

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Нидымская основная школа-детский сад»  
Эвенкийского муниципального района  
Красноярского края

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по  
УВР  /Е.Н.Слепчугова/

«31» 08 20 20 г.

  
УТВЕРЖДАЮ  
Директор  /  
С.В. Андриенко  
Приказ № 219 -од  
от « 31 » 08 20 20 г.

РАССМОТРЕНО  
на заседании методического совета  
школы  
Председатель МС школы   
Л.В.Чустугешева/  
протокол МС № 1  
от « 31 » 08 20 20 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**дополнительного образования**  
**для учащихся с умственной отсталостью**  
**(интеллектуальными нарушениями) Вариант 2**  
**ФСК «Тыманчи»**  
**Спортивно-оздоровительное направление**  
**2020 – 2021 учебный год.**

Учитель **Удыгир Мария Николаевна**  
Возраст: 12.6 - 18 лет

Всего часов в год: 3 группа (12.6 - 18 лет) – 132 ч.

Всего часов в неделю: 3 группа (12.6 - 18 лет) – 4 ч.

п. Нидым, 2020г



## Пояснительная записка

Учебный план по дополнительному образованию для учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Вариант 2 разработан на основе учёта интересов обучающихся и с учётом профессионального потенциала педагогического коллектива.

Учебный план дополнительного образования отражает цели и задачи образования и воспитания в ОУ, направленные на развитие индивидуальных возможностей и способностей ученика.

Учебный план занятий объединений дополнительного образования для учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Вариант 2 разработан в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный базисный учебный план, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;

2. Адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми множественными нарушениями развития (II вариант) МКОУ НОШ-ДС ЭМР.

3. Программа обучения учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью / Л. Б. Баряева, Д. И. Бойков, В. И. Липакова и др.; Под ред. Л. Б. Баряевой, Н. Н. Яковлевой. - СПб.: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2011 г.

Данная рабочая программа ориентирована на использование учебника:

Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СП., 2003.

Рабочая программа по физкультуре для 9 класса разработана с учетом требований Федерального базисного учебного плана, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии», в соответствии с примерной основной образовательной программой обучения учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью / Л. Б. Баряева, Д. И. Бойков, В. И. Липакова и др.; Под ред. Л. Б. Баряевой, Н. Н. Яковлевой. - СПб.: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2011 г.

### Место клуба в плане дополнительного образования

На изучение ФСК «Тыманчи» для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Вариант 2 отводится для 3 группы (12,6 - 18 лет) – 4 ч. в неделю, итого 132 ч. за учебный год. Уровень обучения – базовый.

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ ФСК «ТЫМАНЧИ»

В результате изучения физической культуры в 9 классе учащиеся должны

### **знать:**

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

## СОДЕРЖАНИЕ КЛУБА

1. **Теоретическая подготовка (3 группа - 17 часов)** планировать теоретическую подготовку нужно так, чтобы занятия по теории были органически связаны с практическими, т.е. изучение теоретического материала целесообразно совмещать с закреплением его в практических занятиях. Проводится теоретическая подготовка главным образом в формах теоретических занятий (лекции, беседы, доклады, сообщения), самостоятельного изучения литературы и т.п., характерных для умственного образования и самообразования обучающихся.

Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 20-30 мин. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (учебные кинофильмы, видеозаписи, фотографии, плакаты, схемы и т.д.). Весьма полезно, чтобы все обучающиеся группы (команды) читали специальные газеты и журналы по вопросам теории и методики физической культуры и спорта (футбола) с последующим общим их обсуждением.

2. **Общая физическая подготовка (3 группа - 44 часа):** программы изучается на групповых учебно-тренировочных занятиях, в процессе соревнований.

Во всех возрастных группах большое внимание должно уделяться **физической подготовке**. Для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий физической культурой и в частности футболом.

При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для мышц брюшного пресса, менять исходные положения и т.п.

При планировании тренировочных нагрузок во всех возрастных группах необходимо учитывать особенности энергообеспечения мышечной деятельности юных футболистов и во всех случаях учитывать режим выполнения упражнений (интенсивность, продолжительность работы, длительность отдыха и количество повторений).

**3. Специальная физическая подготовка (3 группа – 44 часа):** должна развивать физические качества, способности, специфичные для футбола, и содействовать быстрейшему освоению технических приемов. В группах младшего возраста она осуществляется в основном за счет применения упражнений, совершенствующих тактическое и техническое мастерство обучающихся, а в подростковом, юношеском возрасте и старшем возрасте, кроме того, в тренировочных и товарищеских играх. Об уровне физической подготовленности судят по результатам выполнения тестовых заданий.

Оценивая результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст обучающихся и устранять недостатки с помощью индивидуальных заданий.

При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия выполнения, максимально приближая их к игровым. Следует учитывать, что эффективность закрепления и совершенствования технического мастерства обучающихся значительно выше при использовании в тренировках подсобного инвентаря.

**4. Техническая подготовка (3 группа – 23 часов):** играет ведущую роль в становлении мастерства игроков. Тактическая подготовка по своему характеру является одним из сложных этапов спортивной тренировки, который требует серьезного, повседневного и творческого труда.

Обязательным компонентом подготовки игроков являются соревнования. Предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, с участием команд различных возрастов.

Рациональное планирование учебных занятий дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки. В каждой возрастной группе предусматривается прием нормативов по общей физической подготовке. Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых обучающихся, так из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься футболом. Выполнение программы по каждому году обучению служит основным критерием оценки качества работы отдельного тренера-преподавателя.

**5. Контрольные испытания (3 группа - 4 часа):** завершающий занятия этап, способный указать на недочёты при изучении всего курса. Обучение и тренировка осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, которые в отдельных случаях можно подразделить на учебные и тренировочные занятия. Каждый урок отводится для решения определенных частных задач, но поскольку все уроки связаны между собой

единой целью и назначением, их использование обеспечивает достижение общих целей обучения и тренировки.

Каждый урок строится и проводится так, чтобы одновременно решать все задачи учебно-воспитательного процесса. Поэтому в каждом из них ставят конкретные задачи и подбирают соответствующий комплекс упражнений. Сам урок строят по определенному плану, позволяющему распределить материал в нужной последовательности и использовать необходимые методы проведения.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Раздел	Тема	Количество часов
	<b>2 группа (12.6 - 18 лет)</b>	
1.	Теоретическая подготовка	<b>17</b>
2.	Общая физическая подготовка	<b>44</b>
3.	Специальная физическая подготовка	<b>44</b>
4.	Техническая подготовка	<b>23</b>
6.	Контрольные испытания	<b>4</b>
<b>Итого:</b>		<b>132</b>

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема	Дата проведения	
		По плану	По факту
<b>Теоретическая подготовка (17 часов)</b>			
1-2	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.		
3-4	Построение и перестроение		
5-7	Ходьба и упражнения в равновесии		
8-9	Бег		
10-12	Прыжки		
13-15	Катание, бросание, ловля округлых предметов.		
16-17	Ползание и лазание		
<b>Общая физическая подготовка (44 часа)</b>			
18-23	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.		

24-29	Построение и перестроение		
30-35	Ходьба и упражнения в равновесии		
36-41	Бег		
42-47	Прыжки		
48-54	Ползания и лазанья		

55-61	Катание, бросание, ловля округлых предметов.		
<b>Специальная физическая подготовка (44 часа)</b>			
62-64	Построение и перестроение		2 ч.
65-67	Ходьба и упражнения в равновесии		
68-70	Игры на улице		
71-73	Бег		
74-76	Подготовка к спортивным играм		
77-79	Прыжки		
80-82	Ходьба и упражнения в равновесии		

83-85	Ползание и лазание		
86-88	Построение и перестроение		
89-91	Прыжки		
92-96	Построение и перестроение		
97-101	Ходьба и упражнения в равновесии		
102-105	Ползание и лазание		
<b>Техническая подготовка (23 часов)</b>			
106-107	Построение и перестроение		3 ч.

109-110	Ходьба и упражнения в равновесии		
111-112	Прыжки		
113-114	Бег		
115-116	Ползание и лазание		
117-119	Подготовка к спортивным играм		
120-122	Игры на улице		
123-125	Ползание и лазание		
126-128	Построение и перестроение		
<b>Контрольные испытания (4 часа)</b>			
129-130	Сдача нормативов.		
131-132	Товарищеская игра в футбол		

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ТЕКУЩЕЙ И  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

<b>№</b>	<b>Методические рекомендации, поурочные разработки</b>	<b>Оценочные средства (оценочные материалы)/КИМы</b>
1	Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002	

**Аннотация к рабочей программе дополнительного образования  
для учащихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) Вариант 2  
ФСК «Тыманчи»  
(основное общее образование)**

Учебный план по дополнительному образованию для учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Вариант 2 разработан на основе учёта интересов обучающихся и с учётом профессионального потенциала педагогического коллектива.

Учебный план дополнительного образования отражает цели и задачи образования и воспитания в ОУ, направленные на развитие индивидуальных возможностей и способностей ученика.

Учебный план занятий объединений дополнительного образования для учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Вариант 2 разработан в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный базисный учебный план, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;

2. Адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми множественными нарушениями развития (II вариант) МКОУ НОШ-ДС ЭМР.

3. Программа обучения учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью / Л. Б. Баряева, Д. И. Бойков, В. И. Липакова и др.; Под ред. Л. Б. Баряевой, Н. Н. Яковлевой. - СПб.: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2011 г.

Данная рабочая программа ориентирована на использование учебника:

Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003.

Рабочая программа по физкультуре для 9 класса разработана с учетом требований Федерального базисного учебного плана, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»; в соответствии с примерной основной образовательной программой обучения учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью / Л. Б. Баряева, Д. И. Бойков, В. И. Липакова и др.; Под ред. Л. Б. Баряевой, Н. Н. Яковлевой. - СПб.: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2011 г.

### **Место клуба в плане дополнительного образование**

На изучение ФСК «Тыманчи» для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Вариант 2 отводится для 3 группы (12,6 - 18 лет) – 4 ч. в неделю, итого 132 ч. за учебный год. Уровень обучения – базовый.

**Преподавание в 9 классе осуществляется по следующему учебнику:**

<b>класс</b>	<b>Автор, название учебника</b>	<b>Год издания</b>	<b>Издательство</b>
1-4	Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева	2003	СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СП.

**ФСК «Тыманчи» проводит: Удыгир М.Н.**