

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 1 Невьянского городского округа

приложение к адаптированной основной  
образовательной программе для  
умственно отсталых детей (вариант 1)  
утверждено приказом по МБОУ СОШ № 1  
Невьянского ГО от 28.08.2017 г. № 193 с  
изменениями, утверждёнными приказом №  
146-д от 28.08.2020

директор МБОУ СОШ № 1  
Каюмова Л.В.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению**  
**«Спортивные игры»**  
**6 класс**

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утв. МОиН РФ приказом № 1897 от 17 декабря 2010 года);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599)
3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.03.2016 № ВК-452/07 «О введении ФГОС ОВЗ» Методические рекомендации по вопросам введения ФГОС обучающихся с ОВЗ и ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
4. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 1 Невьянского городского округа
5. Устав МБОУ СОШ № 1 Невьянского ГО

**Основная цель** курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации, укреплении здоровья учащихся, подготовка к производительной деятельности.

### **Задачи курса:**

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- укреплять здоровье, физическое развитие и повышать работоспособность учащихся;
- развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
- способствовать приобретению знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развивать чувства темпа и ритма, координацию движений;
- формировать навыки правильной осанки в статических положениях и в движении;
- способствовать усвоению учащимися речевого материала, используемого на уроках по физической культуре.
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

— воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Курс внеурочной деятельности «Спортивные игры» реализуется в 6 классе, 1 час в неделю, итого в год 34 учебных часа.

### **Общая характеристика курса внеурочной деятельности.**

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество. Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях. Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

В основе обучения физическими упражнениями должны просматриваться следующие **принципы**:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Занятия внеурочной деятельности направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движения детей и, по возможности, проводятся в сентябре – октябре, мае на свежем воздухе на школьной спортивной площадке.

На занятиях используются нетрадиционные формы изучения программного материала, различные подвижные и ролевые игры и игровые ситуации, которые имеют большое значение для укрепления здоровья детей, стимуляции интереса к занятиям.

### **Основные направления коррекционной работы:**

1. выработка правильной осанки;
2. точность движений в пространстве;
3. точность движений во времени;
4. развитие ритма движений;
5. дифференцировка мышечных усилий;

6. развитие координации движений;
7. развитие скоростно-силовых качеств;
8. развитие гибкости и подвижности суставов;
9. развитие прыгучести;
10. развитие глазомера;
11. развитие наглядно-образного и словесно-логического мышления;
12. развитие морально-волевых качеств;
13. коррекция индивидуальных пробелов в знаниях, умениях, навыках.

### **Основные технологии:**

- игровые;
- здоровьесберегающие;
- развивающее обучение;
- дифференцированное обучение.

### Личностные результаты внеурочной деятельности «Спортивные игры»:

1. осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
2. воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
3. сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
4. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
5. овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
6. владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
7. способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
8. принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
9. сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
10. воспитание эстетических ценностей и чувств;
11. развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально- нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
12. сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
13. проявление готовности к самостоятельной жизни.

## Содержание учебного предмета

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры – подвижные и спортивные. Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

Основы знаний о физической культуре:

Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. История Олимпийских игр. Гимнастика и акробатика Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- ▲ упражнения на осанку;
- ▲ дыхательные упражнения;
- ▲ упражнения в расслаблении мышц;
- ▲ основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- ▲ с гимнастическими палками;
- ▲ с большими обручами;
- ▲ с малыми мячами; с набивными мячами; - упражнения на гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

### Легкая атлетика

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до

30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

### **Подвижные и спортивные игры**

Пионербол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Поддача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.

Баскетбол. Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

### Подвижные игры и игровые упражнения:

- ▲ коррекционные;
- ▲ с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- ▲ с бегом на скорость;
- ▲ с прыжками в высоту, длину;
- ▲ с метанием мяча на дальность и в цель;
- ▲ с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- ▲ с элементами баскетбола;

**Лыжная подготовка** Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем «лесенкой» по пологому склону, торможение «плугом», передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км; игры: «Кто дальше», «Пятнашки простые», эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).

Контрольно-измерительные материалы. Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 1.5 км – девочки, 2 км – мальчики.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 6 КЛАСС

Тема	№ урока	Тема урока	Тип	Содержание урока
Спортивные игры «Пионербол с элементами волейбола»	1	ОФП, техническая подготовка.	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами, передачи мяча над собой, в парах. Поддачи мяча. Спортивные и подвижные игры.
	2	Техническая и тактическая подготовка.	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.
	3	ОФП, техническая подготовка.	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами, передачи мяча над собой, в парах. Поддачи мяча. Спортивные и подвижные игры.
	4	Техническая и тактическая подготовка.	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.
	5	ОФП, техническая подготовка.	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами, передачи мяча над собой, в парах. Поддачи мяча. Спортивные и подвижные игры.
	6	Техническая и тактическая подготовка.	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.
	7	ОФП, техническая подготовка.	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами, передачи мяча над собой, в парах. Поддачи мяча. Спортивные и подвижные игры.
	8	Техническая и тактическая подготовка.	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.
	9	ОФП, техническая подготовка.	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами, передачи мяча над собой, в парах. Поддачи мяча. Спортивные и подвижные игры.
	10	Техническая и тактическая подготовка.	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.



				подвижные игры.
24	Техническая и тактическая подготовка.	Совершенствования		Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.
25	ОФП, техническая подготовка.	Совершенствования		Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами, передачи мяча над собой, в парах. Подачи мяча. Скидка мяча. Нападающий удар. Спортивные и подвижные игры.
26	Техническая и тактическая подготовка.	Совершенствования		Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.
27	ОФП, техническая подготовка.	Совершенствования		Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами, передачи мяча над собой, в парах. Подачи мяча. Скидка мяча. Нападающий удар. Спортивные и подвижные игры.
28	Техническая и тактическая подготовка.	Совершенствования		Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.
29	ОФП, техническая подготовка.	Совершенствования		Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами, передачи мяча над собой, в парах. Подачи мяча. Скидка мяча. Нападающий удар. Спортивные и подвижные игры.
30	Техническая и тактическая подготовка.	Совершенствования		Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.
31	ОФП, техническая подготовка.	Совершенствования		Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами, передачи мяча над собой, в парах. Подачи мяча. Скидка мяча. Нападающий удар. Спортивные и подвижные игры.
32	Техническая и тактическая подготовка.	Совершенствования		Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.
33	ОФП, техническая подготовка.	Совершенствования		Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами, передачи мяча над собой, в парах. Подачи мяча. Скидка мяча. Нападающий удар. Спортивные и подвижные игры.
34	Техническая и тактическая подготовка.	Совершенствования		Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575771

Владелец Каюмова Людмила Владимировна

Действителен с 10.03.2021 по 10.03.2022