

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

Согласовано
на заседании МО
учителей предметников
протокол № 1

«29» августа 2023 г.
Руководитель МО Обман
Т.А.Овчинникова

Согласовано
зам. директора по УР
И. В. Горохова И.В.Горохова
«21» августа 2023 г.

Утверждаю:
Директор И.В. Звягина
приказ № 111 от 21 августа 2023 г.



**Рабочая программа
по факультативу «Спортивный серпантин»
8 «б» класс
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 8 «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 факультатива «Спортивный серпантин»:

— 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, расширении 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;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребёнка для освоения доступных видов спортивно – физкультурной деятельности;
- развить доброжелательность, доверие и внимательность к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.

- развить коммуникативную компетентность младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне.
- обогащение чувственного опыта.
- коррекция и развитие сенсомоторной сферы.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 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:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; 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.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- 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.
5. Выступления на спортивных праздниках.
6. Спортивные турниры.

Формы отслеживания результативности программы:

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

Тематическое планирование

8 «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.	Повторить правила техники безопасности во время подвижных игр.
2 3		«Русские народные игры»	«Лапта»	Показ действий, игра, беседа	Познакомить с понятием «Русская народная игра». Разучить правила игры	
4 5			Русская народная игра «Зарница»	Показ действий, игра, беседа.	Познакомить с правилами игры, научить соотносить игровые действия с текстом игры.	Выучить слова
6 7			Русская народная игра «Горелки»	Показ действий, игра, беседа.	Познакомить с правилами игры, научить соотносить игровые действия с текстом	Выучить текст игры

8			«День народных игр и забав»	Слушание художественного произведения, игра, презентация. Групповая работа.	Создать условия для закрепления умений играть в русские народные игры, соблюдая правила.	
		2 четверть				
1 2		Введение	Беседа «Профилактика простудных заболеваний!»	Просмотр презентации, беседа.	Соблюдать простейшие правила ЗОЖ.	
3 4		«Игры-эстафеты»	Эстафета «Ловкие и меткие!»	Беседа, Показ действий, игра	Развивать выносливость. Знать правила поведения во время игры.	
5 6		«Групповые игры»	Групповая игра «Карусель»	Групповая беседа, показ действий	Уметь играть сообща ,в соответствии с правилами игры.	
7		Подвижные игры	Разучивание подвижной игры «Перемена мест».	Показ действий, беседа	Уметь играть в соответствии с правилами игры.	
8			«Весёлые старты»	Беседа, игра, показ действий.	Закрепить правила поведения во время игр-эстафет.	
		3 четверть				
1 2		«Подвижные игры народов России»	Игра татарского народа «Серый волк»	Беседа, показ действий, драматизация.	Познакомить с играми разных народов.	Выучить слова ,игровые действия
3 4			Игра мордовского народа «Котёл»		Научить играть в соответствии с правилами игры.	

5 6			Игра белорусского народа «Михасик»	Беседа, показ действий.	Познакомить с правилами игры. Научить играть в команде, сообща.	
7			Игры чувашского народа «Хищник в море»	Драматизация, обсуждение правил игры	Запомнить правила игры.	
8 9			Игра азербайджанского народа «Отдай платочек»	Обсуждение правил, показ действий	Научить играть в соответствии с правилами игры.	
10			«Фестиваль народных игр» (Обобщающее занятие)	Беседа, работав в командах, просмотр презентации.	Закрепить знания о играх народов России.	
		4 четверть				
1 2		Игры на развитие мышления и речи.	«Найди такой же домик»	Беседа ,показ действий.	Развивать восприятие памяти, мышления внимания .Коррекция эмоциональной сферы.	
3			«День и ночь»	Показ действий, обсуждение правил игры	Знать правила поведения во время игры. Самостоятельно играть в разученные игры.	
4			«Угадай кто?»	Показ действий, обсуждение правил игры.	Знать правила поведения во время игры. Самостоятельно играть в разученные игры.	

5			«Третий лишний»	Обсуждение правил игры	Разучивать и знать правила во время игры.	
6		«Игры с мячом»	«Салки с мячом»	Показ действий, беседа, Разминка.	Умение сотрудничать в коллективе сверстников во время проведения подвижных игр	
7			«Точно в цель»	Разминка, передача мяча, показ броска	Самостоятельно играть в разученные игры, уметь передавать мяч.	
8			«Спортивные состязания»	Эстафеты, игры.	Умение сотрудничать в коллективе сверстников.	
34	Всего					

