краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Уссурийская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа – интернат»

«Утверждаю»
Директор КГОБУ Уссурийская КШИ:
_____ Л.Н. Китаева
«_03_» _____ 20___г.

Рабочая программа школьного спортивного клуба «Чемпион»

Составила: Пантюхина Ирина Карповна,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена для обучения на основе образовательной программы КГОБУ Уссурийская КШИ, примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), «О рабочих программах по учебному предмету педагога КГОБУ Уссурийская КШИ», учебного плана школы-интерната.

Программа формирования базовых учебных действий

Программа формирования базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее — программа формирования БУД, Программа) реализуется в процессе всего школьного обучения и конкретизирует требования Стандарта к личностным и предметным результатам освоения АООП. Программа формирования БУД реализуется в процессе всей учебной и внеурочной деятельности.

Программа строится на основе деятельностного подхода к обучению и позволяет реализовывать коррекционно-развивающий потенциал образования школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Базовые учебные действия — это элементарные и необходимые единицы учебной деятельности, формирование которых обеспечивает овладение содержанием образования обучающимися с умственной отсталостью.

Основная цель реализации программы формирования БУД состоит в формировании основ учебной деятельности учащихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), которые обеспечивают его подготовку к самостоятельной жизни в обществе и овладение доступными видами профильного труда.

Задачами реализации программы являются:

— формирование мотивационного компонента учебной деятельности;

— овладение комплексом базовых учебных действий, составляющих операционный компонент учебной деятельности;

— развитие умений принимать цель и готовый план деятельности, планировать знакомую деятельность, контролировать и оценивать ее результаты в опоре на организационную помощь педагога.

Для реализации поставленной цели и соответствующих ей задач необходимо:

•определить функции и состав базовых учебных действий, учитывая психофизические особенности и своеобразие учебной деятельности обучающихся;
•определить связи базовых учебных действий с содержанием учебных предметов;

Согласно требованиям Стандарта уровень сформированности базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) определяется на момент завершения обучения школе.

Базовые учебные действия, формируемые у младших школьников, обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой — составляют основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

Целью программы «Физическая культура» является осуществление комплексного подхода к развитию личности младших школьников, имеющих интеллектуальные нарушения.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Программа ориентирована на достижение учащимися 1-9 класса базовых учебных действий.

1. Личностные учебные действия

Учащиеся должны демонстрировать:

- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе.

Коммуникативные учебные действия

Учащиеся должны уметь:

- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель – класс);
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и в быту;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.

Регулятивные учебные действия

Учащиеся должны уметь:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- пользоваться учебной мебелью;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.);
- работать с учебными принадлежностями (инструментами) и организовывать свое рабочее место;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учётом выявленных недочётов.

Предметные результаты

К концу обучения в 1-9 классе *учащиеся* ***должны знать*** названия материалов, объектов работы.

К концу обучения в1-9 классе учащиеся должны уметь:

в соответствии с достаточным уровнем:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;
- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- с максимальной скоростью бегать до 30м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10мин; быстро стартовать из различных исходных положений;
- лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату;
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий;
- прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотом на 180 и 360^0;
- попадать внутрь гимнастического обруча;

в соответствии с минимальным уровнем:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;
- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении обще-развивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении обще-развивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Календарный план спортивно - массовых мероприятий на 2022-2023 у школьного спортивного клуба «Чемпион» КГОБУ Уссурийская КШИ

№	Наименование мероприятия	Сроки проведения классы	Ответственный
Организационная работа			
1.	Подготовка документации работы спортивного школьного клуба	июнь	Совет СШК Администрация
2.	Заседание совета школьного клуба	1 раз в квартал	Совет СШК
3.	Проверка работы школьного спортивного клуба (посещаемость кружков)	В течение года	Администрация
4.	Вовлечение в активную работу школьного спортивного клуба классных руководителей, воспитателей, родителей	В течение года	Совет СШК
5.	Отчет о работе школьного спортивного клуба на совещаниях и педсоветах	В течение года	Руководитель СШК
6.	Итоги работы за год	май	Руководитель СШК
Агитационно – просветительская работа			
1.	Публикация на сайте школы-интерната	В течение года	Руководитель СШК
2.	Вовлечение родителей в работу школьного спортивного клуба	В течение года	Руководитель СШК Совет СШК
3.	Вовлечение педагогов в участие в спортивных мероприятиях	В течение года	Руководитель СШК Совет СШК
4.	Выпуск спортивных газет	В течение года 1-9 класс	Классные руководите
5.	Конкурс рисунков на тему «Спорт – это здорово!	В течение года 1-9 класс	Воспитатели
6.	Беседы, классные часы, воспитательные занятия по ЗОЖ		Классные руководители, воспитатели
Учебно–воспитательная работа			
1.	«Психологическое	сентябрь	Зам. директора по ВР,

	погружение» - спортивно-оздоровительное мероприятие, направленное на сплочение членов ШСК	1-9 класс	классные руководители, воспитатели, Руководитель СШК
2	Соревнование по легкой атлетике «К старту готов!»	сентябрь 3-9 класс	Учителя начальных классов, классные руководители, руководитель ШСК Пантюхина И.К.
3.	Веселые старты «Спорт - чемпионов!»	сентябрь 1-5 класс	Учителя начальных классов, руководитель ШСК Пантюхина И.К.
4.	Спортивные соревнования по футболу «Президентские состязания»	сентябрь 4-9 класс	Учителя начальных классов, классные руководители, руководитель ШСК Пантюхина И.К.
5.	Осенний кросс «Здравствуй, спорт»	октябрь 4-9 класс	Учитель физкультуры, классные руководители
6.	Соревнования по прыжкам на скакалке	октябрь 4-9 класс	Учитель физкультуры, воспитатели
7.	Спортивное мероприятие среди учащихся начальных классов «Быстрее, выше, сильнее»	октябрь 1-4 класс	Учитель физкультуры, классные руководители
8.	Спортивные подвижные игры	октябрь 1-6 класс	Учитель физкультуры, классные руководители, воспитатели
9.	Эстафета «Самый спортивный класс»	октябрь 2-5 класс	Учитель физкультуры, классные руководители, воспитатели
10.	«Мама, папа, я - спортивная семья»	ноябрь 2-4 класс	Учитель физкультуры, классные руководители, воспитатели
11.	Турнир по настольному теннису	ноябрь 4-9 класс	Учитель физкультуры, классные руководители, воспитатели
12.	Соревнования по подвижным играм «Сильные, ловкие, смелые»	ноябрь 3-9 класс	Учитель физкультуры, классные руководители, воспитатели
13.	Спортивные соревнования под девизом «Спорту-ДА!»	ноябрь 6-9 класс	Учитель физкультуры, классные руководители, воспитатели
14.	Спортивный фестиваль «Веселые старты»	декабрь 1-6 класс	Учитель физкультуры, классные руководители, воспитатели

15	Новогодний шок-трек	декабрь 1-9 класс	Учитель физкультуры, классные руководители, воспитатели
16.	Спортивные состязания «Мы за спорт!»	декабрь 5-9 класс	Учитель физкультуры, классные руководители, воспитатели
17.	Соревнования «Шашечный турнир»	декабрь 4-9 класс	Учитель физкультуры, классные руководители, воспитатели
18.	Саночные гонки «Старты надежд»,	январь 4-9 класс	Учитель физкультуры, классные руководители, воспитатели
19.	Фестиваль «Игры отважных»	январь 4-9 класс	Учитель физкультуры
20.	Шашечный турнир «Белая ладя»	январь 4-9 класс	Воспитатели, классный руководитель, учитель физкультуры
21.	Спортивный праздник, посвященный Дню защитника Отечества, военизированные эстафеты	февраль 4-9 класс	Учитель физкультуры, классные руководители, воспитатели
22.	День здоровья «Рекорды школы»	февраль 4-9 класс	Учитель физкультуры, классные руководители, воспитатели
23.	Соревнования по пионерболу	март 4-9 классы	Учитель физкультуры, воспитатели
24.	Соревнования «А ну-ка девочки!»	март 1-9 классы	Учитель физкультуры, воспитатели
25.	Соревнование по ПДД «Фигурное вождение»	март 4-9 классы	Учитель физкультуры, воспитатели
26.	Подвижные игры «Вместе весело играть»	апрель 1-3 класс	Учитель физкультуры, воспитатели
27.	Соревнование по легкой атлетике «Команды на старт!»	апрель 4-9 класс	Учитель физкультуры, классные руководители, воспитатели
28.	Спортивно-игровая программа «Здоровый образ жизни»	апрель 1-4 класс	Учитель физкультуры, классные руководители, воспитатели
29.	Турнир по футболу «Кожаный мяч»	апрель 4-9 класс	Учитель физкультуры, классные руководители, воспитатели
30.	Легкоатлетическая эстафета ко Дню Победы	май 4-9 класс	Учитель физкультуры, классные руководители, воспитатели
31.	Турнир по пионерболу	май 4-9 класс	Учитель физкультуры, классные руководители, воспитатели
32.	«День здоровья»	май	Учитель физкультуры,

		4-9 класс	классные руководители, воспитатели
33.	Спортивно-развлекательное мероприятие «Веселые старты»	июнь 5-9 класс	Учитель физкультуры, классные руководители, воспитатели

Учебно-методическое обеспечение

1.Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями). Москва « Просвещение 2017год».М.А.Зыкова, О.А.Бондарчук, А.В.Бабурин. 350стр.

2. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида:0-4 классы: под ред. И.М. Бгажноковой, 3-е изд. Испр. и допол. Изд: Просвещение- 2011-238 с.

3. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно- методические материалы// под. Ред. И.М. Бгажноковой- М.; Гуманитар. Изд.центр Владос,2007-181 с.

4. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии.- М.: Ф и С, 1991.

5. Вайзман Н.П. Психомоторика умственно- отсталых детей.- М: Аграф, 1997.

6. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей.: Методическое пособие.- М.: Терра- Спорт, 2000.

7. Виневцев С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития учащихся начальнх классов специальных (коррекционных) школ VIIIвида в процессе обучения. Автограф.дис… канд.пед.наук.- Красноярск, 2000.

8. Выготский Л.С. игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии, 1966, №6.

9. Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология, 1991, № 5.

10. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.: Новая школа, 2004г.

10.Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.- М.,1997.