

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 мяча, 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