

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 «ОФП. Спортивные игры»**

на 2022-2023 учебный год

Учитель физической  
культуры  
**И.А.Башкатов**

г. Северск

***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, 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.

## 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          | Баскетбол. Передача мяча двумя рами. Игра. ОФП.                                       | 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          | Волейбол. Нижняя прямая подача. Игра. ОФП.  | 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           | Баскетбол. Бег с изменением направления, ведение мяча с изменением направления. Игра. | 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            |
| 1           | Футбол. Удар по мячу внутренней частью подъема. Игра.                                 | 1            |
| 2           | Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге.                               | 1            |
| 3           | Баскетбол. Бег с изменением направления, ведение мяча с изменением направления. Игра. | 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. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением направления и скорости. Игра.     | 1  |
| 8  | Футбол. Удар по летящему мячу серединой лба с места. Игра.  | 1  |
| 9  | Баскетбол. Передача мяча одной рукой с плеча с места и с шагом, двумя руками от груди в движении. Игра. | 1  |
| 10 | Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя передача мяча двумя руками. Игра.                       | 1  |
| 11 | Пионербол. Боковая подача мяча. Розыгрыш мяча на три паса. Игра.  | 1  |
| 12 | Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой и по кругу. Игра.                    | 1  |
| 13 | Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Игра.   | 1  |
| 14 | 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  | Волейбол. Верхняя передача мяча двумя руками в парах. Игра.   | 1  |
| 5  | Пионербол. Нижняя прямая подача. Розыгрыш мяча на три паса. Игра.                                       | 1  |
| 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  | Баскетбол. Броски мяча по корзине двумя руками снизу в движении. Игра.                                  | 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 | Футбол. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Игра.                          | 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  | Баскетбол. Ведение мяча с обводкой препятствий. Игра.                                  | 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  | Футбол. Удар по мячу головой в прыжке с места и с разбега. Игра.                       | 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 | Баскетбол. Бросок мяча одной рукой с места и в прыжке. Игра.                           | 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 |