

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
**«Северская школа-интернат для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья»**

Утверждено
Директор школы-интерната
_____ **И.С. Симон**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 008f879c95be7bef4d61bc1445f6f8a8f9
Владелец: Симон Ирина Сергеевна
Действителен с 22.07.2022 по 15.10.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
для воспитанников с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)**

Секция «Спортивное утро»

на 2022-2023 учебный год

Учитель физической
культуры
И.А. Башкатов

г. Северск

Пояснительная записка

Во вспомогательных школах исключительно большое 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 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:

- *Вторник – Пятница 08.00 – 08.25 (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, Радянська 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.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
КРУЖОК «СПОРТИВНОЕ УТРО»**

Вид деятельности	Теория (час)	Практика (час)
1. ТБ на занятиях спортивного кружка по видам спорта	2	
2. Основные положения и движения рук, ног, туловища		2,5
3. Упражнение на дыхание		2,5
4. Упражнение для развития силы мышц кистей и пальцев рук		2,5
5. Упражнения для развития и укрепления голеностопных суставов и стоп		2,5
6. Упражнения для развития силы мышц туловища		2,5
7. Упражнение в ходьбе, беге, прыжках		2,5
8. Правила игры в пионербол	2	
9. Спортивная игра в пионербол		28
10. Правила игры в волейбол	2	
11. Спортивная игра в волейбол		27
12. Правила игры в футбол	2	
1. Спортивная игра в футбол		28
14. Правила игры в баскетбол	2	
15. Спортивная игра в баскетбол		28
ИТОГО		136

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
КРУЖОК «СПОРТИВНОЕ УТРО»
(4 часа в неделю)

№ п/ п	Тема занятия	Кол-во часов
	I четверть	
1	ТБ на занятиях. Игровые правила футбола.	1
2	Передвижение без мяча шагом, бегом. ОФП.	1
3	Передвижение без мяча скрестным шагом, приставным.	1
4	Удары по мячу. ОФП.	1
5	Игровые правила баскетбола. Стойка б/б.	1
6	Передвижение в защитной стойке. ОФП.	1
7	Передвижение приставным шагом вправо, влево, вперёд.	1
8	Правила игры в волейбол. ОФП.	1
9	Перемещение приставными шагами. ОФП.	1
10	Перемещение вперёд, назад. ОФП.	1
11	Правила игры в пионербол. ОФП.	1
12	Расстановка игроков. Ловля мяча.	1
13	Перемещение приставными шагами. ОФП. Футбол.	1
14	Удары по мячу. Игра. ОФП.	1
15	Баскетбол. Расстановка игроков. Передвижение. Игра.	1
16	Передвижение игроков в защитной стойке, Игра.	1
17	Игра по упрощённым правилам. ОФП.	1
18	Пионербол. Ловля мяча, подача. ОФП.	1
19	Футбол. Передвижение. Удары по неподвижному мячу. ОФП.	1
20	Передвижение скрестным шагом, приставным. ОФП.	1
21	Игра в футбол. Удары по мячу. ОФП	2
22	Футбол, Удары средней частью стопы. Игра. ОФП.	1
23	Удары внутренней частью стопы. Игра. ОФП.	1
24	Остановка катящегося мяча. Игра. ОФП.	1
25	Баскетбол. Передвижение в стойке. Остановка шагом. ОФП.	1
26	Остановка шагом, прыжком без мяча. ОФП.	1
27	Передачи мяча двумя руками. Игра. ОФП.	1
28	Волейбол. Передвижение двойным шагом. подача мяча.	1
29	Передвижение скачком, прыжком. ОФП.	1
30	Подача мяча, передача мяча, ОФП.	1

31	Пионербол. Ловля мча, боковая подача. ОФП.	1
32	Нижняя прямая подача, ловля мяча. ОФП.	1
33	Верхняя подача, ловля мяча. Игра. ОФП.	1
34	Футбол. Удары внутренней частью стопы. Игра. ОФП.	1
35	Остановка мяча. Игра. ОФП.	1
36	Удары внутренней частью стопы. Игра. ОФП.	1
	ВСЕГО	36
	II четверть	
1	Футбол. Удар по мячу внутренней частью подъема. Игра.	1
2	Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1
3	Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге.	1
4	Баскетбол. Бег с ускорением на короткие отрезки 15 – 20 метров. Ведение мяча. Игра.	1
5	Бег с ускорениями и остановками. Броски мяча двумя руками от груди с места. Игра.	1
6	Бег с изменением направления, ведение мяча с изменением направления. Игра.	1
7	Волейбол. Нижняя прямая подача, передача мяча двумя руками, прием мяча снизу двумя руками.	1
8	Перемещение двойными шагами, бегом, прыжками.	1
9	Нижняя прямая подача, верхняя передача мяча двумя руками. Игра.	1
10	Пионербол. Боковая подача мяча, передача мяча в парах. Игра.	1
11	Нижняя прямая подача. Ловля мяча. Игра.	1
12	Нижняя прямая подача. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.	1
13	Футбол. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Игра.	1
14	Удар по неподвижному мячу внешне частью подъема. Игра.	1
15	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой и по кругу в медленном темпе. Игра.	1
16	Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением направления и скорости. Игра.	1
17	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Игра.	1
18	Удар по летящему мячу серединой лба с места. Игра.	1
19	Баскетбол. Остановка шагом и прыжок после ведения мяча. Игра.	1
20	Повороты на месте, вперед и назад на ноге, стоящей	1

	сзади. Игра.	
21	Передача мяча одной рукой с плеча с места и с шагом, двумя руками от груди в движении. Игра.	1
22	Волейбол. Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача. Игра.	1
23	Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя передача мяча двумя руками. Игра.	1
24	Верхняя передача мяча двумя руками, прием мяча снизу двумя руками. Игра.	1
25	Пионербол. Передача мяча в парах, нижняя прямая подача. Игра.	1
26	Боковая подача мяча. Розыгрыш мяча на три паса. Игра.	1
27	Передача мяча в парах. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Игра.	1
28	Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой и по кругу. Игра.	1
	ВСЕГО	28
	III четверть	
1	Футбол. Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Игра.	1
2	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Игра.	1
3	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой и по кругу в различном темпе. Игра.	1
4	Баскетбол. Передача мяча двумя руками сверху. Игра.	1
5	Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от площадки. Игра.	1
6	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Игра.	1
7	Волейбол. Верхняя и нижняя прямые подачи. Игра.	1
8	Верхняя передача мяча двумя руками в парах. Игра.	1
9	Прямой нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками. Игра.	1
10	Пионербол. Боковая подача, передача мяча в парах. Игра.	1
11	Нижняя прямая подача. Розыгрыш мяча на три паса. Игра.	1
12	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Игра.	1
13	Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением направления и скорости. Игра.	1
14	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Игра.	1
15	Удар по летящему мячу серединой лба с места. Игра.	1
16	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и	1

	скорости. Игра.	
17	Броски мяча по корзине двумя руками снизу в движении. Игра.	1
18	Штрафной бросок двумя руками снизу. Ведение мяча. Игра.	1
19	Волейбол. Нижняя прямая подача. Верхняя передача мяча двумя руками. Игра.	1
20	Верхняя подача мяча. Прямой нападающий удар. Игра.	1
21	Прием мяча снизу двумя руками. Блокирование. Игра.	1
22	Пионербол. Ловля мяча над головой. Боковая подача мяча. Игра.	1
23	Передача мяча в парах. Нижняя прямая подача. Игра.	1
24	Нападающий удар двумя руками сверху. Розыгрыш мяча на три паса. Игра.	1
25	Футбол. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Игра.	1
26	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Игра.	1
27	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Игра.	1
28	Баскетбол. Передача мяча двумя руками сверху. Ведение мяча с изменением направления. Игра.	1
29	Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Ведение мяча с изменением скорости. Игра.	1
30	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Игра.	1
31	Волейбол. Верхняя передача мяча двумя руками. Верхняя прямая подача. Игра.	1
32	Прямой нападающий удар. Блокирование. Игра.	1
33	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками. Игра.	1
34	Пионербол. Нижняя прямая подача. Передача мяча в парах. Игра.	1
35	Верхняя прямая подача. Нападающий удар двумя руками сверху. Игра.	1
36	Розыгрыш мяча на три паса. Ловля мяча над головой. Игра.	1
37	Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением направления и скорости. Игра.	1
38	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Игра.	1
39	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага. Игра.	1
40	Баскетбол. Ловля мяча катящегося, низко и высоко	1

	летающего, двумя руками. Игра.	
	ВСЕГО	40
	IV четверть	
1	Футбол. Удары по мячу серединой лба с места в цель. Игра.	1
2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом. Игра.	1
3	Удар по летающему мячу средней частью подъема. Игра.	1
4	Баскетбол. Ведение мяча с обводкой препятствий. Игра.	1
5	Ведение мяча с остановкой шагом и передачей. Игра.	1
6	Бросок мяча по корзине одной рукой от плеча после ведения. Игра.	1
7	Волейбол. Нижняя и верхняя прямые подачи. Игра.	1
8	Верхняя передача мяча двумя руками, прием мяча снизу двумя руками. Игра.	1
9	Прямой нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками. Игра.	1
10	Пионербол. Ловля мяча над головой. Передача мяча в парах. Игра.	1
11	Нападающий удар двумя руками сверху. Розыгрыш мяча на три паса. Игра.	1
12	Нижняя прямая подача. Ловля мяча. Игра.	1
13	Футбол. Удар по летающему мячу средней частью подъема. Игра.	1
14	Удар по мячу головой в прыжке с места и с разбега. Игра.	1
15	Отбор мяча у соперника накладыванием стопы и толчком плеча в плечо. Игра.	1
16	Баскетбол. Ловля мяча катящегося, низко и высоко летающего двумя руками. Игра.	1
17	Ведение мяча с остановкой и передачей. Игра.	1
18	Бросок мяча по корзине одной рукой от плеча с места и после ведения с двух шагов. Игра.	1
19	Волейбол. Перемещение приставными и двойными шагами. Игра.	1
20	Верхняя прямая подача, прием мяча снизу двумя руками. Игра.	1
21	Прямой нападающий удар. Блокирование. Игра.	1
22	Пионербол. Ловля мяча над головой. Передача мяча в парах. Игра.	1
23	Боковая подача. Розыгрыш мяча на три паса. Игра.	1
24	Розыгрыш мяча на три паса. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Игра.	1
25	Футбол. Остановка мяча грудью. Удар по катящемуся мячу. Игра.	1

26	Отбор мяча у соперника подкатом. Игра.	1
27	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Игра.	1
28	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой с места и в прыжке. Игра.	1
29	Передача мяча одной рукой снизу. Игра.	1
30	Ведение мяча и передача мяча одной рукой за спиной. Игра.	1
31	Волейбол. Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Игра.	1
32	Прием мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Игра.	1
	ВСЕГО	32