

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа для  
обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (нарушение интеллекта) №  
83 г. Челябинска»**

РАССМОТРЕНО

Руководитель  
методического  
объединения

\_\_\_\_\_/А.П.Спиридонова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель  
директора по учебной  
работе

\_\_\_\_\_/И.Ф.Костенко

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
МБОУ «С(К)ОШ № 83 г.  
Челябинска»

\_\_\_\_\_/Е.А.Мамлеева

**ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительной направленности  
«Подвижные игры»  
для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной  
отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и  
множественными нарушениями развития, вариант 2**

**1 – 12 год обучения**

Составил:  
учитель высшей квалификационной категории  
Спиридонова Анна Петровна

Челябинск, 2023  
Срок реализации: 12 лет

## **1. Пояснительная записка**

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по подвижным играм.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. В играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Целью занятий по подвижным играм является укрепление здоровья, физическое и личностное развитие обучающихся, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр.

### **Основные задачи программы:**

- развивать физические и личностные качества обучающихся, двигательные умения и навыки;
- осваивать теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;
- формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности;
- воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность.

### **Оздоровительные и коррекционные задачи;**

- активизация защитных свойств организма учащегося.
- повышение физиологической активности органов и систем организма.
- укрепление и развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем.
- коррекция нарушений опорно – двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.).
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

Рабочая программа повнеурочному курсу спортивно-оздоровительной направленности «Подвижные игры» ориентирована на решение задач воспитания и социализации обучающихся с умственной отсталостью, сформулированные в рабочей программе воспитания.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Подвижные игры способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости,

активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

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

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

## **2. Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности**

### **Возможные личностные результаты освоения программы**

1. Основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
2. Социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
3. Формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
4. Формирование уважительного отношения к окружающим;
5. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
6. Освоение доступных социальных ролей (обучающегося, дочери (сына), пассажира, покупателя и т.д), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
7. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и

духовным ценностям.

**Программой предусматривается формирование базовых учебных действий.**

1. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.

2. Формирование учебного поведения:

- направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание);
- умение выполнять инструкции педагога;
- использование по назначению учебных материалов;
- умение выполнять действия по образцу и по подражанию.

3. Формирование умения выполнять задание:

- в течение определенного периода времени,
- от начала до конца,
- с заданными качественными параметрами.

4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

### **3. Основное содержание курса внеурочной деятельности**

**Теоретические основы 3 ч.** Физическая культура человека и общества. Техника безопасности. Понятия о гигиене и санитарии. Режим и питание.

**Подвижные игры с бегом 6ч.** Теоретическая часть. «К своим флажкам». «Гуси-лебеди». «Два мороза». «Пустое место». «Эстафета зверей». «День и ночь». «Зайцы в лесу».

**Подвижные игры с мячом 4ч.** Теоретическая часть. «Бросить и поймать». «Свечки». «Охотники и утки». «Передал – садись». «Кто дальше бросит?»

**Подвижные игры с прыжками 3ч.** Теоретическая часть. «Удочка». «Воробушки и кот». «Переселение лягушек». «Пингвины».

**Зимние забавы 5 ч.** Теоретическая часть. «Два мороза». «Салки со снежками». «Гонки снежных комков». «Кто дальше?». «Кто быстрее?». «Зимушка-Зима». «Запретный круг».

**Игры малой подвижности 5 ч.** Теоретическая часть. «У кого мяч?». «Летает не летает». «Затейники». «Найди и промолчи». «Что изменилось?». «Угадай по голосу».

**Эстафеты 8 ч.** Теоретическая часть. Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения. «Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым ногами». «Переправа». «Сбей кеглю». «Донеси – не урони». «Попади в цель». «Кто быстрее свернет ленту». «Пролезь, перепрыгни, доставь мешочек». «Передача мяча». «Хожение змейкой между предметами». «Прокати мяч».

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям.

### **4. Тематическое планирование**

Тематический план курса внеурочной деятельности (1год обучения)

п/п	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Воспитательные задачи	Количество часов
	Теоретические основы	рассказ, обсуждение нового материала	- Воспитание навыков правильного поведения в спортивном зале;	3

	Подвижные игры с бегом	бег	- воспитание привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;	6
	Подвижные игры с мячом	броски,	- Воспитание навыков выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами,	4
	Подвижные игры с прыжками	прыжки	в различных изменяющихся внешних условиях;	3
	Зимние забавы	бег, метание	-воспитание положительного отношения к гигиеническим основам организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности;	5
	Игры малой подвижности	игры с мячом, игры сидя	- воспитание навыков правильного поведения во время игр;	5
	Эстафеты	соревнования, бег, прыжки	-воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности;	7
	ИТОГО			33

Тематический план курса внеурочной деятельности (2-12 год обучения)

п/п	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Воспитательные задачи	Количество часов
	Теоретические основы	рассказ, обсуждение нового материала	- Воспитание навыков правильного поведения в спортивном зале;	3
	Подвижные игры с бегом	бег	- воспитание привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;	6
	Подвижные игры с мячом	броски,	- Воспитание навыков	4

	Подвижные игры с прыжками	прыжки	выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; -воспитание положительного отношения к гигиеническим основам организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности; - воспитание навыков правильного поведения во время игр; -воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности;	3
	Зимние забавы	бег, метание		5
	Игры малой подвижности	игры с мячом, игры сидя		5
	Эстафеты	соревнования, бег, прыжки		7
	<b>ИТОГО</b>			<b>34</b>

