время занятий их индивидуальному интеллектуальному развитию;
- Нравственность и экологичность («Не навреди!») - предполагается, что в обучении детей здоровому образу жизни можно использовать только те технологии, которые просты, т.е. легки в освоении и не требуют значительных материальных затрат; доступны, т.е. приспособлены для самостоятельного и осознанного освоения детьми разного возраста; безопасны, т.е. не используется ничего, что связано с неблагоприятным внешним воздействием на ребенка (лекарства, медицинская аппаратура и т.д.); все, что осваивает ребенок, осознается им и контролируется; эффективны, т.е. быстро дают положительный результат.
- Деятельностная коррекция - определение коррекционной работы не как простой тренировки умений и навыков, а как целостную деятельность учащихся, органически вписывающихся в систему их повседневных жизненных отношений;
- Нормативное развитие - учет основных закономерностей развития личности учащихся, исходя из эталона возраста.

Цель программы: всесторонне удовлетворение потребностей школьников в движении, стабилизирование эмоций, обучение владеть своим телом, коррекции недостатков психофизического развития, расширению индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи:

- укрепить здоровье школьников посредством развития физических качеств;
- развить двигательную реакцию, точности движения, ловкости;
- коррекция нарушений физического развития;
- развить коммуникативные умения;
- воспитать внимание, культуру поведения;
- развить доброжелательность, доверие и внимательность к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
- коррекция и развитие сенсомоторной сферы.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут каждое занятие. Подвижные игры проводятся преимущественно на свежем воздухе, аудиторные занятия планируются только в случае неблагоприятных погодных условий.

Структура занятия:

1. Вводная беседа (вопросы здоровьесбережения).
2. Разминка. Комплекс общеразвивающих упражнений.
3. Знакомство с правилами игры.
4. Правила техники безопасности.
5. Подвижные игры.
6. Рефлексия.

Предметные результаты освоения курса «Спортивный серпантин»:

Минимальный уровень:

- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- выполнение комплексов утренней гимнастики по показу; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий,
- применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Для реализации курса «**Спортивный серпантин**» используются следующие виды деятельности:

1. Занятия в тренирующем режиме.
2. Спортивные игры.
3. Подвижные и ролевые игры.
4. Видеопросмотр спортивных фрагментов.

Формы отслеживания результативности программы:

- мониторинг физической готовности;
- показательные игры;
- спортивные праздники;
- тесты.

Тематическое планирование

5«б» класс

№	Дата	Изучаемый раздел/подраздел	Тема урока	Используемые на уроке виды учебной деятельности	Результаты	Задания для домашней работы
		1 четверть				
1		Введение	Вводное занятие: «Техника безопасности на занятиях спортивной деятельностью»	Беседа, игра, показ	Знать технику безопасности во время занятий	

					спортивной деятельностью.	
2 3		«Русские народные игры»	«Кошки-мышки»	Показ действий, игра, беседа	Познакомить с понятием «Русская народная игра», правилами игры.	
4 5			Русская народная игра «У медведя во бору»	Показ действий, игра, беседа.	Познакомить с правилами игры, научить соотносить игровые действия с текстом игры.	Выучить слова
6 7			Русская народная игра «Гуси»	Показ действий, игра, беседа.	Научить соотносить игровые действия с текстом игры.	Выучить текст игры
8			Праздник «Русских народных игр»	Слушание художественного произведения, драматизация игра, беседа.	Создать условия для закрепления умений играть в русские народные игры, соблюдая правила.	
		2 четверть				
1 2		Введение	Беседа «Правила личной гигиены!»	Просмотр презентации, беседа.	. Соблюдать простейшие правила ЗОЖ.	
3 4		Групповые игры	«Солнце»	Беседа, Показ действий, игра	Действовать в соответствии с текстом игры, уметь расширять и сужать круг.	
5 6			«Ручеёк»	Групповая беседа, показ действий	Уметь играть сообща ,в соответствии с правилами игры.	

7		Подвижные игры	Разучивание подвижной игры «Замри».	Показ действий, беседа	Уметь играть в соответствии с правилами игры.	
8			Спортивный праздник «В гостях у Здоровячка»	Беседа, игра, показ слайдов, драматизация	Закрепить изученные игры.	
		3 четверть				
1 2		Подвижные игры	«Попади снежком в цель», «Салки-выручалки»	Беседа, показ действий.	Познакомить с правилами игры	
3 4			Игра «Царь Горох»	Показ действий.	Научить играть в соответствии с правилами игры.	Выучить слова, игровые действия
5 6			Игра «К своим флажкам»	Беседа, показ действий.	Познакомить с правилами игры. Научить играть в команде, сообща.	
7 8			Игра «Займи свое место»	Показ действий	Познакомить с правилами игры	
9			«Собери шишки», «Летает -не летает»	Показ действий	Познакомить с правилами игры Развивать внимание	
10			«Путешествие в Спортландию»	Беседа, работа в командах, драматизация, просмотр презентации.	Закрепить знания о правилах поведения во время игр.	
		4 четверть				
1 2		Игры на развитие мышления и речи.	«Найди такой же предмет»	Беседа ,показ действий.	Развивать восприятие, память, мышление внимание. Коррекция эмоциональной сферы.	

3			«Совушка»	Драматизация, показ действий.	Развивать умение реагировать на команду	
4			«Угадай по голосу?»	Обсуждение правил игры	Развивать умение имитировать голоса животных, воображение, речь.	
5			«Волшебный мешочек»	Обсуждение правил игры	Развивать память, мышление, тактильное восприятие	
6		«Игры с мячом»	«Съедобное несъедобное»	Обсуждение правил игры	Разучивать и знать правила поведения во время игры.	
7			«Попади в цель»	Показ действий	Развивать меткость	
8			Спортивное развлечение «Мой веселый звонкий мяч»	Спортивные упражнения	Формировать умения работать в команде.	
34	Всего					