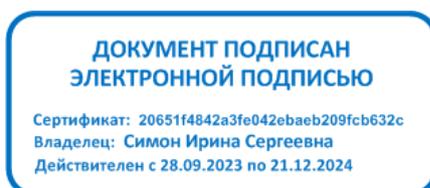


Муниципальное бюджетное специальное (коррекционное) образовательное учреждение
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Северская специальная (коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат VIII вида»



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