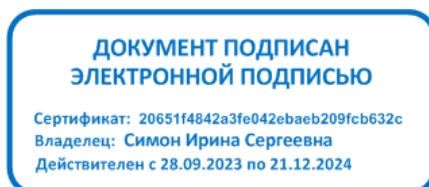


Муниципальное бюджетное специальное (коррекционное) образовательное учреждение  
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья  
«Северская специальная (коррекционная) общеобразовательная  
школа-интернат VIII вида»



УТВЕРЖДЕНО:  
Директор школы-интерната  
\_\_\_\_\_ И.С. Симон  
01.09.2023

*Программа спортивной секции  
«ОФП. Спортивные игры»*

*Направленность: спортивная  
Программа рассчитана на учащихся 2 – 11 классов  
Срок реализации программы – 1 год*

Автор-составитель:  
*Башкатов Игорь Алексеевич,*  
учитель

*ЗАО Северск  
2023 – 2024 учебный год*

## ***Пояснительная записка***

Во вспомогательных школах исключительно важное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию.

Она должна строиться с учетом задач программы по физкультуре, включать различные соревнования между классами и школами по доступным для у/о учащихся видам физической культуры.

В связи с отклонениями в интеллектуальной деятельности и личностными особенностями детей: работа по физическому воспитанию во внеурочное время во вспомогательной школе не может строиться на самостоятельности учащихся и организуется в рамках ФИЗКУЛЬТУРНОГО КРУЖКА.

Работа спортивной секции начинается в сентябре и заканчивается в мае.

Учебный материал распределяется на весь учебный год согласно годовому плану – графику спортивной работы.

Соревнованиям по различным видам спорта (согласно календарному плану как школьных, так и областных соревнований) предшествуют тренировочные занятия, которые проходят на занятиях физкультурного кружка, согласно его расписанию.

**Цель: Коррекция и компенсация нарушений физического развития.**

**Задачи:**

1. Развитие познавательных процессов.
2. Выработка воли и характера.
3. Формирование умения ориентироваться в окружающей действительности.
4. Воспитание коллективизма.
5. Формирование умения различать собственные мышечные ощущения: плавность, темп, ритм, амплитуду движений.
6. Развитие психических функций – умение направлять внимание на собственные эмоциональные ощущения и эмоции окружающих, а так же умение управлять своими ощущениями.
7. Развитие внимания, сообразительности, воспитание дружбы, товарищества.
8. Развитие силы, ловкости, быстроты и выносливости, точности, координации, равновесия.
9. Преодоление нарушения пространственной ориентировки.
10. Повышение тактильной и мышечно-двигательной чувствительности, совершенствование движений рук и пальцев.

**Место проведения:** спортивный зал, спортивная площадка.

***Обучающие задачи программы:***

- Развитие познавательных процессов;
- Развитие психических функций (умение направлять внимание на собственные эмоциональные ощущения и эмоции окружающих, а так же умение управлять своими эмоциями);
- Способствовать преодолению неадекватных форм поведения: помочь самовыражению ребенка, имеющего проблемы в развитии;
- Содействовать приобретению навыков свободного общения с окружающими;
- Расширить знания по физической культуре и спорту.

### ***Коррекционные задачи программы:***

- Преодоление нарушения пространственной ориентировки;
- Повышение тактильной и мышечно-двигательной чувствительности;
- Совершенствование движений рук и пальцев;
- Развитие координации движений и равновесия.

### ***Развивающие задачи программы:***

- Увлечь, заинтересовать детей занятиями подвижными играми;
- Сформировать системный подход занятиям;
- Развивать силу, ловкость, быстроту и выносливость.

### ***Воспитательные задачи программы:***

- Воспитывать волю и характер;
- Воспитывать чувство коллективизма и товарищества;
- Воспитывать нравственные, морально-волевые качества, настойчивость, смелость.

### ***Занятия кружка проводятся с учащимися по расписанию:***

- *Понедельник 18.10 – 18.50 (2 – 11 кл)*
- *Четверг 18.10 – 18.50 (2 – 11 кл)*

### ***Форма занятий:***

- ***Теория*** – рассказ в доступной форме на изучаемую тему; правила игр, судейство;
- ***Практика*** – проведение спортивных игр, соревнований.

### ***Участие в общешкольных мероприятиях:***

- *Презентация кружка;*
- *Участие в общешкольных и областных соревнованиях.*

### **Список литературы для учащихся.**

*Стаиков В.А.* Школьникам о спорте. М., изд. «Физкультура и спорт», 1988.

*Кардашенко В.Н.* Здоровье школьника. М., изд. «Знание», 1986.

*Воликова Т.В.* Режим дня в жизни школьника. М., изд. Ак.Пед.Наук, 1981.

*Летунов С.П., Мотылянская Р.Е.* Спорт, возраст, здоровье. М., изд. «Знание», 1978.

*Коротков И.М.* Подвижные игры во дворе. М., изд. «Знание», 1987

### **Список литературы для учителя.**

*Анохин П.К.* Общие принципы компенсации нарушенных функций и их физиологическое обоснование. М., изд. АПН, 1968.

*Бударский А.А.* Индивидуальный подход в обучении. Советская педагогика, 1965, №7.

*Дмитреев А.А.* Организация двигательной активности умственно отсталых детей. М., Советский спорт, 1991.

*Ерёменко И.Г.* Олигофренопедагогика. Киев, Вища. Школа, 1985.

*Козленко Н.А.* Физическое воспитание учащихся вспомогательной школы. Киев, Радяньска школа, 1987.

*Мозговой В.М.* Формирование спортивных двигательных навыков у умственно отсталых школьников при обучении их физическим упражнениям. М., Педагогика, 1977.

*Пинокий Б.И.* Формирование двигательных навыков учащихся вспомогательной школы. М., Педагогика, 1977.

## **Тематическое планирование кружка «ОФП, спортивные игры»**

1. Техника безопасности на занятиях – 1 час;
2. Теоретическая подготовка по видам спорта – 1 час;
3. Правила игр по видам спорта – 1 час;
4. Сообщения сведений по само страховки – 1 час;
5. Оценка результатов – 1 час;
6. Оценка подготовленности учащихся – 2 часа;
7. Основные положения и движения рук, ног, туловища (ОФП) – 4 часа ;
8. Упражнения на дыхание – 3 часа;
9. Упражнения для развития силы мышц кистей рук, пальцев рук – 3 часа;
10. Упражнения для развития и укрепления голеностопных суставов и стоп – 3 часа;
11. Упражнения для развития силы мышц туловища – 3 часа;
12. Упражнения в ходьбе, беге, прыжках – 3 часа;
13. Спортивная игра «Пионербол»:
  - тактическая подготовка – 2 часа;
  - техническая подготовка – 12 часов;
14. Спортивная игра в волейбол:
  - тактическая подготовка – 2 часа;
  - техническая подготовка – 12 часов;
15. Спортивная игра в футбол:
  - тактическая подготовка – 2 часа;
  - техническая подготовка – 12 часов;
16. Спортивная игра в баскетбол:
  - тактическая подготовка – 2 часа;
  - техническая подготовка – 12 часов.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (68 часов)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
I четверть		
1	Футбол. Правила футбола. Удары по мячу.	1
2	Передвижение без мяча. Двусторонняя игра.	1
3	Баскетбол. Передвижение, ведение мяча на месте. ОФП.	1
4	Волейбол. Правила волейбола. Перемещения. ОФП	1
5	Пионербол. Правила игры. Подачи, ловля мяча.	1
6	Футбол. Передвижения без мяча. Игра.	1
7	Баскетбол. Передвижения в стойке, ведение мяча.	1
8	Пионербол, ловля мяча, боковая подача. ОФП.	1
9	Футбол. Удары по мячу. Игра. ОФП.	1
10	Футбол. Удары по мячу средней частью стопы. Игра.	1
11	Баскетбол. Передвижение в стойке, остановка шагом.	1
12	Бочче. Представление оборудования, инвентаря. Объяснение правил безопасности	1
13	Волейбол. Нижняя подача. Передача мяча. ОФП.	1
14	Пионербол. Нижняя прямая подача. Игра. ОФП.	1
15.	Футбол. Остановка мяча. Игра. ОФП.	1
16	Баскетбол. Остановка шагом. Ведение мяча. ОФП	1
17	Бочче. Повторение назначения оборудования, инвентаря.	1
18	Пионербол. Боковая подача. Ловля мяча. ОФП.	1
ВСЕГО		18
II четверть		
1	Футбол. Удар по мячу внутренней частью подъема. Игра.	1
2	Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге.	1
3	Бочче. Повторение практических навыков: принятие стойки у стартовой линии, катание малого шара (паллино), захват большого шара (бочче).	1
4	Волейбол. Перемещение двойными шагами, бегом, прыжками.	1
5	Пионербол. Нижняя прямая подача. Ловля мяча. Игра.	1
6	Футбол. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Игра.	1
7	Футбол. Удар по мячу внутренней частью подъема.	1

	Игра.	
8	Бочче. Повторение практических навыков: катание малого шара (паллино) и большого шара (бочче) на разные расстояния за среднюю линию, используя ориентиры.	1
9	Баскетбол. Бег с изменением направления, ведение мяча с изменением направления. Игра.	1
10	Волейбол. Перемещение двойными шагами, бегом, прыжками.	1
11	Пионербол. Нижняя прямая подача. Ловля мяча. Игра.	1
12	Футбол. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Игра.	1
13	Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением направления и скорости. Игра.	1
14	Бочче. Тренировка в подкатывании большого шара к малому с середины стартовой линии, при этом паллино стоит на различных позициях средней линии	1
15	Баскетбол. Передача мяча одной рукой с плеча с места и с шагом, двумя руками от груди в движении. Игра.	1
16	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя передача мяча двумя руками. Игра.	1
17	Пионербол. Боковая подача мяча. Розыгрыш мяча на три паса. Игра.	1
18	Бочче. Повторение практических навыков: подкатывание большого шара к малому с середины стартовой линии, при этом паллино стоит на различных позициях средней линии	1
19	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Игра.	1
29	Баскетбол. Штрафной бросок двумя руками снизу. Игра.	1
	ВСЕГО	14
	III четверть	
1	Футбол. Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Игра.	1
2	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой и по кругу в различном темпе. Игра.	1
3	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Игра.	1
4	Бочче. Повторение практических навыков: подкатывание большого шара к малому с любого места на стартовой линии, при этом паллино стоит на различных позициях средней линии	1
5	Пионербол. Нижняя прямая подача. Розыгрыш мяча на	1



	три паса. Игра.	
6	Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением направления и скорости. Игра.	1
7	Удар по летящему мячу серединой лба с места. Игра.	1
8	Бочче. Определение трех ближайших шаров к паллино независимо от цвета	1
9	Волейбол. Верхняя подача мяча. Прямой нападающий удар. Игра.	1
10	Пионербол. Ловля мяча над головой. Боковая подача мяча. Игра.	1
11	Футбол. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Игра.	1
12	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Игра.	1
13	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Игра.	1
14	Волейбол. Прямой нападающий удар. Блокирование. Игра.	1
15	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками. Игра.	1
16	Пионербол. Верхняя прямая подача. Нападающий удар двумя руками сверху. Игра.	1
17	Бочче. Тренировка в подкатывании большого шара к малому с любой точки стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 9 метров от стартовой линии в любом месте зоны «С» (за средней линией)	1
18	Баскетбол. Ловля мяча катящегося, низко и высоко летящего, двумя руками. Игра.	1
19	Волейбол. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками. Игра.	1
20	Нижняя передача мяча двумя руками. Игра.	1
	ВСЕГО	20
	IV четверть	
1	Футбол. Удары по мячу серединой лба с места в цель. Игра.	1
2	Бочче. Выполнение прямой подачи шара: малый шар располагается за средней линией в зоне «С» напротив игрока, нужно подкатить бочче к паллино.	1
3	Бросок мяча по корзине одной рукой от плеча после ведения. Игра.	1
4	Волейбол. Прямой нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками. Игра.	1
5	Пионербол. Нападающий удар двумя руками сверху. Розыгрыш мяча на три паса. Игра.	1

6	Бочче. Выполнение подачи бочке с целью сдвинуть паллино с места: пододвинуть к шарам этого же цвета, отодвинуть от шаров соперника).	1
7	Баскетбол. Ловля мяча катящегося, низко и высоко летящего двумя руками. Игра.	1
8	Волейбол. Перемещение приставными и двойными шагами. Игра.	1
9	Прямой нападающий удар. Блокирование. Игра.	1
10	Пионербол. Боковая подача. Розыгрыш мяча на три паса. Игра.	1
11	Футбол. Остановка мяча грудью. Удар по катящемуся мячу. Игра.	1
12	Бочче. Повторение практических навыков: создание игровых ситуаций с установлением мячей в разных позициях, объяснение стратегии для выигрыша, отработка судейской практики.	1
13	Ведение мяча и передача мяча одной рукой за спиной. Игра.	1
14	Волейбол. Прямой нападающий удар. Блокирование. Игра.	1
15	Пионербол. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Розыгрыш мяча на три паса. Игра.	1
16	Футбол. Ведение мяча с обманными движениями. Обводка соперника. Игра.	1
	ВСЕГО	16



Направленность образовательной программы	Название кружка	Кол-во часов в год	ФИО педагога	Дата рождения	Образование	Стаж работы	Стаж работы по специальности	Кол-во уч-ся	Качество усвоения материала: теория	Качество усвоения материала: практика	Творческие достижения
Физкультурно-спортивная	Спортивное утро	68	Башкатов И.А.	29.01.1997	ТГПИ	41	38	11	Успешное овладение теорией и спорт.играми, судейством по видам игр	Успешное овладение приемами и техникой спорт.игр.	Участие и завоевание призовых мест в областной специальной олимпиаде России