

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

УТВЕРЖДЕНО:
Директор школы-интерната
_____ И.С. Симон
01.09.2022

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 20651f4842a3fe042ebaeb209fcb632c
Владелец: Симон Ирина Сергеевна
Действителен с 28.09.2023 по 21.12.2024

АДАптированная дополнительная общеразвивающая
ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
для воспитанников с умственной отсталостью
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Автор-составитель:
Щагольчина И.В.,
Педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст детей: 7-16 лет
Срок реализации: 1 год

г. Северск
2022 год

Пояснительная записка

Занятия во внеурочной деятельности «Подвижные игры» в каждой группе проходят 2 раза в неделю. Длительность занятия составляет 40 минут.

Подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи. Благодаря играм, обыденное становится необычным, а потому особенно привлекательным. Преимущество подвижных игр перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. В игре используются естественные движения, большей частью в развлекательной ненавязчивой форме.

Игра – естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка – неумемной потребности его в жизнерадостных движениях.

Игра – самый увлекательный способ увлечения, формирования детской души, развития физических сил и возможностей. Содержание занятий «Подвижные игры» ориентировано на интеллект обучающихся, возраст, нарушения их физического развития и двигательных способностей, физическую подготовленность.

Подвижных игр много, они разнообразны, хороши тем, что ими можно заниматься без специальной подготовки в любом возрасте, так как в них нет сложной техники и тактики, а правила можно изменять по желанию.

Игра стоит на высшей ступени в интересах детей, с ней могут соперничать только книги и кинофильмы. Подвижная игра развивает ребенка, но в отличие от физических упражнений, не надоедает ему благодаря своему занимательному характеру.

Занятия подвижными играми способствуют решению следующих задач:

1. Развитие познавательных процессов.
2. Выработка вол и характера.
3. Формирование умений ориентироваться в окружающей действительности.
4. Развитие внимания, сообразительности в играх.
5. Воспитание дружбы, товарищества, взаимовыручки.
6. Развитие координации, равновесия, силы, ловкости, быстроты, выносливости, точности.
7. Повышение тактильной и мышечно-двигательной чувствительности, совершенствование движений рук и пальцев.
8. Развитие психических функций – умения направлять внимание на собственные эмоциональные ощущения и эмоции окружающих, а также умение управлять своими ощущениями.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ И УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Учащиеся должны уметь:

- Выполнять основные команды: направо, налево, кругом.
- Ловить и передавать мяч двумя руками.
- Вести, подбрасывать, подавать и принимать мяч.

Учащиеся должны знать:

- Правила безопасного поведения в спортзале.
- Основы гигиены.

- Правила спортивно-игровой деятельности.
- Основные ИП.
- Основы дыхательной гимнастики при выполнении физических упражнений.

Учащиеся должны иметь:

- Спортивную форму и обувь.

Содержание занятий «Подвижные игры»

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Формы занятий	Краткая характеристика формы занятий	Основные требования к знаниям, умениям, навыкам
1.	Теоретические сведения	2	теория	Ознакомление с инструкциями правил безопасного поведения в зале при занятиях физическими упражнениями и проведении подвижных игр	Правила безопасного поведения в зале при занятиях физическими упражнениями и проведении подвижных игр
2.	Строевые упражнения	2	практические занятия	Повороты, команды, перестройка, построение в колонны, расчет на 1-2	Умение выполнять команды
3.	Дыхательные упражнения	4	практические занятия	Дыхательные упражнения на выдохе «й, и, ю», «ох», «ос», «рпф»	Умение правильно дышать при выполнении упражнений
4.	Бег, ходьба, передвижения	5	практические занятия	Ходьба с предметом. Бег с изменением скорости движения. Бег в сочетании с ходьбой	Умение правильно ходить и бегать
5.	Лазание	5	практические занятия	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, вдоль	Умение правильно лазать по горизонтальной стенке
6.	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений,	5	практические занятия	Игры на формирование чувства равновесия,	Умение правильно выполнять упражнения,

	лазанием, перелазанием, акробатикой, равновесием			гибкости, развитие силы рук, статического, динамического равновесия	держат равновесие
7.	Подвижные игры с бегом на скорость	7	практические занятия	Развитие скоростных качеств, выносливости, тренировка навыка передвижения с ускорением	Умение ускоряться, правильно распределять дыхания
8.	Подвижные игры с прыжками в высоту, длину	2	практические занятия	Развитие прыгучести, силы, координации движения	Умение правильно прыгать
9.	Подвижные игры с метанием мяча на дальность и в цель	2	практические занятия	Развитие газомера, меткости, ловкости, координации движения	Умение правильно бросать мяч, попадание в цель
10.	Подвижные игры и игровые упражнения	3	практические занятия	Развитие, формирование правильной осанки	Умение принимать положение правильной осанки
11.	Подвижные игры с обручем	3	практические занятия	Развитие ориентирования в пространстве	Умение согласовывать движения с предметом
12.	Подвижные игры с элементами пионербола	5	практические занятия	Развитие умения ориентироваться в пространстве, воспитание чувства партнерства	Умение правильно бросить – поймать мяч, согласовывать движения
13.	Подвижные игры с элементами баскетбола	5	практические занятия	Развитие быстроты реакции, внимания умения ориентироваться в пространстве, воспитание чувства партнерства	Умение правильно бросить – поймать мяч, согласовывать движения, действия в коллективе
14.	Народные игры	7	практические занятия	Тренировка рациональных навыков естественных движений	Согласовывать движения, действия в коллективе
15.	Пионербол	7	практические занятия	Ознакомление: нападающий удар	Умение применять

				двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача, розыгрыш мяча на три паса	правила, знать расстановку игроков на площадке

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

№	ТЕМА	ЧАСЫ
	Вводный инструктаж ИОТ-16-2022 Теоретические сведения. Правила безопасного поведения в зале. Игра «Запрещённое движение», «Запомни порядок».	1
	Общеразвивающие и корректирующие упражнения. Игра «Совушка», «Что изменилось».	1
	Бег. Ходьба. Упражнения для укрепления мышц, голеностопных суставов и стоп. Игра «Кошки – мышки»	1
	Гигиеническое значение подвижных игр. Бег. Ходьба. Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движения. Игра «Гонка мячей в колоннах над головами и под ногами».	1
	Ходьба, бег. Упражнения на формирование правильной осанки. Прыжки на одной ноге, с двух ног (с продвижением вперёд). Игра «У ребят порядок строгий».	1
	Ходьба. Бег. Упражнения для укрепления мышц туловища. Игры «Подвижная цель», «Охотники и утки».	1
	Ходьба с различными заданиями. Бег. Прыжки через скакалку (на месте и с продвижением вперёд). Игра «Ловкие ребята».	1
	Ходьба с изменением скорости. Бег. Упражнения на равновесие (стойка на двух ногах- 1 минута). Пионербол – ознакомление с правилами игры. Броски и ловля мячей. Игра «Салки с приседанием».	1
	Ходьба с изменением направления. Бег. Упражнения для укрепления мышц туловища. Пионербол (передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками). Игра «Запрещённые движения».	1
	Ходьба с различным положением рук (на поясе, перед грудью, за головой). Прыжки в глубину из приседа. Пионербол – броски мяча двумя руками из-за головы.	1
	Ходьба. Бег в парах. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Пионербол – подача мяча одной рукой снизу.	1
	Ходьба со сменой темпа. Бег враспынную. Прыжки через гимнастическую скамейку. Пионербол.	1
	Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием колена. Прыжки через барьеры. Пионербол. Игра «Передача мяча».	1
	Бег на носках. Ходьба. Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движения. Игра «Мяч соседу».	1
	Бег на скорость. Ходьба выпадами. Прыжки боком через	1

	гимнастическую скамейку. Игры «Салки обыкновенные», «К своим флажкам».	
	Бег. Ходьба с перекатом с пятки на носок. Прыжки из приседа. Игры «Два мороза», «Салки с приседанием».	1
	Ходьба на носках, на пятках с различными положениями рук. Бег-ускорение. Перенос груза на расстояние 10-15 метров(набивные мячи весом до 3 кг). Игра «Быстро по местам».	1
	Ходьба. Бег змейкой. Лазание и перелазание (гимнастическая стенка и гимнастическая скамейка). Игра «Перемена мест», «Пионербол»	1
	Бег. Ходьба. Прыжки из обруча в обруч (кто сделает больше прыжков). Футбол – общие сведения об игре. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой. Игра «Зайцы в огороде», «Салки на одной ноге».	1
	Бег. Ходьба. Взмахи ногой вперёд, назад и в стороны (руки на поясе). Упражнение на укрепление мышц туловища. Футбол -ведение мяча правой и левой ногой змейкой. Игра «Мяч соседу», «Перестрелка».	1
	Бег. Ходьба. Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов. Футбол. Работа в парах (передача мяча пр. и лев ногой). Игры «Мы весёлые ребята», «Карлики и великан»,	1
	Бег. Ходьба. Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движения. Бег с баскетбольным мячом по прямой. Игры «Море волнуется», «Волк во рву»	1
	Бег. Ходьба. Упражнения на формирование правильной осанки. Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча. Игры «Ловкие пробежки», «Мяч соседу».	1
	Ходьба с ускорением. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Баскетбол. Броски и ловля баскетбольного мяча двумя руками. Игры «Салки обыкновенные», «Будь внимательным».	1
	Общеразвивающие и коррегирующие упражнения. Бег с ускорением. Ходьба. Прыжки в длину с места. Игра «Запрещённые движения», «Челнок».	1
	Ходьба змейкой. Бег с высокого старта. Перенос гимнастических палок (3-5 шт). Коррегирующие упражнения. Ходьба. Игра «День и ночь».	1
	Ходьба. Бег с низкого старта. Упражнения на формирование правильной осанки. Бег. Игры «Перемена мест», «Салки с приседанием».	1
	Ходьба с различными заданиями. Бег через барьеры. Упражнения в парах. Игры «К своим флажкам», «Салки с прыжками на одной ноге».	1
	Ходьба с изменением скорости. Бег. Упражнения на развитие гибкости (гимнастическая стенка). Прыжки. Игры «Делай как я», «Гонка мячей в колоннах – передача мяча сбоку».	1
	Бег с ускорением, ходьба. Прыжки в длину с места. Упражнения на равновесия (стойка на двух ногах с закрытыми глазами 30 сек). Игры «Два мороза», «Гонка мячей в колоннах – передача мяча над головой»	1
	Ходьба с различным положением рук. Бег. Упражнения на формирование правильной осанки (вытяжение). Игры «Кто первый», «Караси и щука».	1
	Бег на носках, прыжки. Ходьба с изменением направления. Пионербол. Игра «Подвижная цель».	1
	Ходьба с различными заданиями, прыжки на точность приземления. Бег с ускорением. Эстафеты.	1

Бег на носках, прыжки. Ходьба с изменением направления. Пионербол. Игра «Подвижная цель».	1
Ходьба с различными заданиями, прыжки на точность приземления. Эстафеты.	1
Ходьба, бег. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Игры «Шишки, жёлуди, орехи», «Салки – ноги от земли».	1
Ходьба, бег. Сгибание и разгибание рук из упора лёжа. Игры «Будь внимательным», «Запрещённые движения».	1
Ходьба, бег. Упражнения на формирование правильной осанки. Игры «Ловкие пробежки», «Охотники и утки».	1
Ходьба, бег. Упражнения для пространственно- временной дифференцировки и точности движения. Прыжки через барьеры. Игры «Увёртываться от мяча», «Челнок».	1
Ходьба. Бег с ускорением. Подбрасывание мяча вверх и ловля его с дополнительным движением. Игра «Мяч соседу»	1
Ходьба, прыжки через скакалку на месте, с продвижением вперёд. Бег с низкого старта. Баскетбол – общие сведения об игре. Ведение мяча на месте и в движении (правой и левой рукой). Игры «Мяч среднему», «Салки с выручкой».	1
Ходьба. Бег с высокого старта. Прыжки в длину с места. Баскетбол. Броски баскетбольного мяча в кольцо. Игры «Мяч соседу», «Перемена мест».	1
Ходьба, бег. Прыжки через набивные мячи. Баскетбол – передвижение в стойке приставными шагами. Броски баскетбольного мяча от груди.	1
Ходьба, бег. Прыжки из круга в круг. Баскетбол. Перемещение в стойке вправо – влево, вперёд- назад. Игры «Найди предмет», «Подвижная цель».	1
Ходьба, бег. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча – остановка по свистку, передача мяча от груди и ловля мяча двумя руками. Игры «Через кочки и пенёчки», «Перетягивание в парах».	1
Ходьба, бег. Упражнения на формирование правильной осанки. Баскетбол. Учить овладеть мячом, который передаётся между соперниками. Игры «Караси и щука», «Ловкие ребята».	1
Ходьба, бег. Сгибание и разгибание рук из упора лёжа. Перенос груза (набивной мяч весом 5 кг). Игра в баскетбол по упрощённым правилам. Игры «Совушка», «Море волнуется».	1
Бег на носках, прыжки. Пионербол. Ходьба в различном темпе. Упражнение для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Пионербол. Игра «Салки обыкновенные».	1
Бег с ускорением, ходьба. Упражнения для пространственно- временной дифференцировки и точности движения. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. Игры «Кто первый», «Два мороза»	1
Ходьба, бег. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на укрепление мышц туловища. Игры «Увёртываться от мяча», «Челнок».	1
Спортивная ходьба, бег. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Баскетбол. Броски на точность в кольцо. Игры «Шишки, жёлуди, орехи», «Салки – ноги от земли».	1
Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Баскетбол. Броски на точность в кольцо в движении. Игра «Запрещённые	1

	движения», «Челнок».	
	Бег с изменением направления. Прыжки через скакалку. Упражнения на формирование правильной осанки. Бег. Баскетбол. Игры «Перемена мест», «Салки с приседанием».	1
	Ходьба с различным положением рук (на поясе, перед грудью, за головой). Прыжки. Пионербол – передача мяча двумя руками от груди. Игра «Музыкальная змейка».	1
	Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег на скорость – 40 м. Футбол – ознакомление с правилами игры, ведение мяча правой, левой ногой между конусами. Игра «Кто обгонит».	1
	Ходьба. Бег до 3 минут. Упражнения на равновесие. Футбол – передача мяча одной ногой в парах. Эстафета «Увёртывание от мяча».	1
	Ходьба выпадами. Бег на месте – 10 секунд. Упражнения на растяжения (гимнастическая стенка). Футбол.	1
	Ходьба. Бег. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд на отрезке 10 – 15 метров. Линейная эстафета с бегом и переносом предметов. Пионербол.	1
	Ходьба с изменением скорости. Упражнение для коррекции правильной осанки. Челночный бег.	1
	Ходьба. Бег с низкого старта. Эстафеты. Футбол.	1
	Ходьба. Бег в парах. Прыжки в длину с места. Игры «Салки», «Фигуры». Футбол.	1
	Ходьба. Ускорение из разных и.п. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Игра «Запрещённые движения», «Челнок».	1
	Ходьба, бег. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Игры «Шишки, жёлуди, орехи», «Салки – ноги от земли».	1
	Ходьба, бег. Упражнения для пространственно- временной дифференцировки и точности движения. Эстафеты. Футбол.	1
	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Эстафеты.	1
	Баскетбол. Броски баскетбольного мяча на точность с разных позиций. Игры «Подвижная цель», «Удочка».	1