

СОГБОУ «Вяземская школа-интернат №1  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья »

Рассмотрено  
на МО воспитателей  
Протокол № 1  
От «28 августа» 2019г.



План работы  
по досуговой деятельности  
**«Учимся играя»**  
(физкультурно – оздоровительное)

Учитель  
первой квалификационной категории:  
Е.В.Горбатова

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана также на основе следующих документов:

1. Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида (1-4 кл.) под редакцией В.В.Воронковой, Москва «Владос» 2001 г.
2. Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида (5-9 кл.) под редакцией В.В.Воронковой, Москва «Владос» 2001 г.

**Цель:** Развитие интереса к подвижным и спортивным играм, универсальных способностей посредством двигательного и коммуникативного опыта обучающихся спортивно-игровой деятельности.

### **Задачи:**

1. Образовательные
  - обучение и закрепление ранее изученных подвижных и спортивных игр;
  - закрепить знания о физических и интеллектуальных качествах человека;
2. Развивающие
  - формировать умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
  - формировать умение контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
3. Воспитательные
  - воспитание ценностного отношения к ЗОЖ, трудолюбия, волевых качеств;
  - формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

Рабочая программа кружка «Учимся, играя» рассчитана на три года обучения для обучающихся I – IX классов. Занятия проводятся один раз в неделю по 40 мин во второй половине дня. Максимальная наполняемость 12 обучающихся. Объем программы составляет 34 часа.

Место проведения: спортивный зал, школьная площадка (улица).

Основу настоящей программы составляют подвижные игры и игровые упражнения, в которых используются естественные движения: ходьба, бег, прыжки, упражнения с мячом. В программу включены подвижные игры, направленные на формирование двигательных навыков, развитие физических способностей детей, психических процессов: памяти, внимания, восприятия, а также инициативности, выдержки, настойчивости. Вместе с тем, для закрепления и совершенствования уже освоенных навыков, повышения уровня развития физических качеств и улучшение выносливости детей в программе предусматривается включение основных физических упражнений и игр с повторением их в каждом из годов обучения.

Планирование строилось по нескольким направлениям, согласно наличию спортивного оборудования для конкретных спортивных игр:

- игры с мячом (футбол, волейбол, баскетбол);

- игры с ракеткой (настольный теннис, бадминтон);
- игры с клюшкой (хоккей);
- санки;
- городки.

Весь процесс обучения двигательным действиям включает в себя три этапа. На первоначальном этапе обучения ставятся следующие задачи:

- ознакомить детей с новыми движениями;
- создать целостное представление о двигательном акте;
- начать его разучивать, выполняя в общих чертах.

На втором этапе разучивания движений ставятся задачи:

- уточнить правильность деталей выполнения техники разучиваемого действия;
- исправить ошибки выполнения упражнения;
- добиться правильного выполнения действия в целом.

На третьем этапе обучения осуществляется:

- закрепление и совершенствование приобретенной техники двигательного действия;
- стимулирование детей к выполнению самостоятельного движения в целом;
- создания возможностей применения движений в играх и в жизни.

По окончании каждого этапа программы проводятся:

- спортивный досуг;
- спортивная викторина.

Организация кружка проводится по правилам игрового взаимодействия детей:

- взаимодействие должно быть ограничено по частоте (один раз в неделю);
- взаимодействие должно вызывать положительные эмоции;
- взаимодействие должно носить добровольный характер;
- взаимодействие должно строиться на выполнении конкретной деятельности.

При наборе обучающихся в кружок, учитывается их группа здоровья. В первую группу входят обучающиеся, имеющие легкую степень интеллектуальной недостаточности у которых нет сопутствующих соматических заболеваний. Этому контингенту занимающихся, доступно овладение элементарными умениями избранного вида спорта и показана физическая нагрузка тренирующего характера. Вторую группу составляют обучающиеся с хроническими заболеваниями и тонизирующей нагрузкой.

При условии хорошей погоды, со второй половины апреля и до середины октября, занятия проводятся на улице (стадион, спортивная площадка), в случае неблагоприятных погодных условий и в холодное время года - в спортивном зале, В зимнее время, если температура воздуха не ниже  $-5^{\circ}\text{C}$  и отсутствует ветер, тренировки тоже можно проводить на свежем воздухе. Это будет способствовать закаливанию организма ребенка и повышению его эмоционального состояния. Содержание такого занятия составят разминка и учебная игра по облегченным правилам, закончить которую можно игрой в снежки.

### **Структура занятия:**

#### **I. Вводная часть.**

Разминка, создание игровой ситуации (8-10 минут).

#### **II. Основная часть.**

Включает общеразвивающие упражнения с использованием инвентаря в игровой и имитационной форме (30 минут).

#### **III. Заключительная часть.**

Проводятся психокоррекционные игры.

### **Планируемые результаты тренировки:**

Развитие координации движений в мелких и крупных мышечных группах рук и кистей.

Улучшение координации зрительного и слухового анализаторов.

Развитие скорости реакции.

Формирование дыхательного акта, его ритмирование.

Формирование правильной осанки, чувства равновесия.

Развитие восприятия, внимания, памяти

Формирование коммуникативных способностей.

### **Учебно-методический комплект:**

**Материально-техническое обеспечение:** мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные, набивные), щиты баскетбольные, гимнастические палки, скакалки, гимнастические скамейки, гантели, обручи, коврики гимнастические, гимнастическая стенка, городошные биты, гимнастические маты, волейбольная сетка, воздушные шары, секундомер.

## УМК

1. В.Л. Страковская. 300 подвижных игр для оздоровления детей. «Новая школа» М. 1994 г.
2. Министерство образования Республики Беларусь Учреждение образования «Гродненский государственный Университет имени Янки Купалы». В.А.Барков, А.М. Полищук, Д.В. Тихон. Физкультурно-оздоровительная работа в начальных классах вспомогательной школы. Под редакцией профессора В.А. Баркова учебно-методическое пособие для педагогов вспомогательной школы. Гродно: ГрГУ 2003 г.
3. М.Д. Рипа, В.К. Велитченко, С.С. Волкова. Пособие по физическому воспитанию для учащихся специальных медицинских групп. Издательство «Просвещение» 1988 г.
4. Обучение детей игровой деятельности в разновозрастной группе / авт.-сост. Л.Н. Волошина, Ю.М. Исаенко, Т.В. Курилова. – Волгоград : Учитель, 2012. – 91с
5. Организация работы спортивных секций в школе : программы, рекомендации / авт.-сост. А.Н. Каинов. – Изд. 2-е – Волгоград : Учитель, 2014. – 167 с.

Календарно-тематическое планирование

№	Дата	К-во часов	Тема занятия	Словарь. Работа по социализации	Коррекционная работа	Индивидуальная работа
1	09.09	1	Вводное занятие. Профилактика травматизма. Знакомство с играми.	Соблюдение всех правил по технике безопасности.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через команды учителя.	
2	16.09	1	Футбол. Комплекс обще-подготовительных упражнений в парах. ПИ «Попади в мяч».	Соблюдение всех правил игры. Индивидуальные и коллективные виды деятельности.	Коррекция пространственной ориентации, координации движений.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
3	23.09	1	Футбол. Разминка: игровые упражнения на внимание: «Проведи», «Передай». Релаксация «Накачаем мяч».	Точное и быстрое выполнение работы в любом виде трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации, моторики руки через метание мяча.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
4	30.09	1	Футбол. Разминка: комплекс упражнений ОРУ. Игры: «Ударь по воротам», «Подвижная цель».	Соблюдение всех правил по технике безопасности. Темп бега. Совершенствовать и выполнять индивидуальные и коллективные действия в процессе игры.	Коррекция зрительного восприятия, мыслительной деятельности.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
5	14.10	1	Футбол. Разминка: комплекс беговых упражнений ОРУ. Футбольные салки.	Соблюдение всех правил по технике безопасности. Выполнение точных движений.	Коррекция зрительного восприятия, мелкой моторики при выполнении упражнений с мячом.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
6	21.10	1	Баскетбол. Подготовительные упражнения с прыжками. Стойка игрока. Передвижение игрока. Подвижная игра «Мяч с четырех сторон». Разучивание игры.	Учить выполнять индивидуальные и коллективные действия во время игры.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через привитие правил поведения в игре.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
7	28.10	1	Баскетбол. Совершенствование бросков мяча о стену и ловля его, броски мяча с места в мишень. Игра «Точно в центр».	Социализация – коллективные действия для трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, эмоционально-волевой сферы.	Слабые обучающиеся – число повторений уменьшено.
8	28.10	1	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости, обводка препятствий, передача мяча от плеча в	Учить следовать командам и соблюдать правила игры.	Коррекция внимания и координации движений. Развитие быстроты реакции.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.

			движении, остановка в два шага.			
9	11.11	1	Баскетбол. Общеподготовительные упражнения с мячом. Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. Подвижная игра «Перестрелка».	Выполнение точных ритмичных движений. Социализация – коллективные действия для трудовой деятельности.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через игру.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
10	11.11	1	ТБ на занятии. Спортивное развлечение «Весёлые соревнования».	Коллективные и индивидуальные действия. Ускорения. Соблюдение всех правил поведения.	Коррекция пространственной ориентации через бег; мыслительной деятельности через анализ своих ошибок.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
11	25.11	1	Настольный теннис. ТБ на занятии. Подготовительные упражнения с ходьбой и бегом. Игровое упражнение для рук «Не потеряй».	Повысить эмоциональный фон игры, способствовать сплочению команды. Учить точно выполнять движения.	Коррекция пространственной ориентации через бег; мыслительной деятельности через анализ своих ошибок.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
12	02.12	1	Настольный теннис. ОРУ для плечевого пояса «Ремонт машин». Отбивание теннисного мяча об пол одной рукой, ловля двумя руками.	Учить следовать командам и правилам игры.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, внимания через следование правилам игры.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
13	09.12	1	Настольный теннис. Разминка. Совершенствование технических приемов игры. Релаксация «Дружные ребята».	Правила. Социализация – координационные способности – важный фактор в трудовой деятельности.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через команды.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
14	16.12	1	Настольный теннис. Эстафеты: «Вокруг света». Релаксация «Улыбнись».	Социализация – совместные действия партнеров, правила поведения, взаимоотношения с партнерами в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через передачу и ловлю мяча. Координация движений во время игры.	Ослабленные учащиеся работают с мелкими мячами.
15	23.12	1	Развлечение «Магия спорта». ТБ на занятии.	Учить следовать командам и соблюдать правила игры.	Коррекция пространственной ориентации, эмоционально-волевой сферы, мыслительной деятельности через анализ своих ошибок.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
16	13.01	1	Хоккей. ТБ на занятии. Знакомство с элементами игры хоккей (без коньков). Подготовительные упражнения с элементами хоккея: «Снайперы», «Следопыты», «Штангисты».	Учить выполнять индивидуальные и коллективные действия в процессе игры.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через игровую деятельность, выполнение различных игровых ролей.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.

17	13.01	1	Хоккей. Разминка. Подготовительные упражнения с бегом, ходьбой. Игровые упражнения: «Гонка клюшек», «Точный пас».	Правила поведения. Социализация - соблюдение правил по техники безопасности	Коррекция пространственной ориентации через ориентировку по залу во время игры. Коррекция мыслительной деятельности через повторение правил игры.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
18	20.01	1	Хоккей. Разминка. Подготовительные упражнения: «С льдины на льдину», «Измерь клюшку». Игра в хоккей по упрощенным правилам.	Учить следовать командам и соблюдать правила игры.	Коррекция внимания, координации движения.	Слабые обучающиеся – число повторений уменьшено.
19	27.01	1	Хоккей. Разминка с клюшками. Игровое упражнение «Гонка клюшек». Игра в хоккей по упрощенным правилам. Релаксация «Дружба».	Социализация – коллективные действия для трудовой деятельности.	Коррекция внимания, координации движения. Развитие быстроты реакции.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
20	03.02	1	Санки. ТБ на занятии (улица). Разминка: ходьба, прыжки на двух ногах, бег в рассыпную. Игровое упражнение «Чьи санки дальше».	Социализация – коллективные действия для трудовой деятельности.	Коррекция координации движения.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
21	10.02	1	Санки. Разминка: ОРУ для крупных мышц. Игровые упражнения «Толкачи», «Прокати».	Социализация – сила рук. Координация движения.	Коррекция пространственной ориентации.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
22	02.03	1	Санки. Разминка: «Санный поезд». Игровые упражнения: «Беги скорее к санкам», «Горочка», «Санки в ворота».	Социализация – освоение упражнений необходимое условие в жизнедеятельности.	Коррекция пространственной ориентации через игру.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
23	02.03	1	Волейбол. ТБ на занятии. Разминка: комплекс упражнений ОРУ на все группы мышц. Пасовка волейболистов.	Социализация – коллективные и индивидуальные действия.	Коррекция пространственной ориентации, моторики рук через ловлю и передачу мяча.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.



24	16.03	1	Разминка: комплекс упражнений ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Волейбол двумя мячами».	Учить следовать командам и соблюдать правила игры.	Сочетание дыхания с движением.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
25	16.03	1	Разминка: дыхательные упражнения. Совершенствование техники игры в «Волейбол двумя мячами».	Соблюдение всех правил по технике безопасности. Учить следовать командам и соблюдать правила игры.	Коррекция зрительного восприятия при выполнении упражнений с мячом.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
26	23.03	1	Бадминтон. ТБ на занятии. Знакомство с игрой. Подготовительные упражнения ОРУ для плечевого пояса. Правила: правильно держать ракетку.	Соблюдение всех правил по технике безопасности. Выполнение точных движений.	Коррекция зрительного восприятия при выполнении упражнений.	Слабые обучающиеся – число повторений уменьшено.
27	30.03	1	Бадминтон. Разминка. Свободное передвижение по площадке во время игры. Перебрасывание волана без сетки (через сетку).	Социализация – выработка быстроты в движениях, необходимое качество в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, внимания через следование правилам игры.	Слабые обучающиеся – число повторений уменьшено.
28	13.04	1	Бадминтон. Разминка. Игра по упрощенным правилам. Релаксация «Дружные ребята».	Соблюдение всех правил по технике безопасности. Коллективные и индивидуальные действия.	Коррекция пространственной ориентации при передвижении.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
29	20.04	1	Городки. ТБ на занятии. Знакомство с правилами игры и городошными фигурами. Игра «Живая фигура».	Социализация – умение определять темп и скорость. Соблюдение всех правил по технике безопасности.	Коррекция зрительного и слухового восприятия, мыслительной деятельности. Коррекция эмоционально-волевой сферы, памяти через повторение правил игры.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
30	27.04	1	Городки. Совершенствовать умение составлять фигуры: забор, бочка, пушка, конверт.	Соблюдение правил игры. Выполнение точных движений.	Коррекция внимания и координации движений, воспитание ответственности и самостоятельности.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.

31	18.05	1	Городки. Разминка с битами. Игры с битой: «Передвинь флажок», «Попади в круг».	Выполнение точных ритмичных движений.	Коррекция слухового восприятия и внимания через упражнения по сигналу учителя.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
32	18.05	1	Спортивное развлечение «Наш городок». Игры: «Составь фигуру», «Кто самый меткий».	Социализация – ловкость и выносливость – необходимые качества в трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации, координация движения.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
33	25.05	1	Разминка: дыхательные упражнения. Подвижные игры «Веселое многоборье»: 1. «Передача мячей по кругу» - элементы футбола. 2. «Точно в центр» - элементы баскетбола.	Соблюдение всех правил по технике безопасности. Социализация - коллективные и индивидуальные действия.	Коррекция эмоционально-волевой сферы, развитие быстроты реакции.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
34	25.05	1	Разминка: ходьба с речитативом. Подвижные игры «Веселое Многоборье»: 1. «Перестрелка». 2. «Попади в мяч».	Соблюдение всех правил по технике безопасности. Социализация – коллективизм необходимое условие для трудовой деятельности.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через привитие правил поведения в игре.	Дозировка для ослабленных обучающихся снижена.
Итого:		34				