


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
специальная общеобразовательная школа-интернат**

Рассмотрено:  
педагогическим советом  
МБОУ СОШИ  
протокол № 1  
от «30» августа 2021г.

Согласовано:  
зам. директора по ВР  
Зорина О.В.  
  
«31» августа 2021г.

«Утверждаю»  
Директор МБОУ СОШИ  
Щулькина С.Н.  
  
«31» августа 2021г.



**Программа  
по дополнительному образованию  
«Спортивные игры»  
для обучающихся 7-8 класса**

Составитель: Чернышев В. Г.,  
соответствие занимаемой должности

г. Кизел, 2021

## Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Общая характеристика программы	4
3. Личностные и предметные результаты освоения программы	6
4. Содержание программы	7
5. Тематическое планирование	8
6. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности	10

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по дополнительному образованию «Спортивные игры» составлена в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (с интеллектуальными нарушениями) и предназначена для обучающихся с легкой умственной отсталостью. Данная программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273;
- Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
- Адаптированная основная образовательная программа общего образования обучающихся с умственной отсталостью (вариант I) МБОУ СОШИ;
- Учебный план МБОУ СОШИ;
- Положение о порядке разработки и утверждения рабочих программ в МБОУ СОШИ.

**Цель программы:** формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой, овладение навыками игры в баскетбол. Достижение гармоничного развития обучающихся в целом.

**Задачи программы:**

- воспитывать у обучающихся нравственные, волевые качества, трудолюбие, активность;
- готовить физически крепких, ловких, здоровых, сильных и способных преодолевать любые трудности в жизни;
- формировать жизненно важные умения и навыки;
- развивать двигательные качества в спортивных играх;

- прививать обучающимся любовь и потребность к занятиям физкультурой и спортом.

## **2. Общая характеристика программы**

Занятия спортивными играми способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена.

Увеличивается жизненная ёмкость легких, сеть капиллярных сосудов, мощность и энергоемкость мышц, утолщается сердечная мышца, улучшаются её сократительные свойства, повышаются возможности совершать работу при относительно недостаточном поступлении кислорода к действующим мышцам, возрастает скорость восстановления энергии после интенсивной мышечной работы.

### **Игра в жизни ребёнка**

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью. с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

### **Оздоровительное значение игр**

Правильно организованная игра должна оказывать благотворное влияние на здоровье обучающихся, закаливание организма, развитие быстроты, гибкости, ловкости.

При проведении занятий можно выделить два направления:

- Воспитывающее: воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающим высоким уровнем социальной активности и ответственности учащихся.

Развивающие: способствовать развитию специальных физических качеств быстроты, выносливости, скоростно-силовых качествах.

Программа «Спортивные игры» представлена с расчетом 1 час в неделю, 34 часа в год.

•

### *Характеристика обучающихся*

Обучающиеся с лёгкой умственной отсталостью характеризуются замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, тем не менее, представляет собой поступательный процесс, приносящий качественные изменения в познавательную деятельность детей и их личностную сферу, что дает основания для оптимистического прогноза.

В структуре психики в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является мышление, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению.

У обучающихся познавательные процессы не достаточно сформированы. Мышление заторможено, память механическая кратковременная, отвлекаются на посторонние предметы и звуки, быстро утомляются. Определяется низкий уровень развития способностей вербального и интуитивно-практического мышления.

Имеют место нарушения общей и мелкой моторики, что сказывается в обращении с бытовыми предметами. Наблюдается выраженная двигательная неловкость, неуклюжая манера держаться. Уровень социально-бытовых знаний и представлений об окружающем мире низкий. Словарный запас беден. Речевой контакт затруднён.

Дети теряются в незнакомой им жизненной ситуации, исправить это позволяют сюжетно – ролевые игры (В автобусе, в библиотеке, в магазине, в гостях). Занятия помогают детям с ограниченными возможностями здоровья

становиться более адаптированными к жизни, открытыми к общению, способными к созданию полноценной семьи.

### **3. Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования «Спортивные игры»**

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **Планируемые результаты**

По окончании учебного года обучающиеся **научатся:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину)
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

## **4. Содержание программы**

**Знания о физической культуре** (в процессе занятий):

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

**Гигиена, предупреждение травм.** Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

**Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.** Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

**Физическое совершенствование (34 ч):**

**Футбол (10 ч)**

Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

**Волейбол (10 ч)**

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме Контрольные игры и соревнования.

**Баскетбол(10 ч)**

Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра

**Олимпийские игры (4 ч)**

Соревнования между сборными команд.

## **5. Тематическое планирование программы дополнительного образования «Спортивные игры»**

<b>№ занятия</b>	<b>Название темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата проведения</b>
	<b>Футбол</b>	<b>10</b>	
1	Техника передвижения.	1	02.09
2	Удары по мячу головой, ногой	1	09.09



3	Остановка мяча. Ведение мяча.	1	16.09
4	Обманные движения.	1	23.09
5	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1	30.09
6-8	Учебная игра 5на5	3	07.10 14.10 21.10
9-10	Учебная игра 7на7	2	11.11 18.11
<b>Волейбол</b>		<b>10</b>	
11	Техника нападения. Действия без мяча.	1	25.11
12	Перемещения и стойки.	1	02.12
13-15	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.	3	09.12 16.12 23.12
16	Передача на точность. Встречная передача.	1	13.01
17	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая,	1	20.01
18	подача сверху	1	27.01
19-20	Контрольные игры и соревнования.	2	03.02 10.02
<b>Баскетбол.</b>		<b>10</b>	
21	Основы техники и тактики. Техника передвижения.	1	17.02
22	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1	24.02
23	Техника нападения.	1	03.03
24	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.	1	10.03
25	Ловля мяча одной рукой на уровне груди.	1	17.03
26	Броски мяча двумя руками с места.	1	24.03
27	Штрафной бросок	1	07.04
28	Бросок с трех очковой линии.	1	14.04
29	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1	21.04
30	Ведение мяча с изменением скорости.	1	28.04
<b>Соревнования</b>			
31-34	Соревнования.	<b>4</b>	05.05 12.05 19.05 26.05
<b>ИТОГО:</b>		<b>34</b>	

## **7. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

1. В.И.Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 7-8 классов» (М.: Просвещение, 2010г)
2. В.И.Лях «Физическая культура. 7-8 класс»: учеб. для общеобразовательных учреждений. (М.: Просвещение 2009г)
3. В.И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 5-8 класс: Пособие для учителей (М.: Просвещение 2012г.)

Оборудование и спортивный инвентарь:

- стадион для занятий легкой атлетикой, футбольное поле, площадка для игры в баскетбол, волейбол; спортивный зал
- инвентарь: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, скакалки, теннисные мячи, гимнастические маты, скамейки, секундомер.

