Министерство образования Свердловской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Первоуральская школа, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

«Согласовано»
И.о.зам.директора по ВР
О.В.Анисимова

_____2025 г.

«Утверждено»
Приказ ГБОУ СО
«Первоуральская школа»
№_85 од_ от «01» сентября 2025 г.

Каськова Надежда Николаевна

Подписано цифровой подписью: Каськова Надежда Николаевна
DN: c=RU, st=Свердловская область, l=г. Первоуральск, title=Директор, o=ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ "ПЕРВОУРАЛЬСКАЯ ШКОЛА, РЕАЛИЗУЮЩАЯ АДАПТИРОВАННЫЕ ОСНОВНЫЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ", 1.2.643.100.3=120B303133303835323253033, 1.2.643.3.131.1.1=120C363632353034393630393134, email=spec-school-prv@yandex.ru, givenName=Надежда Николаевна, sn=Каськова, cn=Каськова Надежда Николаевна
Дата: 2025.11.25 10:15:44 +05'00'

Рабочая программа кружка дополнительного образования «Спортик»

на 2025-2026 учебный год

СОСТАВИТЕЛЬ:
учитель высшей
квалификационной категории
Косова Елена Валентиновна

г. Первоуральск 2025 г.

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность и нормативная база

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599) и направлена на коррекцию недостатков психофизического развития учащихся, укрепление здоровья и формирование основ здорового образа жизни.

1.2. Цель программы:

Содействие всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья, коррекции и компенсации нарушений физического развития и моторики у обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

1.3. Задачи программы:

- **Образовательные:**
  - Формировать и совершенствовать основные двигательные умения и навыки (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
  - Обучать технике безопасного выполнения физических упражнений.
  - Дать элементарные знания о личной гигиене, влиянии физических упражнений на организм.
- **Коррекционно-развивающие:**
  - Корригировать и развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость.
  - Развивать и коррегировать координационные способности, пространственную ориентацию, точность движений.
  - Совершенствовать функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
  - Корригировать нарушения общей и мелкой моторики.
- **Воспитательные:**
  - Воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, настойчивость в достижении цели.
  - Формировать навыки работы в коллективе, взаимопомощи и ответственности.
  - Воспитывать положительное отношение к здоровому образу жизни.

1.4. Особенности программы:

Программа учитывает психофизические особенности учащихся с интеллектуальными нарушениями: замедленность и неточность восприятия, несформированность двигательных навыков, низкий уровень развития физических качеств, быструю утомляемость. В связи с этим предусмотрены:

- Индивидуальный и дифференцированный подход.
- Многократное повторение упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.
- Простота и доступность предлагаемого материала.

- Использование игровых и соревновательных методов для повышения мотивации.
- Создание ситуации успеха для каждого ребенка.

2. Планируемые результаты

Личностные:

- Проявление дисциплинированности и собранности на занятиях.
- Умение адекватно реагировать на замечания учителя и успехи товарищей.
- Проявление положительных качеств личности (ответственность, взаимопомощь).

Метапредметные:

- Умение понимать и принимать учебную задачу.
- Умение выполнять действия по образцу и словесной инструкции.
- Развитие способности к самоконтролю и оценке качества выполнения движений.

Предметные:

- **Знать:** простейшие правила безопасности на занятиях, названия используемых упражнений и инвентаря, правила подвижных игр.
- **Уметь:**
  - Выполнять строевые команды.
  - Правильно выполнять основы техники ходьбы, бега, прыжков, метания.
  - Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений.
  - Участвовать в предложенных подвижных играх, соблюдая правила.

3. Учебно-тематический план (68 часов)

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	Формы контроля
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	Беседа, опрос
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без.	10	Наблюдение, выполнение комплекса
3.	Легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки)	14	Контрольные упражнения, эстафеты

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	Формы контроля
4.	Упражнения с мячами (элементы спортивных игр)	14	Подвижные игры, учебная игра
5.	Гимнастические упражнения (равновесие, лазанье, преодоление полосы препятствий)	12	Наблюдение, выполнение упражнений
6.	Силовая подготовка (в доступной форме)	6	Наблюдение
7.	Подвижные и народные игры	8	Игровая деятельность
8.	Итоговое занятие	2	Контрольные испытания, игра
	Итого:	**68**	

4. Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие (2 ч)

Теория: Знакомство с программой кружка. Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке. Гигиенические требования.

Раздел 2. Общеразвивающие упражнения (10 ч)

Практика: ОРУ на развитие всех групп мышц без предметов. ОРУ с малыми мячами, гимнастическими палками, малыми обручами. ОРУ в парах. Упражнения на формирование правильной осанки. Дыхательные упражнения.

Раздел 3. Легкоатлетические упражнения (14 ч)

Практика:

- **Ходьба:** обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с высоким подниманием бедра.
- **Бег:** медленный бег, бег с изменением направления и темпа, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег.
- **Прыжки:** на месте, с продвижением вперед, в длину с места, в высоту с места, через короткую скакалку.

Раздел 4. Упражнения с мячами (14 ч)

Практика:

- **Элементы баскетбола:** стойка баскетболиста, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, ведение мяча на месте и в движении, бросок мяча в корзину двумя руками от груди.
- **Элементы волейбола:** стойка волейболиста, передача мяча двумя руками сверху и снизу на месте.
- **Элементы футбола:** ведение мяча ногой, удар по неподвижному мячу, остановка мяча.

Раздел 5. Гимнастические упражнения (12 ч)

Практика:

- **Упражнения в равновесии:** ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук, повороты на носках.
- **Лазанье и перелезание:** лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, по наклонной скамейке, перелезание через гимнастическую скамейку, через препятствие.
- **Преодоление полосы препятствий:** комбинация из пройденных элементов (пройти по скамейке, подлезть под барьер, перепрыгнуть через "ров").

Раздел 6. Силовая подготовка (6 ч)

Практика: Упражнения в доступной, игровой форме: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (с колен), подтягивание (с помощью), упражнения на брюшной пресс (поднимание ног, туловища из положения лежа), приседания. Упражнения с набивными мячами (1 кг).

Раздел 7. Подвижные и народные игры (8 ч)

Практика: Игры, направленные на развитие быстроты, ловкости, внимания и координации: «Салки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Мяч соседу», «Гуси-лебеди», «Третий лишний». Эстафеты с использованием изученного инвентаря.

Раздел 8. Итоговое занятие (2 ч)

Практика: Контрольные испытания в форме «Веселых стартов» или сдачи нормативов по выбору педагога (прыжок в длину с места, челночный бег, метание мяча в цель). Награждение самых активных участников кружка.

5. Методическое обеспечение

- **Дифференцированный подход:** Задания подбираются с учетом возможностей каждого ребенка. Предлагаются облегченные варианты упражнений или, наоборот, усложненные для более подготовленных.
- **Наглядность:** Показ всех упражнений учителем, использование видеофрагментов, плакатов, схем.
- **Игровой метод:** Является основным для поддержания интереса и мотивации.
- **Словесный метод:** Четкие, краткие, понятные инструкции. Использование похвалы и поддержки.
- **Оборудование и инвентарь:** Мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, малые, набивные), гимнастические скамейки, стенки, маты, обручи, скакалки, гимнастические палки, кегли, кубики.

6. Система оценки результатов

Оценка результатов носит качественный, а не количественный характер. Основной метод – наблюдение за динамикой развития каждого ребенка:

- Степень овладения двигательными навыками.
- Улучшение показателей физических качеств.
- Активность и вовлеченность в процесс занятия.
- Старание и отношение к выполняемым заданиям.
- Умение взаимодействовать в коллективе.

Итоговый контроль проводится в форме спортивного праздника или «Веселых стартов», где каждый ребенок может проявить себя в доступной для него форме.

Данная программа является гибкой и позволяет вносить коррективы в зависимости от состава группы и конкретных условий проведения занятий.