

ОГБОУ «Школа-интернат № 89»

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора  
ОГБОУ «Школа-интернат № 89»

\_\_\_\_\_/О.А. Зверева/  
*подпись*

Приказ от \_\_\_\_\_ 2024г. № \_\_\_\_\_

протокол педсовета № 1 от \_\_\_\_\_ 2024г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата  
вариант 6.2

Наименование направления: **спортивно-оздоровительное**

Наименование предмета: **юный спортсмен**

Уровень образования: **начальное общее образование**

Классы: **подготовительный-4**

Учитель: **Лёвкин Артём Викторович, среднее-специальное**

(ФИО, образование, квалификационная категория)

2024 – 2025 учебный год

## СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ.....	5
III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	7
IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	9

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочному предмету «Юный спортсмен» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026

Направленность программы. Дополнительная общеразвивающая программа «Юный спортсмен» относится к физкультурно–спортивной направленности дополнительного образования детей, реализуется в период летних каникул, для детей от подготовительных по 4 классы

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность. Особенность физической культуры является ее деятельностный характер. Для реализации программного содержания, помимо учебных занятий, как ведущей формы организации обучения, используются спортивно-массовые мероприятия (спортивные соревнования, спортивные праздники и т.д.). Еще в глубокой древности врачи и философы считали, что без занятий физической культурой здоровым быть невозможно. Постоянные и разнообразные физические упражнения делают человеческое тело не только сильным, но и прекрасным. Определяя понятие красоты человеческого тела, ученый М.Ф. Иваницкий наряду со стройностью и безукоризненностью линий, отмечает и такие важные качества, как легкость и согласованность движений, физическую силу, гармоническое развитие. Считается, что это своего рода талант, с зачатками которого человек рождается и который, как и всякий талант, для созревания и полного расцвета нуждается в развитии и совершенствовании. Все эти качества, даже если они не подарены ребенку природой «в готовом виде», можно выработать с помощью физических упражнений. Они, подобно резцу скульптора, «шлифуют» фигуру, совершенствуют грациозность движений, создают запас телесных сил. Красота, здоровье, физическое совершенство – часто результат долгого и упорного труда. Установка на всестороннее развитие ребенка предполагает овладение им основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень физических способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Цель программы: овладение общеразвивающими физическими упражнениями, умениями их использовать в период активного отдыха и досуга;

Задачи:

- формировать интерес к занятиям физическими упражнениями,
- развивать жизненно важные двигательные умения и навыки;
- обучить некоторым элементам спортивных игр футбол, волейбол, баскетбол;
- развивать умения сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований

## СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

### 1. Общие развивающие упражнения

Теория: Требования к одежде и обуви для занятий физической культурой. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями, ее роль и значение, гигиенические требования. Правила поведения на учебных занятиях. Комплекс общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости (разминка). Практика. Ходьба и бег различными видами, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений. Преодоление малых препятствий. Лазание различными способами и с различной направленностью передвижения.

### 2. Упражнения с элементами гимнастики

Теория: правила обращения и выполнения упражнений с предметом (скакалка, обруч). Практика: выполнение групповых упражнений со скакалкой (прыжки через скакалку, бег со скакалкой). Выполнение упражнений с обручем (катание, вращение обруча, броски, ловля, прыжки).

### 3. Подвижные игры с элементами спортивных игр

Теория: знакомство с правилами игры. Знакомство со спортивными играми футбол, волейбол, баскетбол. Простейшие технические действия. Практика: игры-эстафеты с использованием общих развивающих упражнений (в парах, противоходом, комбинированные). Отработка некоторых элементов игры в футбол (ведение мяча, передачи в парах), в волейбол (способы подачи мяча, работа в парах), в баскетбол (ведение мяча, броски в кольцо). Вариативная тема: Подвижные игры и эстафеты с мячом (8 часов). Теория: знакомство с правилами игры. Практика: подготовительные упражнения для изучения элементов спортивных игр с мячом. Игры и эстафеты с мячом.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности. В результате реализации программы дети будут знать правила и последовательность выполнения общих развивающих упражнений, упражнений с предметами (скакалка, обруч), иметь общие представления об основных правилах соревнований и спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол). Они научатся 3 передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; выполнять общеразвивающие упражнения, осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных и спортивных играх (футбол, волейбол, баскетбол).

Формы подведения итогов – спортивные праздники, соревнования, спортивные игры

№ п.	Тема программы	Форма занятия	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Дидактическое, материальное, техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Общие развивающие упражнения	Рассказ, беседа, Объяснение.	Словесный, практический показ	Специально оборудованный зал для проведения спортивных занятий, магнитофон и аудиокассеты (музыкальное сопровождение концертмейстера), спортивный инвентарь	Соревнования, «весёлая» эстафета
2	Упражнения с элементами гимнастики	Объяснение	Словесный, практический показ	Специально оборудованный зал для проведения спортивных занятий, магнитофон и аудиокассеты	Выполнение групповых упражнений с предметами

				(музыкальное сопровождение концертмейстера), скакалки и обручи	
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	Рассказ, Объяснение	Словесный, практически й показ, отработка элементов	Специально оборудованный зал для проведения спортивных занятий или спортивная площадка, мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные), игровой инвентарь, магнитофон и аудиокассеты	Игры и эстафеты

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Подготовительные – 1 классы

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Беседа по ТБ, знакомство с правилами подвижных игр	1
2.	Подвижные игры «Часы проббили...», «Разведчики»	1
3.	Красивая осанка. Подвижные игры «Хвостики», «Запрещенное движение»	1
4.	Учись быстроте и ловкости. Подвижные игры «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	1
5.	Сила нужна каждому. Подвижные игры «Быстрая тройка»	1
6.	Ловкий. Гибкий. Подвижные игры «Медведь спит», «Веселая скакалка»	1
7.	Веселая скакалка. Подвижная игра «Очистить свой сад от камней»	1
8.	Сила нужна каждому. Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби	1
9.	Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики»	1
10.	Кто быстрее?	1
11.	Скакалочка-выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	1
12.	Подвижная игра «Лиса и цыплята»	1
13.	Подвижная игра «Старт после броска», «Играй – играй мяч не теряй»	1
14.	Подвижные игры «Охотники и дичь», «Сумей догнать»	1
15.	Ловкая и коварная гимнастическая палка. Подвижная игра «Гонка с обручем»	1
16.	Подвижная игра «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч»	1
17.	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Воробушки и кот»	1
18.	Горка зовет. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик»	1
19.	Зимнее солнышко. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик»	1

20.	Зимнее солнышко. Подвижная игра «Кто быстрее приготовиться»	1
21.	Штурм высоты	1
22.	Подвижная игра «Салки»	1
23.	Закрепление. Подвижная игра «Салки»	1
24.	Мы строим крепость. Подвижная игра «Мороз- Красный нос»	1
25.	Круговая эстафета	1
26.	Подвижная игра «Погоня», «Снайперы»	1
27.	Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч»	1
28.	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные «Колдунчики»	1
29.	Развитие выносливости. Подвижные игры «Мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки»	1
30.	Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место»	1
31.	Прыжок за прыжком	1
32.	Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка»	1
33- 34	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний», «Передал-садись»	2



2 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Беседа по ТБ. Знакомство с правилами подвижных игр	1
2.	Подвижная игра «Часы пробили...»	1
3.	Подвижные игры «Хвостики», «Запрещенное движение»	1
4.	Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки»	1
5.	Подвижная игра «Быстрая тройка»	1
6.	Подвижные игры «Медведь спит», «Веселая скакалка»	1
7.	Подвижная игра «Очистить свой сад от камней»	1
8.	Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голубь»	1
9.	Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики»	1
10.	Подвижная игра «Кто быстрее?»	1
11.	Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	1
12.	Подвижная игра «Лиса и цыплята с волейбольным мячом»	1
13.	Подвижные игры «Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй»	1
14.	Подвижные игры «Охотники и утки с мячами», «Регби»	1
15.	Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем»	1
16.	Подвижные игры «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч»	1
17.	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель»	1
18.	Подвижная игра «Веер» с баскетбольными мячами	1
19.	Игровые и соревновательные упражнения с мячами	1
20.	Игровые и соревновательные упражнения с мячами	1

21.	Подвижная игра «Регби»	1
22.	Подвижная игра «Братишка спаси»	1
23.	Закрепление навыков. Подвижная игра «Салки с мячами»	1
24.	Подвижная игра «Простой пионербол»	1
25.	Круговая эстафета с баскетбольными и волейбольными мячами	1
26.	Подвижные игры «Погоня», «Снайперы»	1
27.	Удивительная гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч»	1
28.	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные эстафеты	1
29.	Развитие быстроты. Подвижные игры «Мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки»	1
30.	Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг»	1
31.	Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	1
32.	Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка»	1
33.	Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний», «Передал-садись»	1
34.	Подвижные игры «Третий лишний», Передал-садись»	1
35.	Подвижные игры «Третий лишний», Передал-садись»	1

## 3 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Беседа по ТБ, знакомство с правилами подвижных игр	1
2.	Подвижные игры «Часы пробили», «Разведчики»	1
3.	Игры на развитие ловкости «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки»	1
4.	Игры на развитие внимания «Воробьи-вороны», Третий лишний№, «Лиса и зайцы»	1
5.	Игры на координацию движений «»Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов»	1
6.	Игры на координацию движений «Гонки крокодилов», Вьюны», «Домашние хлопоты»	1
7.	Игры на развитие ловкости « Попади в мишень», «Зевака», «Квач»	1
8.	Игры на развитие ловкости «Падающая палка», «Гуси», «Горелка»	1
9.	Игры на развитие ловкости «Горелка», У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки»	1
10.	Игры на развитие внимания «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка»	1
11.	Скакалочка-выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «выбегай из круга»	1
12.	Подвижная игра «Лиса и цыплята»	1
13.	Игра «Бомбардировка», «Перестрелка»	1
14.	Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей догнать»	1
15.	Игры «Братишка спаси», «Перестрелка»	1
16.	Игра «Пионербол»	1
17.	Игра «Пионербол»	1
18.	Игра «Пионербол»	1
19.	Игра «Пионербол»	1
20.	Игра «Пионербол»	1

21.	Игра «Пионербол»	1
22.	Игра «Пионербол»	1
23.	Эстафеты с мячами.	1
24.	Эстафеты с бегом и прыжками, преодоление препятствий	1
25.	Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	1
26.	Эстафеты с бегом и прыжками, преодоление препятствий	1
27.	Игра «Пионербол»	1
28.	Игра «Пионербол»	1
29.	Игра «Бомбардировка», «Перестрелка»	1
30.	Игра «Пионербол»	1
31.	Игра «Пионербол»	1
32.	Игра «Бомбардировка», «Перестрелка»	1
33.	Игра «Пионербол»	1
34.	Игра «Пионербол»	1
35.	Игра «Пионербол»	1

## 4 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Инструкция по ТБ. Подвижные игры «Вышибалы» «Мяч вверх»	1
2.	Комплекс ОРУ №1 (с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча.	1
3.	Комплекс ОРУ №1 Правила игры. Переходы. Прыжки со скакалкой.	1
4.	Комплекс ОРУ №1 Правила игры. Переходы. Основы знаний о физкультуре.	1
5.	Комплекс ОРУ №1 Правила игры. Переходы. Основы знаний о физкультуре.	1
6.	Комплекс ОРУ №1 Правила игры. Прыжки со скакалкой.	1
7.	Комплекс ОРУ №2 Приёмы: низкий, высокий. Подачи.	1
8.	Комплекс ОРУ №2 Приёмы: низкий, высокий. Пионербол.	1
9.	Комплекс ОРУ №2 Приёмы: низкий, высокий. Прыжки со скакалкой.	1
10.	Комплекс ОРУ №2 Подачи. Опрос по правилам игры. Пионербол.	1
11.	Комплекс ОРУ №3 Подачи. Опрос по правилам игры. Пионербол.	1
12.	Комплекс ОРУ №3 Подачи. Игра «Три касания». Пионербол.	1
13.	Комплекс ОРУ №3 Подачи. Игра «Три касания». Пионербол.	1
14.	Комплекс ОРУ №3 Подачи. Игра «Три касания». Пионербол.	1
15.	Комплекс ОРУ №3 Подачи. Игра «Три касания». Пионербол.	1
16.	Комплекс ОРУ №4 Правила формирования команд. Пионербол.	1
17.	Комплекс ОРУ №4 Правила форм. команд. Виды подач.	1
18.	Комплекс ОРУ №4 Правила форм. команд. Виды подач. Пионербол.	1
19.	Комплекс ОРУ №4 Правила форм. команд. Виды подач. Пионербол.	1
20.	Комплекс ОРУ №4 Правила форм. команд. Виды подач. Пионербол.	1
21.	Комплекс ОРУ №4 Правила форм. команд. Виды подач. Пионербол.	1
22.	Комплекс ОРУ №4 Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	1

23.	Комплекс ОРУ №4 Правила формир. команд. Виды подач. Пионербол.	1
24.	Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ №5 Пионербол. Инструкция по ТБ	1
25.	Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ №5 Пионербол. Инструкция по ТБ	1
26.	Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ №5 Пионербол. Инстр. По ТБ	1
27.	Турнир по пионерболу	1
28.	Турнир по пионерболу	1
29.	Турнир по пионерболу	1
30.	Турнир по пионерболу	1
31.	Комплекс ОРУ №5 Техника атаки. Пионербол	1
32.	Комплекс ОРУ №5 Техника атаки. Пионербол	1