

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 2 Г. АБИНСКА
ГБОУ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 2 Г. АБИНСКА

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2023 г.

Протокол № 1



АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Подвижные игры»

Уровень программы: _____ ознакомительный _____
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: _____ 1 год (68 ч.) _____
(общее количество часов)

Возрастная категория: от 10 до 13 лет _____

Вид программы: _____ модифицированная _____
(типичная, модифицированная, авторская) →

Автор -составитель: Таловский В.А.

г. Абинск 2023г.

Пояснительная записка.

Направленность Адаптированная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» физкультурно – спортивной направленности, модефицированная, составленная на основе федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с УО. (вариант 2)

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях дополнительного образования .

Новизна

Особенности развития обучающихся обусловлены выраженными нарушениями поведения. Они проявляются в расторможенности, "полевым", нередко агрессивном поведении, стереотипиях, трудностях коммуникации и социального взаимодействия. Контакт с окружающими отсутствует или возникает как форма физического обращения к взрослым в ситуациях, У обучающихся названной группы нет интереса к деятельности окружающих, они не проявляют ответных реакций на попытки взрослого организовать их взаимодействие со сверстниками. Адаптированная дополнительная программа «Подвижные игры» отличается от других тем, что в ее основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний.

Актуальность.

Адаптированная дополнительная программа «Подвижные игры» предполагает, что игра во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося. В соответствии с этим целью прохождения данной программы является освоение учащимся системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма.

Педагогическая целесообразность.

В связи с неразвитостью волевых процессов, обучающиеся с ТМНР не способны произвольно регулировать свое эмоциональное состояние в ходе любой организованной деятельности, что не редко проявляется в негативных поведенческих реакциях. Интерес к какой-либо деятельности не имеет мотивационно-потребностных оснований и, как правило, носит кратковременный, неустойчивый характер. В основу реализации адаптированной дополнительной программы «Подвижные игры» положена

система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.

Отличительные особенности

Чтобы обучающиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Упражнения, подвижные игры, игры с элементами спорта подбираются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Характерной особенностью обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Попадая в непривычную для них обстановку, обучающиеся не могут воспроизвести даже хорошо знакомые физические упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях.

Адаптированная дополнительная программа «Подвижные игры» предполагает в процессе освоения:

знакомство, а затем уточнение и закрепление с воспитанниками понятийного аппарата (название движений, действий);

- изучение последовательности движений без предметов, с предметами (мячами), а также правилам безопасности при этом;
- умение адекватно вести себя во время проведения подвижной игры;
- освоение модели невербального и вербального общения, необходимые в подвижных играх и других игровых ситуациях;
- осознанное выполнение движений детьми в разнообразной игровой деятельности;
- согласовывать двигательные, интеллектуальные, волевые и эмоциональные усилия для закрепления формируемых навыков;
- дисциплинированности, организованности, ответственности, максимальной самостоятельности во время проведения подвижной игры и элементарными видами спорта.

В процессе обучения:

Каждое занятие должно планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенное повышение нагрузки и переход в конце к упражнениям на расслабление и дыхание; чередование различных видов упражнений, подбор упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

Адресат программы:

Обучающиеся с ТНМР характеризуются нарушениями координации, точности, темпа движений, что осложняет формирование физических действий: бег, прыжки, а также навыков несложных трудовых действий. У части обучающихся с умеренной умственной отсталостью отмечается замедленный темп, вялость, пассивность, заторможенность движений. У других - повышенная возбудимость, подвижность, беспокойство сочетаются с хаотичной нецеленаправленной деятельностью. У большинства обучающихся с интеллектуальными нарушениями наблюдаются трудности, связанные со статикой и динамикой тела. Способность обучающегося к выполнению некоторых двигательных действий: захват, удержание предмета, контролируемые движения шеи, головы создает предпосылки для обучения некоторым приемам и способам по самообслуживанию и развитию предметнопрактической и трудовой деятельности согласованности и координации движений. У части обучающихся также наблюдаются деструктивные формы поведения, стереотипии, избегание контактов с окружающими.

Уровень программы, объём и сроки.

Основная форма работы на занятиях: групповая с преобладающим индивидуальным подходом.

Программа относится к ознакомительному уровню, которые знакомят учащихся со спецификой дисциплины.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Объем программы- 68 часов. Форма обучения – очная.

Режим занятий. Занятия проходят два раза в неделю.

Цель программы: повышение двигательной активности воспитанников и обучение использованию полученных навыков в повседневной

Задачи: решаемые в рамках данной программы:

Образовательные

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний;
- формирование ориентировки в пространстве;
- формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры;
- приучать действовать по сигналу, развивать ловкость, внимание посредством игр

Личностные

- уметь выразить свои желания и просьбы на уровне ученик-учитель;
- слушать и отвечать на вопросы взрослого;
- владеть элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.

- понимать системы общепринятых правил и требований;
- Метапредметные
- соблюдать последовательности действий в игре;
- уметь делать простейшие общения, сравнения;
- уметь работать с несложной информацией (понимать изображение, видео, устное высказывание);

Содержание учебного плана

В предложенной программе выделяются шесть разделов:

1. Игры с бегом
2. Игры с прыжками
3. Игры с мячом
4. Игры малой подвижности
5. Эстафеты
6. Народные игры

Учебный план

| | Название раздела | Количество часов |
|----|------------------------|------------------|
| 1. | Игры с бегом | 12 |
| 2. | Игры с прыжками | 1 |
| 3. | Игры с мячом | 12 |
| 4. | Игры малой подвижности | 10 |
| 5. | Эстафеты | 12 |
| 6. | Народные игры | 12 |
| | Итого | 68 |

Содержание разделов учебного плана

Игры с бегом

Теория. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров»

Игра «Пустое место».

Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».

Игры с прыжками

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».
- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

Игры с мячом

Теория. Правила безопасного поведения при играх с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча

Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»

- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.

Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

Игры малой подвижности

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

Эстафеты

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет
Способы деления на команды. Считалки

Практические занятия:

- Веселые старты

- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

Народные игры

Теория. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра «Котел»
- Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".

Планируемый результат освоения программы «Подвижные игры».

Предметные результаты

- 1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;
 - освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств);
 - освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
 - совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
 - умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.

Личностные результаты

- 2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:
 - умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

Метапредметные результаты

- 3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности:
 - интерес к определенным видам игровой деятельности:

Литература:

1. Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
2. Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2002 г.

3. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012.
4. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др. Учитель 2007-173с.
5. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 2 /авт. Егоров Б.Б., Пересадин Ю.Е – М.: Баласс, 2011.-80с.
6. Физическая культура. 5-6 классы: учеб. Для общеобразоват. учреждений/В.И. Лях. – 14-е изд. – М. : Просвещение, 2013.