

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Свердловской области «Средняя общеобразовательная школа № 2»

*Приложение 1
к адаптированной основной
общеобразовательной программе
начального общего образования
обучающихся с задержкой психического развития,
утв. приказом № 1 от 31 августа 2020г.*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
коррекционного курса
«Общая физическая подготовка»
для обучающихся с задержкой психического развития (7.2)
1-4 классы

Планируемые результаты реализации программы коррекционного курса «Общая физическая подготовка»

Личностные результаты ребенка с ограниченными возможностями здоровья:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- проявление дисциплинированности и упорства в образовательной деятельности для достижения значимых личных результатов при условии сохранения и укреплении личного здоровья.
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.

Метапредметные результаты ребенка с ограниченными возможностями здоровья:

- обеспечение защиты и сохранения личного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;
- планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учетом индивидуальных возможностей и требования сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.
- формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты ребенка с ограниченными возможностями здоровья:

- ориентироваться в пространстве, ходить и бегать по кругу, между предметами, воспроизводить несложные простые движения с предметами, выполнять игровые движения, согласовывая движения рук с движениями ног и туловища;
- выполнять дыхательные упражнения;
- использовать на уроках ОФП умения, полученные на занятиях по музыке и физической культуре;
- уметь себя самопрезентовать в выступлениях перед зрителями.
- играть в подвижные, народные и спортивные игры, знать их правила;
- применять правила безопасного поведения во время игры;
- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость).

Содержание коррекционного курса «Общая физическая подготовка»

Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни!

Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на стадионе, в спортивном зале, на льду, на лыжне.

В здоровом теле- здоровый дух!

Показать детям, как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.

Народные игры. Разучивание русских народных игр: «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «Гуси-Лебеди», «Пчёлки и ласточка». Разучивание игр разных народов: Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка». Белорусские народные игры: «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!». Игры народов Востока: «Скачки», «Собери яблоки».

Подвижные игры. Игры с бегом: «Бездомный заяц», «Борьба за флажки», «Пустое место», «Салки по кругу», «Кто быстрее?», «Сумей догнать», «Колдунчики», «Два Мороза», «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка».

Игры для формирования правильной осанки: «Хвостики», «Паровоз», «Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки».

Игры – эстафеты: «Команда быстроногих», «Эстафеты-поезда», «Большая круговая эстафета».

Игры с прыжками: «Зайцы в огороде», «Поймай лягушку», «Придумай и покажи», эстафеты с длинными скакалками, с короткими скакалками, «Чемпионы скакалки», «Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото», «Чехарда».

Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Метко в цель», «Салки с большими мячами», «Попади в круг», «Быстрые и меткие», «Попади и поймай», «Сбей кеглю», «Вышибала», «Народный мяч», «Охотники и утки», «Мяч водящему», «Поймай мяч», «Обгони мяч», «Блуждающий мяч», «Подвижная цель», «Сильный бросок», «Мячик вверх», «Свечки», «Лови мяч».

Игры с разными предметами: «Городки», «Лапта», «Единоборство», «Бирюльки», «Двенадцать палочек», «Достань камешек», «Коршун», «Кольцо», «Рулетка».

Игры с лазанием и перелазанием: «Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Кошки-мышки», «Цепи кованы».

Поисковые игры: Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила: «Палочка-выручалочка», «прятки», «Золото хороню», «Двое слепых», жмурки на местах, в кругу, «Отгадай, кто подходил?», «Яша и Маша», «Слепой и зрячий», «Холодно-горячо».

Игры–сцеплялки: Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса: «Ручеёк», «Пятнашки», «Репка», «Дракон».

Сюжетные игры: «Птица без гнезда», «Мы-весёлые ребята», «Два мороза», «Космонавты», «Совушка», «Гуси-Лебеди», «Волк во рву», «У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки», «Море волнуется», «Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробушки и кот», «Белые медведи», «Вороны и воробьи».

Кто сильнее? Игры, направленные на развитие силовых качеств, умение следовать алгоритму действий: «Бой петухов», «Борьба всадников», «Выталкивание спиной», «Перетягивание каната», «Перетягивания за руку», «Тяни – толкай», «Перетягивание по кругу», «Цепи», «Поймай последнего».

Зимние забавы. Игры на свежем воздухе в зимнее время. Игра в снежки, лепка снежных баб. Строительные игры из снега. Эстафета на санках. Лыжные гонки.

Игры на развитие психических процессов.

Игры на развитие психических процессов: мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности.

Игры на развитие восприятия: «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».

Игры на развитие памяти: «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».

Упражнения и игры на внимание: «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки», упражнение «Ладонь – кулак», «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».

Игры на развитие воображения: «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».

Игры на развитие мышления и речи: «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку».

Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка: «Баба Яга», «Три характера».

Спортивные игры.

Спортивные игры по упрощенным правилам: Пионербол: Игровые правила. Передачи мяча, подачи мяча. Отработка игровых приёмов. Игра.

Футбол: Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол : Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо».

Спортивные праздники. «Мама, папа, я – спортивная семья», «В здоровом теле – здоровый дух». Часы здоровья (1ч). «Спортивные почемушки» викторины, посвященные спорту.

Итоговое занятие.

Подведение итогов внеурочной деятельности, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника.

Тематическое планирование 1 класс

№	Тема задания	Количество часов
1	Вводное занятие. Беседы о безопасном поведении в спортивном зале.	1
2	Народные игры.	1
3	Игры с бегом.	1
4	Игры для формирования правильной осанки.	1
5	Игры на развитие психических процессов.	1
6	Игры – эстафеты.	1
7	Игры с прыжками.	1
8	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.	1
9	Игры с разными предметами.	1
10	Игры на развитие психических процессов.	1
11	Игры с лазанием и перелезанием.	1
12	Поисковые игры.	1
13	Игры-цеплялки.	1
14	Сюжетные игры.	1
15	Игры на развитие психических процессов.	1
16	Кто сильнее?	1
17	Час здоровья.	1
18-20	Спортивные игры.	3
21	Народные игры	1
22	Игры на развитие психических процессов	1
23	Игры с бегом	1

24	Игры для формирования правильной осанки	1
25	Игры – эстафеты	1
26	Игры на развитие психических процессов	1
27	Игры с прыжками	1
28	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	1
29	Игры с разными предметами	1
30-31	Спортивные игры	2
32	Игры с лазанием и перелезанием	1
33	Народные игры	1

Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Тема занятия	Всего часов
1	В здоровом теле - здоровый дух. Беседы о безопасном поведении в спортивном зале.	1
2	Русская народная игра «Кот и мышь»	1
3	Русская народная игра «Белки, орехи, шишки».	1
4	Русская народная игра «У медведя во бору».	1
5	Русская народная игра «Удар по верёвочке».	1
6	Русская народная игра «Жмурки».	1
7-8	«Весёлые старты» - конкурсная программа.	2
9	Русская народная игра «Горелки».	1
10	Русская народная игра «Салки».	1
11	Русская народная игра «Пятнашки».	1
12	Спортивный праздник «Эти народные игры».	1
13	Русская народная игра «Охотники и зайцы».	1
14	Русская народная игра «Фанты».	1
15	Русская народная игра «Салки с приседаниями».	1
16	Русская народная игра «Волк».	1
17	Русская народная игра «Птицелов».	1
18	Русская народная игра «Гори, гори ясно!».	1
19	Спортивный праздник «Фестиваль русских народных игр».	1

20-21	Мордовские народные игры «Посадка картофеля», «Иванка».	2
22-23	Татарские народные игры «Спутанные кони», «Угадай и догони».	2
24-25	Чувашские народные игры «Волк и жеребята», «Один лишний».	2
26	Чувашская игра «Рыбки», «Фишки».	1
27	Татарская народная игра «Серый волк».	1
28-29	«Фестиваль игр народов России» - спортивный праздник.	2
30-31	Белорусские народные игры «Круговой», «Кострички»	2
32-33	Украинские народные игры «Перепёлочка», «Иголочка, ниточка».	2
34	Спортивный праздник « Фестиваль игр народов мира»	1

Тематическое планирование. 3 класс. *Проект*

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Вводное теоретическое занятие. «Что мы знаем об игре». Игра «Салки. Ноги от земли».	1
2	Русская народная игра «Салки».	1
3	Русская народная игра «Лапта».	1
4	Русская народная игра «Пятнашки».	1
5	Русская народная игра «Фанты».	1
6	Русская народная игра «Салки с приседаниями».	1
7	Эстафета «Быстрые и ловкие».	1
8	Русская народная игра «Третий лишний».	1
9	Русская народная игра «Птицелов».	1
10	Русская народная игра «Краски».	1

11	Спортивный праздник «Копилка народных игр».	1
12	Русская народная игра «Третий лишний».	1
13	Русская народная игра «Птицелов».	1
14	Русская народная игра «Без соли соль».	1
15	Русская народная игра «Охотники и зайцы».	1
16	Русская народная игра «Удочка».	1
17	Русская народная игра «Волки во рву»	1
18	Спортивный праздник «Русские народные игры»	1
19	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1
20	Бурятская народная игра «Ищем палочку».	1
21	Дагестанские народные игры «Выбей из круга» «Подними платок».	1
22	Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой».	1
23	Калмыцкие народные игры «Мяч», «Я есть!»	1
24	Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	1
25	Марийская народная игра «Катание мяча».	1
26	Татарские народные игры «Скок перескок», «Продаем горшки».	1
27	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки».	1
28	Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый заяц».	1
29	Чечено-ингушская народная игра «Чиж».	1
30	Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба».	1
31	Мордовские народные игры «Круговой», «Котел».	1
32	Северо-осетинская игра «Борьба за флажки».	1
33	Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз».	1
34	Чувашская народная игра «Рыбки».	1

Тематическое планирование. 4 класс. Проект.

№ п/п	Тема занятия	Всего часов
1	В здоровом теле - здоровый дух. Правила поведения и безопасности во время занятий подвижными играми.	1
2	Игра «Здравствуйте».	1
3	Игра «Светофор», «Кто быстрее».	1
4	Игра «Тропинка».	1
5	Игра «Заколдованный замок».	1
6	Игра «гнездышко».	1
7	«Весёлые старты» - конкурсная программа.	1
8	Игра «Заяц без логова».	1
9	Игра «Сантики-фантики-лимпопо».	1
10	Игра «Вороны и воробьи».	1
11	Спортивный праздник «Эти игры».	1
12	Игра «Невод».	1
13	Игра «Капканы».	1
14	Игра «Водяной».	1
15	Игра «Белки на дереве».	1
16	Игра «Мигалки».	1
17	Мини-зарничка. Игра «Школа разведчиков»	1
18	Игра «Салки».	1
19	Игры с элементами бега. «Балтени».	1
20	Игра на внимание «Брито - стрижено».	1
21	Игра на внимание «Вытащи платок».	1
22	Игра на внимание «Молотилка».	1
23	Игра на внимание «Играем в прятки» .	1
24	Игры по выбору детей.	1
25	Игра на движение «Один в круге».	1

26	Игра на движение «Охотник».	1
27	Игра на движение «Пожарная команда».	1
28	Игра на движение «Салки по кругу».	1
29	Игры с элементами прыжков «Шарик или камешек».	1
30	Игры с элементами прыжков «Хромая уточка».	1
31	Игры с элементами прыжков «Караси и щуки».	1
32	Игры с элементами прыжков «Мяч среднему».	1
33	Игры с элементами прыжков «Моя любимая игра».	1
34	Спортивный праздник «Сильнее, выше, быстрее».	1

