

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЛЫСЬВЕНСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа для обучающихся с ОВЗ»

Согласовано:

Заместитель директора по УМР
И.Н. Перминова И.Н.
«01» сентября 2016 г.

Утверждаю:

Директор школы
М.В. Волегова М.В.
«01» сентября 2016 г.

**Рабочая программа
по внеурочному предмету
«Игротека»
для обучающихся с легкой умственной
отсталостью 4 класса
на 2016-2017 учебный год**

Составитель: Головкова М. С.

2016 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа «Игротека» предназначена для обучающихся 4 класса, направлена на создание условий для развития способностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), организацию их свободного времени.

Целью программы является создание условий для укрепления физического и психического здоровья учащихся.

Задачи программы:

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр, ритмической гимнастикой, фитбол-гимнастикой;
- формировать двигательные умения и навыки;
- развивать двигательные способности, физические качества;
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья;
- прививать нравственные, морально-волевые качества (настойчивости, смелости), навыки культурного поведения.

2. Содержание внеурочной программы

Подвижные игры. Игры с бегом и прыжками, с метанием и ловлей, ползанием и лазанием; эстафеты с элементами баскетбола, футбола, хоккея и др. Преодоление полосы препятствий.

Общая физическая подготовка (ОФП)

ОРУ без предмета.

Для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные): сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера: сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в сагиттальной и фронтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощении и с отягощениями.

Для шеи и туловища: повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами, наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке.

Поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощении и с отягощением, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед к низу) в сторону - назад в сторону - вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения в парах: из различных исходных положений сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью партнера).

ОРУ с предметами

С набивными мячами (вес 1 - 3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же, одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его, то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, пороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С гантелейми (вес 0,5 - 1 кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же, двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях: различные движения туловищем (наклоны, пороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с различными движениями рук (гантели в обеих руках).

Упражнения на снарядах

Гимнастическая скамейка. В упоре на скамейке — сгибание рук с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке — поднимание ног и наклоны туловища Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь - вместе; прыжки через скамейку — на двух вперед, вправо-влево; запрыгивания на скамейку — на двух вперед, правым - левым боком.

Гимнастическая стенка. Стоя лицом, боком к стенке — поочередные махи ногами; стоя боком, лицом к стенке, выпрямленная нога на 4 - 5-й рейке — наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке — поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке — приседания на одной или обеих ногах.

Из и.п. стойки на одной, другая на рейке наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге.

Из исходного положения лежа, зацепившись носками за стенку наклоны, повороты. Из и.п. упор стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Тренажеры

Степпер, беговая дорожка, элипсоид, мячи-фитболы, мед-болы.

Ритмическая гимнастика. Общеразвивающие упражнения под музыку: «Чунгачанга», «Танец утят», «Аэробика», «Веселые ребята».

Фитбол-гимнастика:

Гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки, ОРУ с мячом (наклоны, повороты, приседания, махи, выпады) и в положен сидя, лежа на спине, животе, боку с мячом и на мяче. Упражнения массажа и самомассажа с использованием мяча массажера. Шаги классической аэробики сидя на мяче: 1. ходьба на месте. 2. приставной шаг вправо, влево, вперед, назад с поворотом. 3. подъем согнутой ноги, колено вверх. 4. выпад вперед, в сторону. 5. выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед. 6 прыжки: ноги врозь — ноги вместе. Сидя на мяче в медленном темпе упр. для плечевого пояса.

Рабочая программа рассчитана на обучающихся 4 класса 33 часа в год (1 час в неделю).

Распределение часов

1 четверть (8 ч)	2 четверть (8 ч.)	3 четверть (9 ч)	4 четверть(8 ч)
Подвижные игры и ОФП	Подвижные игры и ОФП	Ритмическая гимнастика и фитбол- гимнастика	Подвижные игры и ОФП

3. Результаты освоения внеурочного курса

Личностные результаты	Предметные результаты	
	Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none"> — ценностное отношение к своему здоровью; — потребности и начальные умения выражать себя в игровой деятельности; — развитие представлений о подвижных играх; — способность проявлять уважительное отношение к иному мнению. — развитие готовности к сотрудничеству и дружбе. — вырабатывать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. — развивать доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость. 	<p>Минимальный уровень</p> <ul style="list-style-type: none"> - представления о подвижных играх, ритмической гимнастики как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - знание основных правил поведения на занятиях и осознанное их применение; - 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 подвижных играх. 	<p>Достаточный уровень</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое освоение подвижных игр; - выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др., ритмично под музыку; - совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; - оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх; - знание подвижных игр своего народа; - знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; - знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием

		повседневной жизни; - соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в подвижных играх.
--	--	---

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов

№ п/п	Ф.И. ребенка	Сформированность знаний о подвижных играх, практическое освоение игр.	Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.	Ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений
1.				
2.				

Мониторинг проводится 2 раза в год (октябрь, май). В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому.

Высокий – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого
Средний – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого
Низкий – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности

4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы

Инвентарь: скакалки, флаги, мячи, кегли, обручи, гимнастические палки, гимнастическая стенка, скамейки и т.д.

Для реализации программы необходимо методическое пособие:

- Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – М.: 1999г.;
- Егорова Н.В. Образовательно-методический комплекс «Детский фитнес». — М., 2009.
- Забота о здоровье детей (Из опыта работы школы продлённого дня №710 Москвы) / Под редакцией А.Г. Хрипковой, М.В. Антроповой. –М.: 2003г.;
- Клезович О.В. Музыкальные игры и упражнения для развития и коррекции речи у детей;
- Минская Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня. – М.: 2005г.
- Страковская В.Л. Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей от 1 года до 14 лет. – М.: 2006г;
- Подвижные игры для детей с нарушением в развитии/ Под редакцией Л.В. Шапковой. – СПб, 2001 г.

5. Календарно-тематический план курса
4 класс

Номер занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Виды деятельности	Контроль
1 четверть Подвижные игры и ОФП (8 ч.)					
1.	Техника безопасности на занятиях. Игра: «Соревнование скороходов» «Нос – ухо – нос» ОРУ без предметов	1	07.09.	Двигательная и игровая деятельность детей.	
2.	Гонка мячей. Эстафеты.	1	14.09.	Игровая деятельность, развитие памяти у детей.	
3.	«Коршун и наседка» Упражнения на снарядах.	1	21.09.	Двигательная, развитие быстроты двигательной реакции.	
4.	«Ловись, рыбка!» «Пустое место» ОРУ с предметами.	1	28.09.	Двигательная деятельность детей.	
5.	«Карлики-великаны» «В гости к тренажерику»	1	05.10.	Развитие игровой деятельности детей.	
6.	«Пятнышки мячом» «Бег сороконожек»	1	12.10.	Двигательная деятельность, развитие быстроты двигательной реакции.	
7.	«Прятки» «Хвост дракона»	1	19.10.	Двигательная деятельность, развитие быстроты двигательной реакции, ловкости.	
8.	«Ловишки с приседанием» Круговая тренировка по станциям.	1	26.10.	Развитие игровой деятельности детей.	
2 четверть Подвижные игры и ОФП (8 ч)					
9.	«Найди по звуку». «Шишки, жёлуди, орехи»	1	09.11.	Двигательная деятельность,	

				развитие ловкости.	
10.	«Вышибалы» Упражнения на снарядах.	1	16.11.	Развитие сообразительности у детей	
11.	«Соревнования скороходов» Встречная эстафета.	1	23.11.	Развитие игровой деятельности детей.	
12	«Мяч по кругу». Упражнения для развития координации.	1	30.11.	Двигательная и игровая деятельность детей.	
13	«Дотронься до...» «Ловилки-догонялки».	1	07.12.	Двигательная и игровая деятельность детей.	
14	«Бой петухов». Упражнения для развития координации.	1	14.12.	Двигательная и игровая деятельность детей.	
15	Круговая тренировка по станциям.	1	21.12.	Двигательная деятельность детей.	
16	Занятие на тренажерах.	1	28.12.	Двигательная деятельность детей.	

3 четверть. Ритмическая гимнастика и фитбол-гимнастика (9 ч.)

17	«Чунга-чанга» Прокатывания и броски мяча по прямой, различными способами в парах.	1	18.01.	Двигательная и игровая деятельность детей.	
18	«Аэробика» Шаги классической аэробики сидя на мяче.	1	25.01.	Двигательная и игровая деятельность детей.	
19	«Аэробика» Вышибало фитболом	1	01.02.	Двигательная и игровая деятельность детей.	
20	«Танец утят» Прокатывания и броски мяча по прямой, различными способами в парах.	1	08.02.	Двигательная и игровая деятельность детей.	
21	«Веселые ребята» Упр. с мячом в парах, прыжки на мяче	1	15.02.	Двигательная и игровая деятельность детей.	

22	«Аэробика» Сидя на мяче в медленном темпе упр. для плечевого пояса м/р «Часики»	1	22.02.	Двигательная и игровая деятельность детей.	
23	«Веселые ребята» Упражнения с фитболами	1	01.03.	Двигательная и игровая деятельность детей.	
24	«Чунга-чанга» Упражнения массажа и самомассажа с использованием мяча массажера.	1	15.03.	Двигательная и игровая деятельность детей.	
25	Шаги классической аэробики сидя на мяче «Горячая картошка»	1	22.03	Двигательная и игровая деятельность детей.	

4 четверть Подвижные игры и ОФП (8 ч.)

26	«Жмурки» «Узнай друга» Упражнения для развития гибкости.	1	05.04.	Игровая и двигательная деятельность детей.	
27	«Кенгуру» Встречная эстафета.	1	12.04.	Игровая и двигательная деятельность детей.	
28	«Вызов номера» Упражнения для развития гибкости.	1	19.04.	Игровая и двигательная деятельность детей.	
29	«Защита укрепления» Упражнения для развития силы.	1	26.04.	Игровая и двигательная деятельность детей.	
30	«Невод» Упражнения для развития скорости.	1	03.05.	Игровая и двигательная деятельность детей.	
31	«Слушай хлопки» «Хвост дракона»	1	10.05.	Игровая и двигательная деятельность детей.	
32	«Вороны и воробы» Упражнения на снарядах	1	17.05.	Игровая и двигательная деятельность детей.	
33	«Зоопарк» Круговая тренировка по станциям.	1	24.05.	Игровая и двигательная деятельность	Итоговый