

Министерство социального развития Московской области
Государственное бюджетное стационарное учреждение социального обслуживания МО
«Семейный центр имени А.И.Мещерякова»

Рабочая программа по внеурочной деятельности
«Спортландия».

Воспитатель Чубукова Татьяна Андреевна
2024- 2025 г.

Пояснительная записка .

-Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной и частичной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и разработана на основе Адаптированной общеобразовательной программы для обучающихся с умеренной , с множественными нарушениями развития ФАООП НОО (вариант 3,4)

- Конституцией РФ ст. 43, 72.

- Матвеев « Просвещение» 2017. Адаптированная физкультура .

-СанПин

- учебный план ФГБУ Семейный центр им. Мещерякова

Программа « спортивного клуба» разработана с учетом физических особенностей детей , для развития и адаптации в социуме .

Цели:

- Формировать у детей координацию движений

-Закреплять навыки быстрой и медленной ходьбы

-Формировать движения с атрибутами по подражанию

- Закреплять построение в шеренгу и колонну.

- Создавать позитивное настроение при выполнении упражнений и подвижных эстафет .

- Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований .

- Выполнение технических действий из базовых видов спорта .

Целевые ориентиры.

Понимающий ценность жизни и здоровья ,владеющий основными способами укрепления здоровья – физическая культура, закаливание, утренняя гимнастик, личная гигиена , безопасное поведение и другое, стремящиеся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих.

Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества .

Ценности: здоровая жизнь.

Базовая часть.

1. Основы знаний о физической культуре, утренняя гимнастика
2. Здоровье и физическое развитие , положение тела в пространстве . Устойчивое положение тела в удержании равновесия .
3. Основные приемы движений .

Задачи гимнастики:

- Оздоровительные – укрепление здоровья, укрепление отдельных мышечных групп и всей мышечной системы ; формирование правильной осанки ,укрепление органов дыхания и сердечно – сосудистой системы .
- Образовательные – формирование жизненно важных умений ,навыков и вооружение специальными знаниями ,способствующие всестороннему развитию ,координации ,силы , гибкости .
- Воспитательные – воспитание морально – трудовых качеств ,таких как дисциплинированность ,коллективизм , смелость , упорство, выдержки .

Подвижные игры.

Основы игровой деятельности направлены на совершенствование естественных движений (ходьба, бег, прыжки). Умений (ловля мяча, передача под ногами , над головой , взаимодействие с партнером . Удерживание баланса и равновесия тела .

Гимнастика.

Основные виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, обручами и другими спортивными атрибутами .
Упражнения по образцу(в совместно-разделенной деятельности).

Прыжки.

Основные (на месте на двух ногах, с выпадом ноги вперед (чередование), ноги на ширине плеч (соединение на месте). Подпрыгивания .

Физкультурно – оздоровительная деятельность.

1 Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминутки.

2 Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки.

3 Комплексы дыхательных упражнений. (вдох, выдох, восстановление дыхания после активной нагрузки).

Гимнастика : Упражнения на месте. Разминка. Организующие команды и приемы .
Строевые действия в шеренге и колонне ; выполнение строевых команд .
Группировки, перекаты лежа на спине, перешагивание через стойки с палкой ,
передвижение по гимнастической скамейке, преодоление полосы препятствий,
переползания , упражнения на равновесие .

Атлетика: Быстрый и медленный бег, изменяющиеся направления движения .
Прыжковые упражнения на двух ногах , поочередно меняя ноги с выпадом вперед , на ширине плеч и вместе .

Наглядные методы : включает показ (натуральную демонстрацию изучаемого способа) и наглядные пособия : плакаты с рисунками, схемы .

Практические методы : Предусматривают непосредственное изучаемое движение ,либо по частям , в зависимости от сложности .

Восстановление дыхания : вдох ,выдох , короткий вдох и длинный выдох .

План по внеурочной деятельности на период 2024-2025 г .

Тема	Содержание деятельности	Месяц
Ходьба и бег . Общеразвивающие упражнения . Игровые упражнения «Колесница » « Лови меня » « По мостику »	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному ,в беге в рассыпную .Ходьба в колонне по одному на носках ,руки на поясе ; бег в колонне по одному по сигналу воспитателя . Равновесие (ходьба по канату),перешагивание каната вправо ,влево . Ходьба и бег между предметами . Выполнение игр на воздухе по правилам водящего .	Сентябрь
Ходьба приставным шагом . Общеразвивающие упражнения без предметов . Ползание на четвереньках В физкультурном зале Подвижные игры « Юла»	Упражнять детей идти вправо с приставным шагом, влево . Наклоны вправо , влево . поднимание и опускание рук . Ползание на четвереньках между предметами змейкой .	Октябрь

Ходьба в колонне по одному с подниманием колен , развивая координацию движений , упражнения под музыкальное сопровождение ; Спортландия «Хоровод единства » Общеразвивающие упражнения с мячом Подвижные игры : «Мышеловка » « Мяч о стенку » « Поймай мяч »	Ходьба по кругу меняя направление ,направо ,налево . Проведение эстафет : -Передача мяча над головой - Перешагивание через гимнастические палки -Прокатывание большого мяча . Игры с мячом , передача мяча друг другу , отбивание мяча об пол.	4 ноября Ноябрь
Ходьба по гимнастической скамейке . Ползание по гимнастической скамейке (подтягиваясь двумя руками), хват рук с боков. Передача модулей стоя в шеренгах (сверху). Зимние развлечения : Катание на санках и снежокатах . Подвижные игры : « Летает , не летает ». « Охотники и зайцы»	Удерживая равновесие ,руки в стороны . ходьба по полу боком ,приставным шагом . Упражнять в силе рук и удерживания равновесия . Эстафета на быстроту действий . Учить детей по очереди катать друг друга . Развивать слуховое и зрительное восприятие ,быстроту реакции ,хлопать в ладоши тоько тогда ,когда будет назван летающий предмет . показ имитации (самолета ,ракеты). Прыгать на 2 ногах с продвижением вперед,действовать по сигналу .закреплять умение бросать мяч .	Декабрь Конец декабря .

Общеразвивающие упражнения . Подвижные игры: « Снежки ». « Паровоз» В зале « Полоса препятствий »	Упражнять в ходьбе и беге между предметами не задевать их (змейка) . Лепка и метание снежных комков . Метание малого мяча в корзину .(на расстоянии 1 м) Передача мячей друг другу в круге убыстряя темп . Полоса препятствий через мягкие модули .	Январь Каникулярное время .
Упражнения с гимнастической палкой . Ползание . Подвижные игры : «Мышеловка » « Совушка »	Упражнять детей с палкой для развития верхнего плечевого пояса . Подлезание под палкой на четвереньках . Перешагивание через палку . Упражнения с гимнастической палкой на восстановление дыхания .	Февраль

Упражнения на равновесие Подвижные игры : « По дощечке» «Ловкие ребята »	Ходьба по канату в прямом направлении . Ходьба приставным шагом по канату . «Змейка » вправо ,влево прыжки вдоль каната . Ходьба по кочкам (босиком , наступая на балансировочный модуль)	Март
---	---	-------------

Прыжки ,перешагивание Игры с мячом Подвижные игры : «Заборчик » «Мой веселый звонкий мяч ».	Перешагивание через палки . Прыжки на двух ногах через гимнастические палки. Метание мяча из за головы ,стоя в шеренгах . Чеканить большой мяч в движении вперед , на месте на вытянутой руке .	Апрель
Повторение упражнений общеразвивающих Равновесие Ходьба приставным шагом Броски мяча Ползание на четвереньках Прыжки Восстановление дыхания . Релакс.	Ходьба по гимнастической скамейке Ходьба приставным шагом вправо ,влево Ползание змейкой через кегли Прыжки Упражнения для восстановления дыхания (руки вверх – вдох, наклон вниз – выдох). Дети лежа на полу релаксируют под музыкальное сопровождение .	Май

Материалы используемые : Модули в спортивном зале, скамейки, канаты, мячи большие и малые, кегли, подушки балансировочные . Игры на свежем воздухе : санки , снежокаты , лыжи.