

**ГКОУ РО «Каменская специальная школа № 15»**



**Утверждаю**  
**Директор школы**  
**Т.А. Лещинская**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ АДАПТИРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ФОРМИРОВАНИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНОГО КЛУБ «ОЛИМП»**

*направление: спортивно - оздоровительное*

## В соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни является комплексной программой развития знаний, установок, ценностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одной из урочной, внеурочной и внешкольной деятельности, в совместной педагогической работе ПКОУ РО «Каменская специальная школа № 15», семьи и других институтов общества.

Спортивно-оздоровительная работа осуществляется при реализации части адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), программы внеурочной деятельности. В рамках дополнительной образовательной программы школьного спортивного клуба «Олимп» реализуются мероприятия сетевой формы взаимодействия с автономной некоммерческой спортивной организацией «Конносportивный клуб».

**Цель:** повышение уровня физического развития детей.

### **Задачи:**

- Укреплять здоровье и закалять организм детей
- Обеспечить оптимальный для данной категории детей уровень физической работоспособности и физических качеств
- Обучать основам техники и тактики спортивных игр.

### **Нормативно-правовые документы**

1. Приказ «Об утверждении ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» от 19.12.2014 № 1599).
2. Министерство спорта Российской Федерации от 20.10.2017 «Организационно-методические рекомендации по использованию технологий, инвазивных и детей-инвазивных»
3. Письмо Минобрнауки России от 13.10.2011 г. № 19-255 "Рекомендации по совершенствованию преподавания физической культуры в специальных (коррекционных) образовательных заведениях".

### **Проблема:**

Коррекция дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья, способствующая выработке жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

### **Структура программы:**

- 1 раздел – шипотерапия / подвижные игры / мини-футбол (I четверть), спортивная площадка / КСК- клуб
- 2 раздел – волейбол / дартс (II четверть), спортивный зал
- 3 раздел – баскетбол / шашки (III четверть), спортивный зал
- 4 раздел – шипотерапия / мини – футбол / подвижные игры (IV четверть), спортивная площадка / КСК-клуб

#### **Средства, методы:**

*Основным средством занятий* — является физическое упражнение. Выполняя физические упражнения, занимающиеся учащаются своими движениями, овладевают новыми двигательными умениями и навыками. Физические упражнения способствуют проявлению целого ряда личностных качеств смелости, настойчивости, трудолюбия, решительности, чувство коллективизма, развития совместной деятельности, ответственности.

Основной отличительной особенностью данной программы является использование разнообразных методов и методических приемов физического воспитания. Основным методическим направлением в процессе физического воспитания является строгая регламентация упражнений. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

*Метод частично регламентированного упражнения* – игровой метод. В системе физического воспитания игра используется для решения образовательных, воспитательных и коррекционно-развивающих задач. Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

*Основными методическими особенностями игрового метода являются:*

- 1) игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков;
  - 2) наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;
  - 3) широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;
  - 4) соблюдение условий и правил;
  - 5) присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся (особенно у детей с ОВЗ) устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.
- Соревновательный метод* - это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.
- Круговой метод тренировки* представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Данный метод используется для воспитания и совершенствования практически всех физических качеств.

*Импотерация* - комплексная физическая и психологическая реабилитация посредством общения с лошадью

## **Основные направления коррекционной работы**

- Коррекция моторики;
- Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности и согласованности движений;
- Коррекция зрительного и слухового восприятия;
- Коррекция памяти, внимания, мышления, восприятия;
- Коррекция основных физических качеств, двигательных способностей, умений и навыков;
- Коррекция эмоционально-волевой сферы.

## **Планируемые результаты освоения**

Дети с удовольствием будут посещать спортивный клуб, где будут участвовать и побеждать в соревнованиях, Спартакиаде детей с ограниченными возможностями здоровья, стремиться развивать физические качества и двигательные способности, самостоятельно применять физические упражнения, участвовать в спортивных и подвижных играх вне школы, вести здоровый образ жизни.

Также будут посещать конный спортивный клуб, получать психологическую реабилитацию посредством общения с лошадью. Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Учащиеся должны знать:

- Правила поведения при занятиях физической культурой и спортом;
  - О причинах травматизма и правилах его предупреждения;
  - О полезных свойствах физических упражнений;
  - О двигательном режиме и его влиянии на организм;
  - Разновидности, виды спортивных игр и игровой деятельности;
  - Основные правила спортивных игр;
  - Основные правила обеспечения страховки, при занятиях физическими упражнениями;
  - Основные части тела (анатомическое строение человека);
  - Как укреплять мышцы рук, спины, ног;
  - Названия физических качеств и двигательных способностей.
- Уметь:
- Выполнять комплексы общеразвивающих и специально развивающих упражнений;
  - Технически правильно выполнять избранные виды действий и физические упражнения;
  - Выполнять основные правила спортивных игр;
  - Уметь применять знания на практике.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Вид деятельности	Тема	Кол-во час	Дата
1 четверть				
1	Импотерапия		1	02.09.2023
2-3	Подвижные игры	Игра: «День и ночь». Беседа: «Твой организм».	2	05.09, 06.09
4	Импотерапия		1	09.09
5-6	Подвижные игры	Игра «Пчелки». Игра «Волк во рву».	2	12.09, 13.09
7	Импотерапия		1	16.09
8-9	Подвижные игры	Игра: «Перестрелка». Беседа: «Закаливание организма».	2	19.09, 20.09
10	Импотерапия		1	23.09
11-12	Подвижные игры	Игра «Летает - не летает». Игра: «Кошки мышки».	2	26.09, 27.09
13	Импотерапия		1	30.09.
14,15	Мини-футбол	Развитие ловкости, быстроты. Обучение ведению мяча	2	03.10, 04.10
16	Импотерапия		1	07.10.
17-18	Мини-футбол	Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение ведению мяча	2	10.10., 11.10
19	Импотерапия		1	14.10
20-21	Мини-футбол	Повышение уровня ОФП. Игра -соревнование	2	17.10., 18.10
22	Импотерапия		1	21.10.
23-24	Мини-футбол	Повышение уровня ОФП. Игра -соревнование	2	24.10, 25.10
25	Импотерапия		1	28.10
2 четверть				
26-28	Волейбол	Развитие ловкости, быстроты, гибкости, координации движений общей выносливости	3	07.11, 08.11, 11.11
29-31	Волейбол	Развитие скоростно-силовых качеств, специальной силы, прыгучести, общей выносливости	3	14.11, 15.11, 18.11
32-34	Волейбол	Развития уровня ОФП. Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками в парах	3	21.11, 22.11 25.11
35-37	Волейбол	Развития уровня ОФП. Совершенствования техники подачи сверху и снизу в учебной игре	3	28.11, 29.11, 02.12
38-40	Дартс	Ознакомление с техникой безопасности.	3	05.12, 06.12,

		Порядок обращения с дротиками на линии бросков и вне ее. Элементы техники дартс.		09.12
41-43	Дартс	Виды позиций для броска. Хватка дротика	3	12.12, 13.12, 16.12
44-46	Дартс	Особенности работы пальцев при различных хватках при олускании дротика.	3	19.12, 20.12, 23.12
47-48	Дартс	Игра-соревнование	2	26.12, 27.12
3 четверть				
49	Баскетбол	Развитие быстроты, координации движений, гибкости	1	13.01.2023
50-52	Баскетбол	Развитие прыжковой выносливости	3	16.0.1 17.01 20.01
53-55	Баскетбол	Развитие быстроты. Техника остановки мяча.	3	23.01. 24.01 27.01
56-58	Баскетбол	Совершенствование технике планирующей подачи в игре	3	30.01. 31.01 03.02
59-61	Баскетбол	Повышение уровня ОФП. Игра-соревнование	3	06.02. 07.02 10.02
62-64	Шашки	Основы шашечной игры: сила флангов	3	13.02. 14.02 17.02
65-66	Шашки	Основы шашечной игры: как выиграть шашку.	2	20.02 21.02
67-69	Шашки	Основы шашечной игры: ловушки и короткие партии.	3	27.02. 28.02 03.03
70-72	Шашки	Основные приемы борьбы на шашечной доске: угроза.	3	06.03. 0703 10.03
73-75	Шашки	Основные приемы борьбы на шашечной доске: заключение (запирание).	3	13.03. 14.03. 17.03
76-77	Шашки	Шашечный турнир	2	20.03. 21.03
4 четверть				
78-79	Мини-футбол	Развитие ловкости, быстроты. Повышение уровня ОФП	2	03.04. 04.04
80	Иппотерапия		1	07.04
81-82	Мини-футбол	Техника ведение мяча. Развитие скоростно-силовых качеств	2	10.04. 11.04
83	Иппотерапия		1	14.04
84-85	Мини-футбол	Техника ведение мяча. Развитие общей выносливости	2	17.04. 18.04

86	Ишпотерапия		1	21.04
87-88	Мини-футбол	Игра-соревнование	2	24.04. 25.04
89	Ишпотерапия		1	28.04
90	Подвижные игры	Игра: «Веревочка»	1	02.05
91	Ишпотерапия		1	05.05
92	Ишпотерапия		1	12.05
93-94	Подвижные игры	Игра: «Русская лапта». Игра: «Волк и овцы»	2	15.05. 16.05
95	Ишпотерапия		1	19.05
96-97	Подвижные игры	Игра: «Русская лапта». Игра: «Лисы-куры»	2	22.05. 23.05