

Пояснительная записка

Программа спортивной секции «Фристайл» разработана на основе методической литературы: О.Печинин «156 уроков начинающему бильярдисту», Г.Я. Мисуна «Справочник бильярдиста». Программа разработана, дополнена и адаптирована в соответствии с психофизическими, возрастными и индивидуальными особенностями умственно отсталых детей.

Объективные данные, полученные при изучении здоровья подрастающего поколения в России, заставляют серьезно задуматься над проблемой усиления медицинской, социально-психологической, педагогической помощи детям, испытывающим трудности в развитии с самого детства. К сожалению, число детей с интеллектуальной недостаточностью, которым необходимы специальные коррекционно-образовательные услуги, не имеет тенденции к сокращению, напротив, их количество увеличивается.

Дети с интеллектуальной недостаточностью составляют самую многочисленную группу среди «проблемных» детей. В подавляющем большинстве интеллектуальные нарушения являются следствием органического поражения центральной нервной системы на ранних этапах онтогенеза.

Отклонения в физическом развитии у детей с интеллектуальной недостаточностью выражаются в отставании роста, в значительной ослабленности мышц, в нарушении формы грудной клетки, позвоночника, конечностей и т.д.

В исследованиях отечественных и зарубежных авторов показано, что работа по коррекции недостатков моторной сферы положительно влияет на развитие интеллектуальной и речевой деятельности, а также на их общее развитие.

При организации работы с детьми, имеющими различные нарушения развития, огромное значение имеет целенаправленное преодоление недостатков моторики, развитие движений, охрана и укрепление здоровья детей.

Физкультурно -оздоровительная работа в специальном (коррекционном) образовательном учреждении включает в себя непосредственно физическое воспитание; организацию рационального двигательного режима; создание комфортной, безопасной развивающей среды необходимой для обеспечения двигательной активности детей; профилактические и оздоровительные мероприятия.

Данная программа позволит систематизировать и углубить знания о здоровом образе жизни, заинтересовать учащихся в необходимости систематических занятий физической культурой и спортом во внеурочное время.

Цель программы

- формирование, сохранение и укрепление здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи программы:

- ***Оздоровительные задачи*** направлены на охрану жизни и укрепление здоровья воспитанников.

- **Образовательные задачи** предполагают:
 - ✓ формирование двигательных умений и навыков;
 - ✓ развитие двигательных, качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости);
 - ✓ развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);

Занимаясь физическими упражнениями, ребенок закрепляет знания об окружающем, он познает свойства предметов, у него обогащается словарный запас, развивается пространственная ориентировка, память, внимание, мышление, воображение.

- **Воспитательные задачи** направлены на формирование творческой, разноплановой и гармонично развитой личности.

В процессе воспитания у детей формируются: потребность в ежедневных физических упражнениях; умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности; самостоятельность творчество, инициативность; самоорганизация, стремление к взаимопомощи.

Коррекционно-развивающие задачи направлены на преодоление недостатков двигательной сферы, физического и психического развития детей. Улучшение анатомо-физиологического статуса детей предполагает коррекцию неправильных установок опорно-двигательного аппарата (отдельных конечностей, стопы, кисти, позвоночника); нормализацию мышечного тонуса; преодоление слабости отдельных мышц; улучшение подвижности в суставах; сенсорное обогащение: улучшение мышечно-суставного чувства и тактильных ощущений; формирование вестибулярных реакций; преодоление недостаточности в деятельности нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма ребенка

В специальном (коррекционном) учреждении система физкультурно - оздоровительной работы несколько отличается от массовых учреждений. Она состоит из двух основных блоков. В первом блоке решаются общие задачи физического воспитания и оздоровления воспитанников: формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков, совершенствование техники выполнения движений, обеспечение двигательной активности детей, осуществление профилактических и общеукрепляющих оздоровительных мероприятий. Во втором блоке решаются специфические (коррекционные) задачи физического воспитания: коррекция недостатков двигательной сферы, преодоление недостатков психического развития детей средствами физических упражнений, оздоровление детей с учетом особенностей здоровья той или иной категории детей с нарушениями развития.

Учитывая возрастные особенности данного контингента детей, в предлагаемой нами программе работа была спланирована таким образом, чтобы можно было решить следующие задачи:

- развитие двигательной активности;
- освоение отдельных физкультурно – оздоровительных технологий;

- воспитание потребности в физических упражнениях;
- формирование системы привычек по физической тренировке тела;
- развитие системы профилактических умений по охране здоровья;
- воспитание привычки к здоровому образу жизни.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 3 года и предназначена для учащихся с 1 по 9 класс. Занятия кружка проводятся в соответствии с утвержденным графиком.

Для реализации данной программы созданы следующие условия:

- ✓ спортивный зал, оснащенный инвентарем;
- ✓ тренажерный зал, оборудованный современным оборудованием;
- ✓ бильярдный стол;
- ✓ теннисный стол;
- ✓ настольный хоккей;
- ✓ настольный футбол.

Одним из важных условий реализации данной программы является создание на занятиях, спортивных мероприятиях атмосферы радости, удовольствия, соучастия детей, что могло бы способствовать активизации интереса детей к занятиям физической культурой и спортом.

Прогнозируемые результаты

В процессе реализации программы для детей с ограниченными возможностями здоровья

Обучающиеся должны знать:

- ✓ что такое здоровье, как его охранять;
- ✓ значение образа жизни для личного здоровья;
- ✓ значение физических упражнений и двигательной активности для развития здорового организма.
- ✓ организовать игру, соблюдать правила поведения в играх;
- ✓ значение спорта, физкультуры для организма.
- ✓ владеть элементами какого – либо вида спорта.

Структурирование и содержание программы

Сроки проведения	Тема	Форма проведения
Сентябрь	1. «Что такое здоровье?» Беседа 2.«Ловкач» 3. «Мы, спортивные ребята» 4. Настольный теннис	Беседа Спортивная игра Игра - эстафета Игры
Октябрь	1. « Станем сильными и здоровыми» 2. «Делай с нами! Делай как мы! Делай лучше нас!» 3. «Мы за здоровый образ жизни» 4. Настольный теннис	Беседа Спортивно-оздоровительная игра День здоровья
Ноябрь	1. «Угадай, вид спорта» 2.Настольный теннис 3. Компьютерные игры 4. Настольный хоккей	Дидактическая игра Соревнование Игры
Декабрь	1. «Мое здоровье зависит от меня» 2. Настольный хоккей 3. Компьютерные игры 4. Настольный теннис	Беседа Спортивная игра Игры
Январь	1. «Кто быстрее?» (.Настольный футбол) 2. . «Играйте вместе с нами» 3. «Воля к победе» 4. Компьютерные игры 5. Настольный хоккей	Спортивные состязания Соревнование Игры
Февраль	1. «Спорт и здоровье» 2.«Путешествие в страну здоровья» 4. Настольный теннис 5. Настольный хоккей	Информ. сообщение Спортивный час Игры Игры
Март	1. «Физическая культура и рациональное питание» 2. «Самый ловкий»	Информационное сообщение Игра - эстафета

	3. «В здоровом теле – здоровый дух»	День здоровья
Апрель	1. «Мы – выбираем здоровье» 2. «О, спорт – ты мир» 3. . «От игры к спорту» 4. . Компьютерные игры 4. Настольный теннис	Беседа Конкурс рисунков Спортивное развлечение Игры
Май	1. «Играйте вместе с нами» 2. . «Снайпер» (бильярд) 3. «Олимпийские игры» 4. Настольный хоккей 5. . Компьютерные игры	Спортивно- патриотическая игра Соревнование Спортивно– оздоровительный праздник

Программа деятельности спортивно-игрового клуба «Фристайл»
на 2016 – 2017 учебный год

Сентябрь	ТЕМА	Форма проведения
7/09.	«Что такое здоровье?». Инструктаж по ТБ.	Беседы
9/09	Бильярд	Игры
14/09.	Настольный футбол Настольный хоккей	Игры
16/09.	Бильярд	Игры
21/09.	«Мы, спортивные ребята»	Спортивная игра
23/09	Бильярд	Игры
28/09.	Настольный футбол Настольный хоккей	Игры
30/09.	«Мы за здоровый образ жизни»	День здоровья
5/10.	«Моё здоровье зависит от меня»	Беседа Спортивная игра
7/10.	Бильярд	Игры
12/10.	Настольный футбол Настольный хоккей	Игры
14/10.	Мини-футбол	Игра
19/10.	«Путешествие в страну здоровья» Настольный футбол	Спортивный час Игра
21/10.	Бильярд	Игры
26/10.	Компьютерные игры	Игры
28/10.		
9/11	Компьютерные игры Компьютерные игры	Игры Игры
11/11	Настольный теннис	Игры
16/11	Настольный футбол Настольный хоккей	Игры
18/11	«Воля к победе»	Соревнование
23/11	«Физкультура и рациональное питание»	Беседа Спорт. час
25/11	Настольный теннис	Игры
30/11	Настольный футбол Настольный хоккей	Игры
2/12.	«Угадай вид спорта»	Дидактическая игра
7/12.	Компьютерные игры	Игры
9/12	Бильярд	Игры
14/12.	Настольный теннис Настольный футбол	Игры
16/12.	Бильярд	Игры
21/12.	Настольный хоккей Настольный футбол	Соревнования
23/12.	Бильярд	Соревнования
28/12.	Настольный теннис Настольный хоккей	Соревнования
11/01.	«Мы выбираем здоровье»	Беседа

	Компьютерные игры	Игры
13/01.	Бильярд	Игры
18/01.	Настольный футбол Настольный футбол	Игры
20/01	Бильярд	Игры
25/01.	Настольный хоккей Настольный хоккей	Игры
27/01.	Бильярд	Игры
1/02	«Самый ловкий» «Самый ловкий»	Игра-эстафета Игра-эстафета
3/02	Настольный теннис	Игры
8/02		
10/02	«Путешествие в страну здоровья»	Спортивный час
15/02		
17/02		
22/02	«Воля к победе» «Воля к победе»	Соревнования Соревнования
24/02	«О, спорт, ты мир!»	Конкурс рисунков
1/03	Компьютерные игры	Игры
3/03	Настольный теннис	Игры
10/03	Бильярд	Игры
15/03	Настольный футбол Настольный хоккей	Игры
17/03	Бильярд	Игры
22/03	«Играйте вместе с нами»	Спортивные игры
24/03	Бильярд	Игры
5/04	Настольный хоккей Настольный теннис	Игры
7/04	Бильярд	Первенство
12/04	Настольный теннис Настольный футбол	Игры
14/04	Мини-футбол	Игры
19/04	«Спорт и здоровье»	День здоровья
21/04	Бильярд	Игры
26/04	Бильярд Бильярд	Командное первенство
28/04	Настольный футбол	Игры
3/05	Настольный футбол Настольный футбол	Командное первенство
5/05	Настольный хоккей	Игры
10/05	Настольный хоккей Настольный хоккей	Командное первенство
12/05	Настольный теннис	Игры
17/05	Настольный теннис Настольный теннис	Командное первенство
19/05	Мини-футбол	Соревнования
24/05	«В здоровом теле здоровый дух»	Спортивно-оздоровительный праздник
26/05	Спортивные игры	Игры

Список учащихся

1. Григорян Хасан
2. Григорян Зухра
3. Реш Иван
4. Полукаров Иван
5. Ягода Никита
6. Симбирская Юлия
7. Заруднев Сергей
8. Саласюк Алексей
9. Ревякин Анатолий
10. Герасимов Александр
11. Иноземцев Егор
12. Попов Алексей
13. Сулян Артём
14. Носков Дмитрий
15. Милеев Яков

«Утверждаю»
Директор ГКОУ
«Специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа – интернат № 19»
И.В. Торгунова
« _____ » _____ 2016г.

График работы кружка

Понедельник	18.00 – 19.00
Среда	18.00 – 19.00
Четверг	18.00 – 19.00

Руководитель

А.В. Бакунин