**Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области «Красносулинская специальная школа-интернат для детей - сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»**

РАССМОТРЕНО УТВЕРЖДАЮ

на педсовете директор \_\_\_\_\_Л.П.Деревянченко

\_\_ августа 2016г.

**ПРОГРАММА**

**дополнительного образования**

**по физической культуре**

**«Физкультура для детей»**

Автор: Захаревич А.А.

2016-2017 уч. год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое воспитание является неотъемлемой частью системы воспитательной работы любого образовательного учреждения .Составной частью развитие гармоничной личности, является физическое совершенство: крепкое здоровье, сила, ловкость, выносливость. В процессе физического воспитания решаются лечебно-оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. У многих детей присутствуют различные нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопие), мышечная слабость, отставание в росте, сердечно – сосудистые нарушения. Внимание характеризуется малой устойчивостью, замедленностью переключения. Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем. Разнонаправленные физические упражнения, способствуют физическому, умственному и морально—волевому развитию личности ребёнка.

Образовательная направленность физического воспитания обеспечивается лишь при условии, если обучение двигательным действиям и развитие физических качеств органически сочетаются с формированием у учащихся определенных знаний. Активная мыслительная деятельность учащихся на уроках способствует быстрому прохождению изучаемого материала, а двигательные умения и навыки, приобретенные путем сознательного усвоения, оказываются более прочными.

Содержание образования обеспечивает по возможности широкий спектр знакомства учащихся с разнообразием форм физической культуры для свободного выбора предпочтительной. На этой основе формируется установка на активное приобщение личности к физической культуре.

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания: - укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;

воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Цели и задачи

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством физической культуры личности школьника. Совершенствование физических и моральных способностей воспитанников.

Создание условий ,способствующих развитию мотивации детей к занятиям физи-ческой культурой и осознанному отношению к своему здоровью.

Задачи:

Образовательные:

1.Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.

2.Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

3.Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

4.Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие:

1. Оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции).

2.Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.

3.Развитие пространственно-временной дифференцировки.

4.Обогащение словарного запаса.

5.Стимулирование способностей ребёнка к самооценке.

Оздоровительные:

1.Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма.

2.Активизация защитных сил организма ребёнка.

3.Повышение физиологической активности органов и систем организма.

4.Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

5.Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

Воспитательные:

1.Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.

2. Воспитание нравственных и морально- волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.

3.Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

4. Формирование осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Возраст обучающихся, которые участвуют в реализации данной программы

12 – 17 лет - это ребята, проживающие в центре помощи детям, оставшихся без

попечения родителей. Программа рассчитана на 3 учебных года.

Средства, используемые при реализации программы:

физические упражнения, подвижные игры, эстафеты, футбол,

настольные игры – шашки, шахматы, настольный теннис, городки,

спортивные тренажеры, специальные приспособления, прыгалки, обручи.

Ожидаемые результаты:

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.

технически правильно научиться осуществлять двигательные действия в футболе, теннисе и других видах спорта.

научиться управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, овладеть культурой общения.

больше участвовать в соревнованиях по футболу, теннису, шашкам и занимать призовые места.

Учебно- тематический план:

I. Теория. Основы знаний, формирование системы знаний о здоровом образе жизни

II. Оздоровительная и корригирующая гимнастика.

III. Лёгкая атлетика.

IV. Кроссовая подготовка.

V. Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр.

Для оценки исходного уровня развития физической подготовленности занимающихся в начале года проводится тестирование по ниже представленным контрольным заданиям. В конце учебного года проводится повторное тестирование для определения динамики развития двигательных способностей занимающихся по тем же тестам. Контрольные упражнения и критерии оценивания физической подготовленности для учащихся 4 класса следующие:

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ПРОБЫ:

1. Динамическая координация: приседания (количество раз за 10 сек)

2. Ориентировка в пространстве и скоростно-силовые способности - прыжок с места в заданную зону.

3. Мелкая моторика противопоставление пальцев рук.

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА:

1. Скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места на дальность, метание мяча на дальность.

2. Скоростные качества: бег 30 м

3. Зрительно-моторная координационная деятельность: бросок мяча в цель.

Анализы результатов тестирования являются ориентиром для составления индивидуального перспективного маршрута развития, для усвоения программного материала по адаптивному физическому воспитанию.

Задачи:

1. Формирование первичных знаний о положении тела при правильной осанке.

2. Научить ходьбе с правильной работой рук и сохранением правильной осанки.

3. Научить правильной ходьбе в сочетании с дыханием.

4. Научить правильному дыханию при выполнении физических упражнений.

5. Научить правильному дыханию без выполнения физических упражнений.

6. Научить прыжкам на месте и с продвижением вперед на двух ногах.

7. Научить броску и ловле мяча.

8. Научить ходьбе прямо и боком по гимнастической скамейке с различными положениями рук.

9. Обучить поворотам на месте по ориентирам.

10. Обучить расслаблению мышц после напряжения.

Практический материал ( часа)

I. Раздел " Основы знаний, формирование системы знаний о здоровом образе жизни " (6 часов)

1. Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры.

2. Двигательный режим школьника.

II. Раздел " Оздоровительная гимнастика " ( час)

Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки, равнение по начерченной линии, размыкание на вытянутые руки по показу учителя.

Перестроение из шеренги в круг взявшись за руки по словестной инструкции учителя. Выполнение команд по показу учителя: "Становись!", "Равняйсь!", "Смирно!", "Вольно!", "Шагом марш!", "Бегом марш!", "Стой!".

Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног (с предметами и без предметов). Упражнения на коррекцию дыхания в различных исходных положениях. Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе. Дыхательная гимнастика во время ходьбы и бега. Упражнения на дыхание (вдох носом, выдох ртом) в различных исходных положениях. Тренировка правильного дыхания во время ходьбы и бега. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, с гимнастическими палками и др. предметами. Упражнения на развитие координации движений: ходьба по начерченным линиям, прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, на гимнастической скамейке с помощью учителя и самостоятельно.

Упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений, упражнения в лазание, перелезании, способствующие развитию силы, ловкости, совершенствованию координационных способностей детей с умеренной умственной отсталостью. Лазание, перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке с помощью учителя. Подлезания под препятствие и перелезание через него с опорой на руки и с помощью учителя. Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки, подлезание под натянутый шнур высотой 50 см., пролезание через гимнастический обруч. Упражнения, направленные на коррекцию психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях) средствами АФК. Использование и развитие сохранных анализаторов, коррекция согласованности движений, развитие зрительно-моторной координации, вестибулярного аппарата.

III. Раздел " Лёгкая атлетика " ( часа)

Ходьба, свободный бег, бег на носках. Ходьба с различными положениями рук по следовой дорожке, по ориентирам. Ходьба по линии, ходьба в колонне по одному, ходьба по два взявшись, за руки, ходьба змейкой по показу учителя, сохраняя дистанцию и темп выполнения (под хлопки учителя). Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед по разметкам, прыжки на двух ногах с поворотом на 90 и 180 градусов по показу учителя. Метание теннисного мяча в цель, в движущуюся цель и на дальность.

IV. Раздел " Настольный теннис" ( часов)

-----------------------------------------------------------------------------------.

V. Раздел " Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр " ( часа)

Коррекционные игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Товарищи командиры», «Два сигнала», «Запрещенные движения», «Класс смирно», «Октябрята», «Что изменилось», « Отгадай по голосу».

Игры на развитие зрительно-моторной координации «Мишка идет по тропинке», «Медведи во бору».

Игры на ориентировку в пространстве «Мяч по кругу», «Не урони мешочек».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Шишки, желуди, орехи», «Пятнашки», «Точный расчет», "Часовой и разведчики", "Передал и садись".

Игры на внимание «Наблюдатель», «Смекалистый», «Морская».

Игры с бегом: «Белые медведи», «Через кочки и пенечки», «К своим флажкам», «Пятнашки маршем», «Пустое место», «Кто быстрее», «Не ошибись», «У ребят порядок строгий», «Бег за флажками», «Пустое место», «Зайцы в огороде», «Кто обгонит».

Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок».

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель», «Зоркий глаз», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Попади в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки» «Метание мячей в цель», «В гости к пальчику большому».

Требования к уровню подготовки учащихся:

Учащиеся должны знать:

1. Правила техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры.

2. Название спортивного инвентаря.

3. Правила поведения на соревнованиях.

4. Влияние занятий, коррекционных подвижных игр на организм учащихся.

5. Меры предупреждения травматизма на занятиях АФК.

Воспитанники должны научиться:

1. Строиться в шеренгу по одному, перестраиваться в колонну по одному, выполнять команды по показу и по словесной инструкции.

2. Ходить и бегать в колонне по одному в медленном и быстром темпе.

3. Выполнять задания по показу за учителем, принимать правильно исходные положения.

4. Правильно дышать во время выполнения физических упражнений.

5. Соблюдать правила коррекционных подвижных игр.