

Управление образования администрации Белозерского муниципального округа  
муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Белозерская коррекционная школа-интернат»

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
МОУ «Белозерская КШИ»  
Протокол № 1 от 30.08.2024



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Спортивные игры»**

*(наименование предмета)*

для обучающихся с легкой умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)

Возраст обучающихся: 11 – 16 лет

Срок реализации: 9 месяцев

**Срок реализации программы: 2024-2025 учебный год  
Учитель: Долгушин Руслан Юрьевич**

г. Белозерск 2024

При составлении данной программы были использованы следующие нормативно-правовые и методические документы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
- Федеральный закон от 24.09.2022г. № 371-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" и статью 1 Федерального закона "Об обязательных требованиях в Российской Федерации";
- Постановление Правительства Российской Федерации от 29.03.2019г. №363 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Доступная среда" на 2021-2025 годы;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (в редакции приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 11.02.2022г. № 69)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022г. №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 08.11.2022г. N 955. "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных

стандартов общего образования и образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";

- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 13.03.2023г. №136н утвержден профессиональный стандарт «Педагог-дефектолог»
- Санитарно — эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного санитарного врача России от 28.09.2020 г. № 28);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Информационное письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) № 07- 3517 от19.08.2016 «Об учебниках для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Устав МОУ «Белозерская коррекционная школа – интернат».

## **Основные характеристики программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

Данная программа разработана для реализации в школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа секции рассчитана на учащихся 11-16 лет. Она предусматривает изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Работа секции предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья

учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для учащихся, посещающих секцию, ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

#### **Цель программы:**

- ❖ прививать учащимся качества, необходимые для самосовершенствования, саморазвития, в процессе овладения спортивными играми.

#### **Задачи программы:**

1. Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию.
2. Обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям.
3. Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

Программа рассчитана на 68 часов (2 раза в неделю), включающие в себя теоретические и практические занятия. Освоение программы реализуются в течение учебного года. Форма реализации программы: учебные и тренировочные игры. Установлена следующая продолжительность занятий: 1 час.

### **1.2 Методические рекомендации**

Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Это первая деятельность, которой принадлежит большая роль в формировании личности. В играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют своё представление об изображаемых событиях, о жизни. Ребёнок, как и взрослый, познаёт мир в процессе деятельности. Занятие играми обогащают участников новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Игры

расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде.

Спортивные игры - высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

В ходе игр вырабатывается и взаимопонимание партнёров в коллективе, необходимое в командных и лично-командных соревнованиях. Правильно построенная система тренировки в подготовительном периоде (в том числе и с применением подвижных игр) помогает подвести спортсменов к достижению наилучшей спортивной формы в нужный момент.

Особенно большое место игры занимают в переходном периоде тренировки, в котором должны быть созданы условия для отдыха, завершения восстановительных процессов после напряжённых соревнований и в то же время сохранена тренированность.

### **I.3 Содержание программы:**

.

#### **I. Футбол.**

- Ведение и обводка.
- Отбор мяча.
- Вбрасывание мяча.
- Удары по мячу.
- Игра вратаря.
- Свободная игра. Игра на счет.

#### **II. Волейбол.**

- Приём мяча. Передача мяча.
- Подача мяча.
- Нападающий удар. Блокирование мяча.
- Учебно-тренировочная игра.

#### **III. Баскетбол.**

- Ведение мяча.
- Броски мяча в кольцо.
- Владение мячом и противодействия.

- Отвлекающие приёмы.
- Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.
- Групповые тактические действия в нападении и защите.
- Командные тактические действия в нападении и защите.
- Двусторонняя игра.

#### **IV. Настольный теннис.**

- Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).
- Техника передвижений у стола, координация.
- Точность попадания, техника.
- Атака, контратака.
- Подача мяча
- Учебно-тренировочная игра.

### **1.4 Планируемые результаты**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

**Личностные результаты** обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся: формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека; развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью; формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Метапредметные результаты:** способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье; способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность; умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья; формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ- это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

### **Предметные результаты (на конец освоения курса)**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр; **могут научиться:**
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- проводить судейство спортивных игр.

### **Воспитательные результаты.**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

## **Организационно-педагогические условия реализации программы**

### **2.1 Календарный график**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» реализуется в течении учебного года: с 1 сентября по 31 мая, исключая государственные праздники (12 декабря, 1-9 января, 23 февраля, 8 марта, 1-2 мая, 9 мая). Учебный план включает 68 занятий, включающих в себя теоретические и практические занятия.

Численный состав занимающихся определяется педагогом по результатам добровольного выбора, в соответствии с возрастом. Установлена следующая продолжительность занятий: 1 час. Занятия с детьми могут проводиться в зависимости от погодных условий, как на открытом воздухе, так и в помещении, как индивидуально, так и по группам.

### **2.2 Учебный план**

№ п/п	Название раздела.	Количество занятий (часов)
1	Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом	6
2	Футбол	20
3	Баскетбол	16
4	Волейбол	16
5	Настольный теннис	10
	Всего	68

### **2.3 Условия реализации программы**

#### **Кадровое обеспечение**

Занятия спортивной секции «Спортивные игры» ведёт учитель по физической культуре.

## **Материально-техническая база**

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программы. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Для занятий требуется: спортивный инвентарь и оборудование:

- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 1-2 штуки
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 2-3 штуки
- футбольная, волейбольная, баскетбольная сетки – 2 штуки
- гимнастические маты – 2 штуки
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мячи
- футбольные ворота
- баскетбольные кольца

Дидактическое обеспечение образовательного процесса: учебно-демонстрационные плакаты; видеофильмы.

## **Оценочные материалы**

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью функциональных проб в начале и в конце сезона. Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы, прирост спортивных достижений, участие в турнирах, соревнованиях по спортивным играм. Косвенными критериями служат: заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге – воспитание физически здоровых людей. Форма зачетов: мини-соревнования. Оценка результативности освоения программы проводится в середине и конце

учебного года в форме спортивных соревнований. В качестве оценочных материалов используются турнирные таблицы результатов соревнований.

#### **2.4 Методические материалы**

Изучение теоретического материала осуществляется как отдельными теоретическими занятиями, так и в форме 5-10-минутных бесед. При проведении бесед рекомендуется использовать наглядные пособия, учебные фильмы. Для успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание. Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях. Практические методы: - методы упражнений; - игровой; - соревновательный; - круговой тренировки. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как обучающиеся образовались некоторые навыки игры. Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: групповая.

Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по спортивным играм (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов спортивных игр.
- «Правила игры в футбол, волейбол, баскетбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства по спортивным играм».

### **Список литературы:**

1. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 1981.
2. Буйлова Л.Н.. Кочнева С.В. организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2001.
3. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств, Москва, «Советский спорт», 1974.
4. Казаков П.Н. Футбол, Москва, «ФиС», 1999.
5. Козловский В.И., Москва, «ФиС», 1974.

