

краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Красноярская школа № 5»

**РАССМОТРЕНО:**

на заседании  
школьного МО  
Протокол № 1

«28» 08 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО:**

Зам. директора по ВР  
А.О. Казакова

  
«30» 08 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор КГБОУ  
«Красноярская школа № 5»  
Е.А. Клочкова

«30» 08 2024 г.



**Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для обучающихся 1-9 классов с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью, тяжелыми и множественными нарушениями развития  
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

Классы: 1 «Б», 1 «В», 3 «В», 3 «Г», 3 «Д», 4 «Д», 4 «А», 4 «Б», 5 «Б», 6 «Б», 6 «Г», 6 «Д», 7 «Б», 6-7 «В», 8 «А», 8 «Б», 9 «Б», 8-9 «Г».

Учителя:

Истраткин Д.Д.

Попов Р.С.

Шипицын В.В.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» разработана в соответствии с рабочей программой воспитания, адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью, тяжелыми и множественными нарушениями развития КГБОУ «Красноярская школа № 5».

На освоение программы внеурочной деятельности «Спортивные игры» для обучающихся в первых классах отведено 33 учебных часа, во 2-9 классах – 34 учебных часа, по 1 часу в неделю.

Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН: 30-40 минут.

**Цель:** формирование у обучающихся доступных двигательных навыков, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

**Образовательные задачи** программы предполагают:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных качеств (силы, гибкости, подвижности, выносливости, глазомера, ловкости);
- развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);
- формирование умений использовать средства физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни и досуговой деятельности.

**Воспитательные задачи** направлены на:

- формирование потребности в ежедневных физических упражнениях;
- развитие самостоятельности, инициативности;
- формирование доступных навыков самоорганизации, стремления к взаимопомощи;
- воспитание культуры игрового общения.

**Коррекционно-развивающие задачи** направлены на:

- преодоление недостатков двигательной сферы, физического и психического развития обучающихся;
- коррекция неправильных установок опорно-двигательного аппарата (отдельных конечностей, стопы, кисти, позвоночника);
- нормализация мышечного тонуса;
- преодоление слабости отдельных мышц;
- улучшение подвижности суставов, мышечно-суставного чувства и тактильных ощущений;
- формирование вестибулярных реакций;

- преодоление недостаточности в деятельности нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма ребенка;
- развитие внимания, мышления.

Программа предполагает реализацию следующих принципов адаптивной физической культуры:

*Принцип индивидуального и дифференцированного подхода.* Такой подход означает объединение детей в относительно однородные группы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка.

*Принцип коррекционно-развивающей направленности* обучения позволяет решать задачи, обеспечивающие полноценное физическое развитие, повышение двигательной активности, формирование качеств личности, необходимых для успешной социальной адаптации.

*Принцип адекватности, оптимальности и вариативности педагогического воздействия.* Занятия спортивными играми дают возможность обучающимся повышать уровень сформированности физических качеств и способностей, избегать монотонность и привыкание к однообразной физической нагрузке, компенсировать эмоциональный «голод» и дефицит общения.

Срок реализации: 1 учебный год.

Форма занятий: групповая.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ

Основные формы спортивно-оздоровительной внеурочной деятельности: занятия, массовые мероприятия, подвижные игры, спортивные соревнования, беседы по охране здоровья.

В основу программы положена система простейших подвижных игр, физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков обучающихся.

**1. Народные игры.** Русские народные игры «У медведя во бору», «Филин и пташка», «Горелки», «Кот и мышь», «Блуждающий мяч», «Заинька», «Ручеек». Правила игры. Выбор и ограничение игрового пространства. Разучивание игры. Проведение игры.

**2. Игры на развитие психических процессов.** Игры на развитие восприятия («Подвижная сортировка», «Сделай также»). Упражнения и игры на развитие внимания, памяти, воображения. Имитационные игры. Игры «Повтори за мной», «Запомни движения». Игры на развитие эмоционально-волевой сферы ребёнка.

**3. Подвижные игры.** Адаптивные игры с мячом («Кати мяч», «Держи – дай», «Собери в корзину»), с фитболом, с массажными мячами, массажными кочками, массажными дорожками. Игры с прыжками

(«Попрыгунчики-воробушки», «Прыгай через ров»). Игры на свежем воздухе. Игры на развитие скоординированности движений рук, тела, глазомера («Метко в цель», «Собери в корзинки»). Комплексы утренней гигиенической гимнастики. Гимнастические упражнения. Спортивные праздники. Весёлые старты. Эстафеты. Веселые минутки.

### **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Возможные личностные результаты освоения содержания программы:

- включается в общение и взаимодействие со сверстниками;
- проявляет положительные качества личности;
- проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- принимает участие в совместных играх;
- оказывает помощь своим сверстникам.

Предметные результаты:

- знает названия некоторых подвижных игр;
- понимает правила спортивных игр;
- соблюдает правила поведения во время спортивных игр;
- выполняет двигательные упражнения по показу;
- демонстрирует развитие двигательных качеств (силы, гибкости, подвижности, выносливости, ловкости), двигательных способностей (функции равновесия, координации движений).

### **4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Учебно-методическое обеспечение:**

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью, тяжелыми и множественными нарушениями развития КГБОУ «Красноярская школа № 5»

2. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов. М.: Юрайт, 2020. 191 с.

3. Былеева Л., Коротков И., Яковлев П. Подвижные игры. М.: ФиС, 2002. 390 с.

4. Велитченко В.К. Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья у школьников. М., 1999.

5. Коротков Я.М. Подвижные игры в школе. М., 1974.

6. Лурье Н.Б. Коррекционно-вспомогательная работа с умственно отсталыми детьми. М., 1962.

7. Синельникова Т.В. Харченко Л.В. Адаптивная физическая культура для лиц с нарушением интеллектуального развития: учебное

пособие. Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018. 120 с.

8. Рипа М.Д., Кулькова И.В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании: учебное пособие для вузов. М.: Юрайт, 2020. 158 с.

9. Ростомашвили Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2015. 164 с.

#### **Материально-техническое обеспечение:**

1. Оборудование спортзала: перекладина гимнастическая (пристеночная); стенка гимнастическая; комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты); сетка для переноса и хранения мячей; сетка волейбольная; скамейки гимнастические; аптечка.

2. Спортивный инвентарь: маты, мячи гимнастические разного диаметра, мячи массажные, массажные кочки, массажные дорожки, корзины, мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные; палки гимнастические, скакалки, обручи пластиковые, флажки: разметочные с опорой, стартовые.

3. Спортивное оборудование: гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, мягкие модули различных форм.

4. Технические средства реабилитации: опоры для ползания, тренажёры.

5. Мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания.