

**"Средняя общеобразовательная школа № 20  
с углубленным изучением отдельных предметов" г. Ухта  
(МОУ «СОШ № 20»)**



**РАССМОТРЕНО**  
методическим объединением  
учителей общественных и  
естественных предметов,  
искусства, технологии,  
физической культуры и основ  
безопасности жизнедеятельности  
Руководитель Л.П. Кузнецова  
№1 от «30» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом директора  
МОУ «СОШ 20»  
№ 01-13/189 от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕГО КУРСА «ПОДВИЖНЫЕ  
ИГРЫ»  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗПР  
(ВАРИАНТ 7)**

**г. Ухта 2024**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа курса коррекционно-развивающей области: коррекционный курс «Подвижные игры» для детей с задержкой психического развития (далее ЗПР) разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Для коррекции недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер введён курс коррекционно-развивающих занятий «Подвижные игры». Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни учащихся.

Целью занятий подвижными играми является развитие двигательной активности обучающегося с ЗПР в процессе естественной для детей деятельности - игры.

Основные задачи реализации содержания:

- Укрепление здоровья, коррекция недостатков психомоторной и эмоционально-волевой сфер.
- Развитие общей и речевой моторики.
- Развитие умения действовать в коллективе, следовать правилам игры, соблюдать технику безопасности.
- Развитие координации движений, коррекция пространственной ориентировки.

Содержание программы также предусматривает решение следующих задач:

Оздоровительные задачи:

- Содействовать оптимизации роста и развития опорно – двигательного аппарата – формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия;
- Способствовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной систем организма;
- Совершенствовать кондиционные двигательные качества (мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростную силу) и координационные способности.

Образовательные задачи:

- Способствовать расширению кругозора, знаний в области физической культуры, формированию знаний, умений и навыков в области игровой деятельности;
- Содействовать развитию творческих и созидательных способностей – мышления, воображения, находчивости, познавательной активности.

Воспитательные задачи:

- Прививать интерес к занятиям физическими упражнениями и спортивными играми;
- Воспитывать самостоятельность, раскрепощенность, умение выражать эмоции и мысли в процессе игровой деятельности;
- Поддерживать стремление к разумному лидерству, инициативности, воспитывать трудолюбие, готовность к взаимопомощи;
- Воспитывать уважение к педагогам, одноклассникам;
- Прививать навыки здорового образа жизни, личной и общественной гигиены, опрятности в костюме и внешнем виде.

Коррекционно-развивающая работа направлена на обеспечение развития эмоционально-волевой и личностной сферы и коррекцию познавательной деятельности и целенаправленное формирование высших психических функций; формирования произвольной и регуляции деятельности и поведения в освоении АООП М. Коррекционная работа на подвижными играми это не только важное средство воспитания, значение игр шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В программу вошли подвижные и спортивные игры, распространенные в России последнее столетие. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

На занятиях осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни обучающихся.

Используются четыре основных метода организации занятий. При фронтальном методе предлагаются задания одновременно всем занимающимся. Они могут выполнять упражнения в шеренгах, колоннах, круге и т.д. При групповом методе организации занятий дети делятся на группы по 4 – 6 человек, и каждая из них выполняет свое задание. Круговой

метод (тренировка) характерен для последовательного выполнения специально подобранных упражнений. Занимающиеся переходят по кругу от одного задания к другому. При индивидуальном подходе выделяются отдельные занимающиеся, которым даются индивидуальные задания при определенной физической нагрузке.

Рабочая программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности. В процессе игры, обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы.

Формы организации занятий – дифференцированная групповая форма организации, групповые, фронтальные, индивидуальная.

Виды деятельности – учебная, игровая, соревновательная

## **МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Подвижные игры» реализуется посредством коррекционно-развивающих занятий и рассчитан на 34 часа (1 час в неделю).

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### ***Баскетбол***

1. *Основы знаний.* Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Мяч капитану», «Салки с мячом», «Догонялки мячом» эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

### ***Волейбол***

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. *Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Подвижные игры: «Салки с мячом», «Неудобный бросок», «Догонялки мячом».

### ***Футбол***

1. *Основы знаний.* Утренняя физическая зарядка. Пред матчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

2. *Специальная подготовка.* Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

### ***Подвижные игры***

«Русская Лапта», «Перестрелка»

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Планируемые результаты освоения адаптированной основной образовательной программы основного общего образования обучающихся с ЗПР представляют собой систему ведущих целевых установок и ожидаемых результатов освоения всех компонентов, составляющих содержательную основу образовательной программы.

Итоговые достижения обучающихся с ЗПР в целом должны соответствовать требованиям к итоговым достижениям сверстников с нормативным развитием, определяемым действующим ФГОС ООО. При этом они должны оцениваться как исходя из освоения академического компонента образования, так и с точки зрения социальной (жизненной) компетенции ребенка, при необходимости с использованием адаптированного инструментария, позволяющего сделать видимыми качество и результат обучения, умение применять знания, полученные в ходе обучения, в повседневной жизни.

В соответствии с требованиями ФГОС ООО система планируемых результатов – личностных, метапредметных и предметных – устанавливает и описывает совокупности учебно-познавательных и учебно-практических задач, которые осваивают обучающиеся с ЗПР.

В структуре планируемых результатов выделяются следующие группы:

### **личностные результаты**

русская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни русского народа); знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира;

готовность и способность обучающихся с ЗПР к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности;

сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики,

учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира;

осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура»;

сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;

развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека;

сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

### **Метапредметные результаты**

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;

подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;

объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;

различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.

обозначать символом и знаком движение;

определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;

строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;

находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры).

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

определять возможные роли в совместной деятельности;

организовывать самостоятельно или совместно с педагогом учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; заниматься индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

распознавать невербальные средства общения в процессе спортивных игр, прогнозировать конфликтные ситуации, смягчая конфликты;

оценивать качество своего вклада в командный результат.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;

определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;

выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;

ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;

обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;

определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;

выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;

планировать и корректировать свое физическое развитие.

различать результаты и способы действий при достижении результатов;

определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;

работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;

обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;

определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;

демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

### **Предметные результаты**

Обучающиеся с ЗПР должны уметь использовать полученные в ходе занятий теоретические знания на практике: в условиях тренировочных занятий, соревновательной деятельности, а также в повседневной двигательной деятельности.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №  | Тема занятия                                                                                                              | Основные виды учебной деятельности                                                                                                                            |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 2                                                                                                                         | 3                                                                                                                                                             |
| 1. | Вводное занятие. Цели и задачи курса. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке | Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. Игры на развитие скоростно-силовых способностей                               |
| 2. | Подвижные игры с элементами футбола. Терминология футбола и правила игры.                                                 | Развитие скоростно-силовых качеств. Игровые правила. Отработка игровых приёмов.                                                                               |
| 3. | Подвижные игры с элементами футбола. Терминология футбола и правила игры.                                                 | Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыжковые упражнения. Перемещение, передачи мяча. Эстафеты. Подвижные игры с элементами футбола. |
| 4. | Игра в мини-футбол.                                                                                                       | ОРУ. П./игры на развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.<br>Игра в мини-футбол по упрощённым правилам.                               |
| 5. | Соревнования по футболу. Порядок организации и правила проведения.                                                        | Турнир по мини-футболу среди команд классов по правилам проекта «Мини-футбол в школу»                                                                         |
| 6. | Правила безопасности на занятиях по волейболу. Учебная игра волейбол 6*6                                                  | Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Упражнения на развитие координации с в/б мячами. Учебная игра волейбол 6*6                         |
| 7. | Учебная игра волейбол 6*6                                                                                                 | Общеразвивающие упражнения. Приём мяча снизу. Учебная игра волейбол 6*6                                                                                       |
| 8. | Волейбол, игра по упрощённым правилам                                                                                     | Упражнения на развитие силовых качеств. Учебная игра по упрощённым правилам волейбола.                                                                        |
| 9. | Учебная игра волейбол по упрощённым правилам волейбола.                                                                   | Развитие скоростно-силовых качеств. Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м.                                                             |

| №   | Тема занятия                                                                      | Основные виды учебной деятельности                                                                                                                                                            |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | 2                                                                                 | 3                                                                                                                                                                                             |
|     |                                                                                   | Подводящие упражнения для приёма, передач и подач мяча.                                                                                                                                       |
| 10. | Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола                                   | Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приёма и передач, подач.<br>Кувырок вперёд, назад, в сторону. Развитие гибкости.                          |
| 11. | Волейбол. Терминология и основные правила игры                                    | Комплекс ОРУ на развитие гибкости, стреч упражнения.<br>Прыжковая и силовая работа на развитие точных приёмов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.           |
| 12. | Игра в волейбол по упрощённым правилам                                            | Круговая тренировка на развитие силовых качеств.<br>Игра в волейбол по упрощённым правилам                                                                                                    |
| 13. | Подвижные игры с элементами баскетбола                                            | Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. Игры на развитие скоростно-силовых способностей. П./игра «Мяч капитану».                                      |
| 14. | Терминология и основные правила игры. Игра в баскетбол по упрощённым правилам     | ОФП в движении. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением скорости, направления. Броски в кольцо с различных точек. П./игра «Мяч капитану».<br>Игра в баскетбол по упрощённым правилам. |
| 15. | Игра в баскетбол по правилам                                                      | Передачи мяча на месте, в движении в парах. Броски мяча с различных точек. Игра в мини-баскетбол по правилам.                                                                                 |
| 16. | Соревнования по баскетболу. Порядок организации и правила проведения соревнований | Соревнования по баскетболу. Судейство.                                                                                                                                                        |

| №   | Тема занятия                                             | Основные виды учебной деятельности                                                            |
|-----|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | 2                                                        | 3                                                                                             |
| 17. | Футбол. Особенности техники владения мячом               | ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Игра в мини-футбол.                           |
| 18. | Игра в футбол по правилам                                | Специальные упражнения в парах. Игра в мини-футбол. Развитие гибкости.                        |
| 19. | Соревнования по футболу                                  | ОФП с набивными мячами. Соревнования по футболу. Судейство.                                   |
| 20. | Игра в баскетбол по правилам                             | Ведения мяча, передач, броски с точек. Игра «Мяч капитану». Игра в мини-баскетбол по правилам |
| 21. | Игра в волейбол по упрощённым правилам                   | Правила игры. П./игра «Салки с мячом». Игра в волейбол по упрощённым правилам                 |
| 22. | Игра в баскетбол по правилам                             | П/игра «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол по правилам                                     |
| 23. | Подвижные игры                                           | Подвижные и спортивные игры по выбору учащихся.                                               |
| 24. | П./игра «Догонялки мячом»                                | Правила игры. Игра «Салки с приседанием». П./игра «Догонялки мячом»                           |
| 25. | Игра в баскетбол по правилам                             | Правила игры. Игра «Охотники и утки»                                                          |
| 26. | Игра «Мяч капитану»                                      | Ведения мяча, передачи мяча в парах, в тройках в движении. Игра «Мяч капитану»                |
| 27. | Игра в волейбол по правилам                              | Круговая тренировка. Игра в волейбол по правилам                                              |
| 28. | Игра в волейбол по правилам                              | Круговая тренировка. Игра в волейбол по правилам                                              |
| 29. | Подвижные и спортивные игры на улице: футбол, бадминтон. | Подвижные и спортивные игры на спорт. площадке: футбол, бадминтон.                            |
| 30. | Игра «Русская лапта»                                     | Правила игры. Игра «Русская лапта»                                                            |
| 31. | Игра «Русская лапта»                                     | Правила игры. Игра «Русская лапта»                                                            |

| №   | Тема занятия                    | Основные виды учебной деятельности                                                 |
|-----|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | 2                               | 3                                                                                  |
| 32. | Игра «Русская лапта»            | П/игра «Перестрелка».<br>Игра «Русская лапта»                                      |
| 33. | Игра «Русская лапта»            | П/игра «Третий лишний»<br>Игра «Русская лапта»                                     |
| 34. | Подвижные<br>«Перестрелка» игра | Подвижные игра «Перестрелка»<br>Подвижные и спортивные игры по<br>выбору учащихся. |

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ И ИНТЕРНЕТ**

- Российская электронная школа - <https://resh.edu.ru>
- «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - <http://windows.edu.ru>
- «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <http://schoolcollektion.edu.ru>
- «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - <http://fcior.edu.ru>, <http://eor.edu.ru>
- ФГБНУ «ФИПИ» <https://fipi.ru>
- Сайт Министерства образования и науки РФ <http://www.mon.gov.ru>
- Сайт Рособразования <http://www.ed.gov.ru>
- Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
- Российский образовательный портал <http://www.school.edu.ru>
- Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования <http://www.ndce.edu.ru>
- Школьный портал <http://www.portalschool.ru>
- Федеральный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru>
- Российский портал открытого образования <http://www.opennet.edu.ru>
- Газета «1 сентября» [www.1september.ru](http://www.1september.ru)
- Журнал «Наука и образование» [www.edu.rin.ru](http://www.edu.rin.ru)
- Сайт издательства «Вентана-Граф» [www.vgf.ru](http://www.vgf.ru)
- Сайт издательства «Дрофа» [www.drofa.ifabrika.ru](http://www.drofa.ifabrika.ru)