

Рабочая программа по внеурочной деятельности для слепых обучающихся, вариант 2 по курсу: «Движение есть жизнь!»

Пояснительная записка

Проблемы специального образования сегодня являются одними из самых актуальных в работе всех подразделений Министерства образования и науки РФ. Это связано, в первую очередь с тем, что число детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, неуклонно растет. Поэтому на педагогов ложится главный и сложный труд - подготовить учащихся к самостоятельной жизни в меняющемся обществе, дать им необходимые знания, особенно, если – это ребёнок с ОВЗ.

Игровые ситуации занимают особое место в эмоциональном развитии этих детей. С помощью игр можно снимать напряженность и повышать жизненно важные психические функции учащихся. Игра – это ведущий вид деятельности, который обеспечивает всестороннее развитие воспитанников, является одним из действенных средств обучения. Психическая напряженность затрагивает все системы организма, сбросу ее способствует двигательная активность. А двигательная активность в большей степени проявляется в играх.

При проведении занятий учитывается одно из главных методических указаний - оптимальное сочетание координационных упражнений с направленным развитием физических качеств. От правильной осанки зависит не только внешний вид, но оптимальное функционирование всех физиологических систем организма, достижение достаточного уровня работоспособности, что определяет уровень адаптационных свойств физиологических систем организма учащихся с нарушением интеллекта и отсутствие текущих психологических заболеваний. Таким образом, выполняются коррекционные задачи, которые состоят в исправлении нарушений всех физических систем организма, включая нервную систему, а также в исправлении нарушений опорно-двигательного аппарата.

Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий, с освобожденными от практических занятий учащимися на предстоящий урок (оказание посильной помощи в организации урока). На занятиях сокращается количество повторений, освобождение от длительного бега, а общеразвивающие упражнения проводятся из облегченных исходных положений. В основной части даются индивидуальные задания, проводятся упражнения в медленном темпе. Наиболее сложные упражнения чередуются с дыхательными упражнениями, бег чередуется с ходьбой в разном темпе.

Учащиеся с ОВЗ освобождаются от всех видов соревнований, от выполнения упражнений на максимальный результат, но отдельные упражнения программы для этих детей инструктор может заменять другими, наиболее адекватными их здоровью и физической подготовленности.

Курс рассчитан на 17 часов в год, по 0,5 часа в неделю.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Наименование разделов и тем уроков	Плановые сроки прохождения
Спорт в жизни людей – 2		
1.	Спорт в жизни людей. Лекция	
2.	Значение утренней гимнастики для здоровья человека. Разучивание комплекса упражнений для утренней зарядки.	
Движение есть жизнь - 9		
3.	Влияние физических упражнений на работу организма. ОРУ	
4.	Разучивание двигательных упражнений без предметов.	
5.	Разучивание двигательных упражнений с различными предметами.	
6.	Виды бега. Разучивание беговых упражнений.	
7.	Длительный бег.	
8.	Бег и преодоление препятствий.	

9.	Упражнения в беге с предметами.	
10.	Бег с препятствиями	
11.	Прыжки и воспитание характера.	
Значение осанки, плоскостопия в жизни человека - 4		
12-13	Разучивание комплекса упражнений для исправления и укрепления осанки.	
14-15	Профилактика и коррекция плоскостопия. Упражнения для ступни, голеностопного и коленного сустава	
Подвижные игры с мячом -2		
16.	Упражнения с мячом (передача, ловля).	
17.	Бросок мяча на дальность броска.	
Итого: 17 часа		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 644336974853228904002341178330791503358059491577

Владелец Козионов Андрей Петрович

Действителен с 17.01.2023 по 17.01.2024