

**Государственное казённое общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики «Каракулинская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»**

Рассмотрена на заседании  
методического совета  
Протокол №1 от 28.08.2023 г.

Принята на заседании  
педагогического совета школы  
Протокол №1 от 30.08.2023 г.

Утверждена  
приказом директора школы  
от «30» августа 2023 г. № 44/2  
\_\_\_\_\_ А.Р. Ильина

Составлена в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г № 1599) на основе федеральной адаптированной основной образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 г. № 1026

**Адаптированная рабочая программа  
по внеурочной деятельности «Спортивные игры»  
направление: «Спортивно-оздоровительное»  
для обучающихся 5 класса  
на 2023 – 2024 учебный год**

**Составитель:** учитель первой квалификационной категории *Буторина Т.Е.*

**Рецензент:** учитель высшей квалификационной категории *Истомина О.Н.*

### **Пояснительная записка.**

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана на основе авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура» 5-9 классы – М.: «Просвещение», 2012 год. Разделы и темы выбраны с учётом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа секции рассчитана на обучающихся 13-16 лет.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих учеников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

### **Место программы в учебном плане.**

Программа рассчитана на 1 год (34 часа в год) с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут. Содержание секции отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

**Цель программы:** удовлетворить потребность школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Основными задачами** данной программы являются:

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;

- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развитие коммуникативной компетентности школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

### **Предполагаемые результаты реализации программы.**

**Личностными результатами** программы являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами** является формирование универсальных учебных действий (УУД).

#### ➤ **Регулятивные УУД:**

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

#### ➤ **Познавательные УУД:**

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

#### ➤ **Коммуникативные УУД:**

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

### **Планируемый результат:**

- у учащегося выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортивными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- обучающийся сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре спортивных игр;
- умение работать в коллективе.

### Формы и виды контроля.

Для осуществления контроля над освоением программы используются: тестирование (контрольные упражнения по видам спорта), соревнования.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Вид занятий (количество часов)		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Футбол	8	1	7
2.	Баскетбол	7	1	6
3.	Легкая атлетика	10	1	9
4.	Волейбол	9	1	8
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>

## Содержание программы

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	Планируемые результаты освоения обучающимися программы курса внеурочной деятельности			
				Базовые универсальные действия			Личностные результаты
				Познавательные	Регулятивные	Коммуникативные	
<b>Футбол -8ч.</b>							
1.	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1	04.09	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя;	Умение выражать свои мысли	Оценивание поступков людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивание конкретных поступков как хорошие или плохие
2.	Закрепление техники ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	11.09	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Проговаривание последовательности действий во время занятия;	Умение учиться работать в паре, группе, в коллективе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).	Умение выражать свои эмоции;
3.	Закрепление техники ударов по воротам на точность попадания мячом в цель.	1	18.09	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения.	Умение слушать и понимать речь других;	Умение работать в коллективе.

4.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	25.09	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Учиться работать по определённому алгоритму	Умение слушать и понимать речь других	Умение выражать свои эмоции
5.	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	1	02.10	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Проговаривание последовательности действий во время занятия	Умение выражать свои мысли;	Оценивание поступков людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивание конкретных поступков как хорошие или плохие
6.	Закрепление техники нападения с атакой и без атаки на ворота.	1	09.10	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Умение слушать и понимать речь других;	Умение выражать свои эмоции;
7.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	16.10	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Проговаривание последовательности действий во время занятия	Умение выражать свои мысли;	Понимание эмоций других людей, сочувствование сопереживание
8.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	23.10	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Учиться работать по определённому алгоритму	Умение слушать и понимать речь других;	Оценивание поступков людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивание конкретных поступков как хорошие или плохие

**Баскетбол -7ч.**

1.	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1	06.11	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.	Умение выражать свои эмоции
2.	Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1	13.11	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение выражать свои мысли	Понимание эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.
3.	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	1	20.11	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение слушать и понимать речь других	Умение выражать свои эмоции
4.	Броски мяча после ведения и ловли с пассивным противодействием.	1	27.11	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Умение слушать и понимать речь других	Понимание эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.
5.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	1	04.12	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение выражать свои мысли	Умение выражать свои эмоции
6.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	11.12	Умение делать выводы в результате совместной работы класса	Оценивание качества и уровня исполнения	Умение слушать и понимать речь других	Понимание эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать

				и учителя.			
7.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	18.12	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение выражать свои мысли	Умение выражать свои эмоции
<b>Легкая атлетика- 10ч.</b>							
1.	Правила ТБ. Легкоатлетическая разминка. Высокий старт. Бег с ускорением.	1	25.12	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.	Понимание эмоций других людей, сочувствовать, сопереживать
2.	Повторный бег. Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	1	15.01	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение выражать свои мысли	Умение выражать свои эмоции
3	Развитие гибкости.	1	22.01	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Умение слушать и понимать речь других	Понимание эмоций других людей, сочувствовать, сопереживать
4.	Бег «под гору», «на гору».	1	29.01	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение выражать свои мысли	Умение выражать свои эмоции
5.	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м.	1	05.02	Умение делать выводы в результате совместной работы класса	Оценивание качества и уровня исполнения	Умение слушать и понимать речь других	Понимание эмоций других людей, сочувствовать, сопереживать



				и учителя.			
6.	Техника метания мяча.	1	12.02	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение выражать свои мысли	Умение выражать свои эмоции
7.	Техника эстафетного бега 4x40м.	1	19.02	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.	Понимание эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать
8.	Метания мяча на дальность.	1	26.02	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение выражать свои мысли	Умение выражать свои эмоции
9.	Специальные беговые упражнения.	1	04.03	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Умение слушать и понимать речь других	Умение выражать свои эмоции
10.	Бег на средние дистанции 400-500 м.	1	11.03	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение слушать и понимать речь других	Умение слушать и понимать речь других
<b>Волейбол-9ч.</b>							
1.	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1	01.04	Умение делать выводы в результате совместной работы класса	Оценивание качества и уровня исполнения	Умение выражать свои мысли	Умение выражать свои эмоции

				и учителя.			
2.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	08.04	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Проговаривание последовательности действий во время занятия	Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.	Понимание эмоций других людей, сочувствовать, сопереживать
3.	Передачи мяча над собой и через сетку.	1	15.04	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Умение выражать свои мысли	Умение выражать свои эмоции
4.	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1	22.04	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение слушать и понимать речь других	Умение выражать свои эмоции
5.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	29.04	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя. я исполнения	Умение выражать свои мысли	Понимание эмоций других людей, сочувствовать, сопереживать
6.	Закрепление комбинации: приём, передача, удар.	1	06.05	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Проговаривание последовательности действий во время занятия	Умение слушать и понимать речь других	Умение выражать свои эмоции
7.	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1	13.05	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Умение выражать свои мысли	Понимание эмоций других людей, сочувствовать, сопереживать

8.	Закрепление тактики свободного нападения.	1	20.05	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Умение слушать и понимать речь других	Умение выражать свои эмоции
9.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.		27.05	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.	Умение выражать свои эмоции

### Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы курса

Печатные и методические пособия	<p>Андрен-Сандберг А. Травмы // Спортивные травмы. – К.: Олимпийская литература, 2009. – С. 273 – 275.</p> <p>Бегидова С.Н. Теоретические основы профессионально-творческого развития личности специалиста физической культуры и спорта / С.Н. Бегидова - Майкоп: Изд-во АГУ, 2007.- 270 с.</p> <p>Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. – М.: Академия, 2007</p> <p>Нургалиева Р. Х.. Подвижные игры в системе физического воспитания школьников как элемент воспитания национальной культуры: Уч. пособие, Набережные Челны 2012</p> <p>Игнатъева В.Я., Максимов В.С., Петрачева И.В. Гандбол. – М.: Советский спорт, 2008. – 116 с.</p> <p>Игнатъева В.Я., Максимов В.С., Петрачева И.В. Примерная программа спортивной подготовки для СДЮШОР и школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2013. – 80 с.</p> <p><a href="#">Игнатъева В.Я., Петрачёва И.В. Многолетняя подготовка спортсменов в детско-юношеских спортивных школах: Учеб. пос. - М.: Советский спорт, 2006. - 216 с.</a></p> <p>Максимов В.С. <a href="#">Комплексные упражнения для развития подвижности, скоростно - силовой подготовки. Упражнения для работы с вратарём. Упражнения, направленные на совершенствование техники ловли и передачи мяча. Игровые упражнения в разминке.</a> М., 2007. - 29с.</p> <p><a href="#">Шестаков И.Г. Техническая подготовка футболиста.</a> - М.: ФОН, 2008. - 210 с.</p> <p>Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учебник.- М., Академия 2010</p> <p>Игнатъева В.Я.; Портнов Ю.М. Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. – М: ФОН, 2013. – 314 с.</p> <p>Серова Л.К, Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. – Л.: Лениздат, 1989</p> <p>Спортивная лапта. Правила игры. – М.: Спорт Академ Пресс, 2008.- 20с.</p> <p>Спортивные игры / Под ред. В.Д. Ковалева. - М.: Просвещение, 2012.</p> <p>Спортивные игры с методикой преподавания/ Под ред. Ю.И. Портных.- М.: ФиС, 2006.</p> <p>Спортивные игры: Техника, тактика обучения учеб. для студ. высш. пед. заведений /под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.6 Издат. центр «Академия», 2006.</p>
---------------------------------	---

	<p>Спортивные игры / под ред. Н. П. Воробьева.- М.: "Просвещение", 2011г.  15.Шестаков М.П., Шестаков И.Г. Тактическая подготовка в спортивных играх: Учеб.пос. - М.: ФОН, 2009. - 138 с.</p>
Видео - аудиоматериалы	<p><a href="https://video-ypoku.com/component/tag/спортивные">https://video-ypoku.com/component/tag/спортивные</a> игры</p>
Цифровые образовательные ресурсы	<p>Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.  <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>  Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0">http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0</a>  Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com</a>  Образовательные сайты для учителей физической культуры <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>  Сайт "Я иду на урок физкультуры"  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>  Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>  <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="http://sportlaws.infosport.ru">http://sportlaws.infosport.ru</a> Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта  <a href="http://kzg.narod.ru/">http://kzg.narod.ru/</a> - Журнал «Культура здоровой жизни»  <a href="http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm">members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm</a> Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п  <a href="http://www.sportreferats.narod.ru/">http://www.sportreferats.narod.ru/</a>  <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть ... Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.  Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010.  <a href="http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php">www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php</a>  Журнал "Теория и практика физической культуры" <a href="http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm">http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm</a>  Правила различных спортивных игр <a href="http://sportrules.boom.ru/">http://sportrules.boom.ru/</a>  Спортивные ресурсы в сети Интернет <a href="http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php">http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php</a>  <a href="http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm">http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm</a> - Российский журнал «Физическая культура».  <a href="http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm">http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm</a> - Журнал «Теория и практика физической культуры».  <a href="http://sporttenles.boom.ru">http://sporttenles.boom.ru</a> – Правила различных спортивных игр.</p>



**Государственное казённое общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики «Каракулинская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»**

Рассмотрена на заседании  
методического совета  
Протокол №1 от 28.08.2023 г.

Принята на заседании  
педагогического совета школы  
Протокол №1 от 30.08.2023 г.

Утверждена  
приказом директора школы  
от «30» августа 2023 г. № 44/2  
\_\_\_\_\_ А.Р. Ильина

Составлена в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г № 1599) на основе федеральной адаптированной основной образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 г. № 1026

**Адаптированная рабочая программа  
по внеурочной деятельности «Спортивные игры»  
направление: «Спортивно-оздоровительное»  
для обучающихся 6 класса  
на 2023 – 2024 учебный год**

**Составитель:** учитель первой квалификационной категории *Буторина Т.Е.*

**Рецензент:** учитель высшей квалификационной категории *Истомина О.Н.*

### **Пояснительная записка.**

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана на основе авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура» 5-9 классы – М.: «Просвещение», 2012 год. Разделы и темы выбраны с учётом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа секции рассчитана на обучающихся 13-16 лет.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих учеников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

#### **Место программы в учебном плане.**

Программа рассчитана на 1 год (34 часа в год) с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут. Содержание секции отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

**Цель программы:** удовлетворить потребность школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Основными задачами** данной программы являются:

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;

- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развитие коммуникативной компетентности школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

### **Предполагаемые результаты реализации программы.**

**Личностными результатами** программы являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами** является формирование универсальных учебных действий (УУД).

#### ➤ **Регулятивные УУД:**

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

#### ➤ **Познавательные УУД:**

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

#### ➤ **Коммуникативные УУД:**

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

### **Планируемый результат:**

- у учащегося выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортивными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- обучающийся сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре спортивных игр;
- умение работать в коллективе.



### Формы и виды контроля.

Для осуществления контроля над освоением программы используются: тестирование (контрольные упражнения по видам спорта), соревнования.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Вид занятий (количество часов)		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Футбол	8	1	7
2.	Баскетбол	7	1	6
3.	Легкая атлетика	10	1	9
4.	Волейбол	9	1	8
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>

## Содержание программы

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	Планируемые результаты освоения обучающимися программы курса внеурочной деятельности			
				Базовые универсальные действия			Личностные результаты
				Познавательные	Регулятивные	Коммуникативные	
<b>Футбол -8ч.</b>							
1.	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1	01.09	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя;	Умение выражать свои мысли	Оценивание поступков людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивание конкретных поступков как хорошие или плохие
2.	Закрепление техники ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	08.09	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Проговаривание последовательности действий во время занятия;	Умение учиться работать в паре, группе, в коллективе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).	Умение выражать свои эмоции;
3.	Закрепление техники ударов по воротам на точность попадания мячом в цель.	1	15.09	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения.	Умение слушать и понимать речь других;	Умение работать в коллективе.

4.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	22.09	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Учиться работать по определённому алгоритму	Умение слушать и понимать речь других	Умение выражать свои эмоции
5.	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	1	29.09	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Проговаривание последовательности действий во время занятия	Умение выражать свои мысли;	Оценивание поступков людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивание конкретных поступков как хорошие или плохие
6.	Закрепление техники нападения с атакой и без атаки на ворота.	1	06.10	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Умение слушать и понимать речь других;	Умение выражать свои эмоции;
7.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	13.10	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Проговаривание последовательности действий во время занятия	Умение выражать свои мысли;	Понимание эмоции других людей, сочувствование сопереживание
8.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	20.10	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Учиться работать по определённому алгоритму	Умение слушать и понимать речь других;	Оценивание поступков людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивание конкретных поступков как хорошие или

							плохие
<b>Баскетбол -7ч.</b>							
1.	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1	27.10	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.	Умение выражать свои эмоции
2.	Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1	10.11	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение выражать свои мысли	Понимание эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.
3.	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	1	17.11	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение слушать и понимать речь других	Умение выражать свои эмоции
4.	Броски мяча после ведения и ловли с пассивным противодействием.	1	24.11	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Умение слушать и понимать речь других	Понимание эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.
5.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	1	01.12	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение выражать свои мысли	Умение выражать свои эмоции
6.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	08.12	Умение делать выводы в результате	Оценивание качества и уровня	Умение слушать и понимать	Понимание эмоции других людей, сочувство-

				совместной работы класса и учителя.	исполнения	речь других	вать, сопереживать
7.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	15.12	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение выражать свои мысли	Умение выражать свои эмоции
<b>Легкая атлетика- 10ч.</b>							
1.	Правила ТБ. Легкоатлетическая разминка. Высокий старт. Бег с ускорением.	1	22.12	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.	Понимание эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать
2.	Повторный бег. Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	1	29.12	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение выражать свои мысли	Умение выражать свои эмоции
3	Развитие гибкости.	1	12.01	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Умение слушать и понимать речь других	Понимание эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать
4.	Бег «под гору», «на гору».	1	19.01	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение выражать свои мысли	Умение выражать свои эмоции
5.	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м.	1	26.01	Умение делать выводы в	Оценивание качества и	Умение слушать и	Понимание эмоции других лю-

				результате совместной работы класса и учителя.	уровня исполнения	понимать речь других	дей, сочувствовать, сопереживать
6.	Техника метания мяча.	1	02.02	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение выражать свои мысли	Умение выражать свои эмоции
7.	Техника эстафетного бега 4x40м.	1	09.02	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.	Понимание эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать
8.	Метания мяча на дальность.	1	16.02	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение выражать свои мысли	Умение выражать свои эмоции
9.	Специальные беговые упражнения.	1	01.03	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Умение слушать и понимать речь других	Умение выражать свои эмоции
10.	Бег на средние дистанции 400-500 м.	1	15.03	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение слушать и понимать речь других	Умение слушать и понимать речь других

**Волейбол-9ч.**

1.	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1	29.03	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Умение выражать свои мысли	Умение выражать свои эмоции
2.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	05.04	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Проговаривание последовательности действий во время занятия	Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.	Понимание эмоций других людей, сочувствовать, сопереживать
3.	Передачи мяча над собой и через сетку.	1	12.04	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Умение выражать свои мысли	Умение выражать свои эмоции
4.	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1	19.04	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение слушать и понимать речь других	Умение выражать свои эмоции
5.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	26.04	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя. я исполнения	Умение выражать свои мысли	Понимание эмоций других людей, сочувствовать, сопереживать
6.	Закрепление комбинации: приём, передача, удар.	1	03.05	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Проговаривание последовательности действий во время занятия	Умение слушать и понимать речь других	Умение выражать свои эмоции

7.	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1	17.05	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Умение выражать свои мысли	Понимание эмоций других людей, сочувствовать, сопереживать
8.	Закрепление тактики свободного нападения.	1	22.05	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Умение слушать и понимать речь других	Умение выражать свои эмоции
9.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.		25.05	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.	Умение выражать свои эмоции

### Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы курса

Печатные и методические пособия	<p>Андрен-Сандберг А. Травмы // Спортивные травмы. – К.: Олимпийская литература, 2009. – С. 273 – 275.</p> <p>Бегидова С.Н. Теоретические основы профессионально-творческого развития личности специалиста физической культуры и спорта / С.Н. Бегидова - Майкоп: Изд-во АГУ, 2007.- 270 с.</p> <p>Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. – М.: Академия, 2007</p> <p>Нургалиева Р. Х.. Подвижные игры в системе физического воспитания школьников как элемент воспитания национальной культуры: Уч. пособие, Набережные Челны 2012</p> <p>Игнатьева В.Я., Максимов В.С., Петрачева И.В. Гандбол. – М.: Советский спорт, 2008. – 116 с.</p> <p>Игнатьева В.Я., Максимов В.С., Петрачева И.В. Примерная программа спортивной подготовки для СДЮШОР и школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2013. – 80 с.</p> <p><a href="#">Игнатьева В.Я., Петрачёва И.В. Многолетняя подготовка спортсменов в детско-юношеских спортивных школах: Учеб. пос. - М.: Советский спорт, 2006. - 216 с.</a></p> <p>Максимов В.С. <a href="#">Комплексные упражнения для развития подвижности, скоростно - силовой подготовки. Упражнения для работы с вратарём. Упражнения, направленные на совершенствование техники ловли и передачи мяча. Игровые упражнения в разминке.</a> М., 2007. - 29с.</p>
---------------------------------	--



	<p><a href="#">Шестаков И.Г. Техническая подготовка</a> футболиста. - М.: ФОН, 2008. - 210 с.</p> <p>Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учебник.- М., Академия 2010</p> <p>Игнатъева В.Я.; Портнов Ю.М. Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. – М: ФОН, 2013. – 314 с.</p> <p>Серова Л.К, Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. – Л.: Лениздат, 1989</p> <p>Спортивная лапта. Правила игры. – М.: Спорт Академ Пресс, 2008.- 20с.</p> <p>Спортивные игры / Под ред. В.Д. Ковалева. - М.: Просвещение, 2012.</p> <p>Спортивные игры с методикой преподавания/ Под ред. Ю.И. Портных.- М.: ФиС, 2006.</p> <p>Спортивные игры: Техника, тактика обучения учеб.для студ. высш. пед. заведений /под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.6 Издат. центр «Академия», 2006.</p> <p>Спортивные игры / под ред. Н. П. Воробьева.- М.: "Просвещение", 2011г.</p> <p>15.Шестаков М.П., Шестаков И.Г. Тактическая подготовка в спортивных играх: Учеб.пос. - М.: ФОН, 2009. - 138 с.</p>
Видео - аудиоматериалы	<p><a href="https://video-ypoku.com/component/tag/спортивные">https://video-ypoku.com/component/tag/спортивные</a> игры</p>
Цифровые образовательные ресурсы	<p>Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.</p> <p><a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a></p> <p>Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0">http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0</a></p> <p>Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com</a></p> <p>Образовательные сайты для учителей физической культуры <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a></p> <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a></p> <p>Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"</p> <p><a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p> <p><a href="http://sportlaws.infosport.ru">http://sportlaws.infosport.ru</a> Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта</p> <p><a href="http://kzg.narod.ru/">http://kzg.narod.ru/</a> - Журнал «Культура здоровой жизни»</p> <p><a href="http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm">members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm</a> Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п</p> <p><a href="http://www.sportreferats.narod.ru/">http://www.sportreferats.narod.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть ... Если хочешь быть здоров.</p>

	<p>Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. <a href="http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php">www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php</a> Журнал "Теория и практика физической культуры" <a href="http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm">http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm</a> Правила различных спортивных игр <a href="http://sportrules.boom.ru/">http://sportrules.boom.ru/</a> Спортивные ресурсы в сети Интернет <a href="http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php">http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php</a> <a href="http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm">http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm</a> - Российский журнал «Физическая культура». <a href="http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm">http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm</a> - Журнал «Теория и практика физической культуры». <a href="http://sporttenles.boom.ru">http://sporttenles.boom.ru</a> – Правила различных спортивных игр.</p>
--	--

**Государственное казённое общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики «Каракулинская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»**

Рассмотрена на заседании  
методического совета  
Протокол №1 от 28.08.2023 г.

Принята на заседании  
педагогического совета школы  
Протокол №1 от 30.08.2023 г.

Утверждена  
приказом директора школы  
от «30» августа 2023 г. № 44/2  
\_\_\_\_\_ А.Р. Ильина

Составлена в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г № 1599) на основе федеральной адаптированной основной образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 г. № 1026

**Адаптированная рабочая программа  
по внеурочной деятельности «Спортивные игры»  
направление: «Спортивно-оздоровительное»  
для обучающихся 7 класса  
на 2023 – 2024 учебный год**

**Составитель:** учитель первой квалификационной категории *Буторина Т.Е.*

**Рецензент:** учитель высшей квалификационной категории *Истомина О.Н.*

### **Пояснительная записка.**

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана на основе авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура» 5-9 классы – М.: «Просвещение», 2012 год. Разделы и темы выбраны с учётом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа секции рассчитана на обучающихся 13-16 лет.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих учеников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

#### **Место программы в учебном плане.**

Программа рассчитана на 1 год (34 часа в год) с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут. Содержание секции отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

**Цель программы:** удовлетворить потребность школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Основными задачами** данной программы являются:

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;

- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развитие коммуникативной компетентности школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

### **Предполагаемые результаты реализации программы.**

**Личностными результатами** программы являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами** является формирование универсальных учебных действий (УУД).

#### ➤ **Регулятивные УУД:**

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

#### ➤ **Познавательные УУД:**

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

#### ➤ **Коммуникативные УУД:**

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

### **Планируемый результат:**

- у учащегося выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортивными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- обучающийся сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре спортивных игр;
- умение работать в коллективе.

### Формы и виды контроля.

Для осуществления контроля над освоением программы используются: тестирование (контрольные упражнения по видам спорта), соревнования.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Вид занятий (количество часов)		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Футбол	8	1	7
2.	Баскетбол	7	1	6
3.	Легкая атлетика	10	1	9
4.	Волейбол	9	1	8
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>

## Содержание программы

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	Планируемые результаты освоения обучающимися программы курса внеурочной деятельности			
				Базовые универсальные действия			Личностные результаты
				Познавательные	Регулятивные	Коммуникативные	
<b>Футбол -8ч.</b>							
1.	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1	02.09	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя;	Умение выражать свои мысли	Оценивание поступков людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивание конкретных поступков как хорошие или плохие
2.	Закрепление техники ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	09.09	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Проговаривание последовательности действий во время занятия;	Умение учиться работать в паре, группе, в коллективе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).	Умение выражать свои эмоции;
3.	Закрепление техники ударов по воротам на точность попадания мячом в цель.	1	16.09	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения.	Умение слушать и понимать речь других;	Умение работать в коллективе.

4.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	23.09	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Учиться работать по определённому алгоритму	Умение слушать и понимать речь других	Умение выражать свои эмоции
5.	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	1	30.09	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Проговаривание последовательности действий во время занятия	Умение выражать свои мысли;	Оценивание поступков людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивание конкретных поступков как хорошие или плохие
6.	Закрепление техники нападения с атакой и без атаки на ворота.	1	07.10	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Умение слушать и понимать речь других;	Умение выражать свои эмоции;
7.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	14.10	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Проговаривание последовательности действий во время занятия	Умение выражать свои мысли;	Понимание эмоции других людей, сочувствование сопереживание
8.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	21.10	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Учиться работать по определённому алгоритму	Умение слушать и понимать речь других;	Оценивание поступков людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивание конкретных поступков как хорошие или



							плохие
<b>Баскетбол -7ч.</b>							
1.	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1	28.10	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.	Умение выражать свои эмоции
2.	Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1	11.11	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение выражать свои мысли	Понимание эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.
3.	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	1	18.11	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение слушать и понимать речь других	Умение выражать свои эмоции
4.	Броски мяча после ведения и ловли с пассивным противодействием.	1	25.11	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Умение слушать и понимать речь других	Понимание эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.
5.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	1	02.12	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение выражать свои мысли	Умение выражать свои эмоции
6.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	09.12	Умение делать выводы в результате	Оценивание качества и уровня	Умение слушать и понимать	Понимание эмоции других людей, сочувство-

				совместной работы класса и учителя.	исполнения	речь других	вать, сопереживать
7.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	16.12	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение выражать свои мысли	Умение выражать свои эмоции
<b>Легкая атлетика- 10ч.</b>							
1.	Правила ТБ. Легкоатлетическая разминка. Высокий старт. Бег с ускорением.	1	23.12	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.	Понимание эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать
2.	Повторный бег. Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	1	13.01	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение выражать свои мысли	Умение выражать свои эмоции
3	Развитие гибкости.	1	20.01	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Умение слушать и понимать речь других	Понимание эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать
4.	Бег «под гору», «на гору».	1	27.01	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение выражать свои мысли	Умение выражать свои эмоции
5.	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м.	1	03.02	Умение делать выводы в	Оценивание качества и	Умение слушать и	Понимание эмоции других лю-

				результате совместной работы класса и учителя.	уровня исполнения	понимать речь других	дей, сочувствовать, сопереживать
6.	Техника метания мяча.	1	10.02	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение выражать свои мысли	Умение выражать свои эмоции
7.	Техника эстафетного бега 4x40м.	1	17.02	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.	Понимание эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать
8.	Метания мяча на дальность.	1	24.02	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение выражать свои мысли	Умение выражать свои эмоции
9.	Специальные беговые упражнения.	1	02.03	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Умение слушать и понимать речь других	Умение выражать свои эмоции
10.	Бег на средние дистанции 400-500 м.	1	09.03	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение слушать и понимать речь других	Умение слушать и понимать речь других

**Волейбол-9ч.**

1.	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1	16.03	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Умение выражать свои мысли	Умение выражать свои эмоции
2.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	30.03	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Проговаривание последовательности действий во время занятия	Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.	Понимание эмоций других людей, сочувствовать, сопереживать
3.	Передачи мяча над собой и через сетку.	1	06.04	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Умение выражать свои мысли	Умение выражать свои эмоции
4.	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1	13.04	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение слушать и понимать речь других	Умение выражать свои эмоции
5.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	20.04	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя. я исполнения	Умение выражать свои мысли	Понимание эмоций других людей, сочувствовать, сопереживать
6.	Закрепление комбинации: приём, передача, удар.	1	27.04	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Проговаривание последовательности действий во время занятия	Умение слушать и понимать речь других	Умение выражать свои эмоции

7.	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1	04.05	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Умение выражать свои мысли	Понимание эмоций других людей, сочувствовать, сопереживать
8.	Закрепление тактики свободного нападения.	1	11.05	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Умение слушать и понимать речь других	Умение выражать свои эмоции
9.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.		18.05	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.	Умение выражать свои эмоции

### Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы курса

Печатные и методические пособия	<p>Андрен-Сандберг А. Травмы // Спортивные травмы. – К.: Олимпийская литература, 2009. – С. 273 – 275.</p> <p>Бегидова С.Н. Теоретические основы профессионально-творческого развития личности специалиста физической культуры и спорта / С.Н. Бегидова - Майкоп: Изд-во АГУ, 2007.- 270 с.</p> <p>Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. – М.: Академия, 2007</p> <p>Нургалиева Р. Х.. Подвижные игры в системе физического воспитания школьников как элемент воспитания национальной культуры: Уч. пособие, Набережные Челны 2012</p> <p>Игнатъева В.Я., Максимов В.С., Петрачева И.В. Гандбол. – М.: Советский спорт, 2008. – 116 с.</p> <p>Игнатъева В.Я., Максимов В.С., Петрачева И.В. Примерная программа спортивной подготовки для СДЮШОР и школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2013. – 80 с.</p> <p><a href="#">Игнатъева В.Я., Петрачёва И.В. Многолетняя подготовка спортсменов в детско-юношеских спортивных школах: Учеб. пос. - М.: Советский спорт, 2006. - 216 с.</a></p> <p>Максимов В.С. <a href="#">Комплексные упражнения для развития подвижности, скоростно - силовой подготовки. Упражнения для работы с вратарём. Упражнения, направленные на совершенствование техники ловли и передачи мяча. Игровые упражнения в разминке.</a> М., 2007. - 29с.</p>
---------------------------------	--

	<p><a href="#">Шестаков И.Г. Техническая подготовка</a> футболиста. - М.: ФОН, 2008. - 210 с.</p> <p>Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учебник.- М., Академия 2010</p> <p>Игнатъева В.Я.; Портнов Ю.М. Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. – М: ФОН, 2013. – 314 с.</p> <p>Серова Л.К, Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. – Л.: Лениздат, 1989</p> <p>Спортивная лапта. Правила игры. – М.: Спорт Академ Пресс, 2008.- 20с.</p> <p>Спортивные игры / Под ред. В.Д. Ковалева. - М.: Просвещение, 2012.</p> <p>Спортивные игры с методикой преподавания/ Под ред. Ю.И. Портных.- М.: ФиС, 2006.</p> <p>Спортивные игры: Техника, тактика обучения учеб.для студ. высш. пед. заведений /под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.6 Издат. центр «Академия», 2006.</p> <p>Спортивные игры / под ред. Н. П. Воробьева.- М.: "Просвещение", 2011г.</p> <p>15.Шестаков М.П., Шестаков И.Г. Тактическая подготовка в спортивных играх: Учеб.пос. - М.: ФОН, 2009. - 138 с.</p>
Видео - аудиоматериалы	<p><a href="https://video-ypoku.com/component/tag/спортивные">https://video-ypoku.com/component/tag/спортивные</a> игры</p>
Цифровые образовательные ресурсы	<p>Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.</p> <p><a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a></p> <p>Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0">http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0</a></p> <p>Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com</a></p> <p>Образовательные сайты для учителей физической культуры <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a></p> <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a></p> <p>Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"</p> <p><a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p> <p><a href="http://sportlaws.infosport.ru">http://sportlaws.infosport.ru</a> Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта</p> <p><a href="http://kzg.narod.ru/">http://kzg.narod.ru/</a> - Журнал «Культура здоровой жизни»</p> <p><a href="http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm">members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm</a> Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п</p> <p><a href="http://www.sportreferats.narod.ru/">http://www.sportreferats.narod.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть ... Если хочешь быть здоров.</p>

	<p>Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. <a href="http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php">www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php</a> Журнал "Теория и практика физической культуры" <a href="http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm">http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm</a> Правила различных спортивных игр <a href="http://sportrules.boom.ru/">http://sportrules.boom.ru/</a> Спортивные ресурсы в сети Интернет <a href="http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php">http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php</a> <a href="http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm">http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm</a> - Российский журнал «Физическая культура». <a href="http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm">http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm</a> - Журнал «Теория и практика физической культуры». <a href="http://sporttenles.boom.ru">http://sporttenles.boom.ru</a> – Правила различных спортивных игр.</p>
--	--

**Государственное казённое общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики «Каракулинская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»**

Рассмотрена на заседании  
методического совета  
Протокол №1 от 28.08.2023 г.

Принята на заседании  
педагогического совета школы  
Протокол №1 от 30.08.2023 г.

Утверждена  
приказом директора школы  
от «30» августа 2023 г. № 44/2  
\_\_\_\_\_ А.Р. Ильина

Составлена в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г № 1599) на основе федеральной адаптированной основной образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 г. № 1026

**Адаптированная рабочая программа  
по внеурочной деятельности «Спортивные игры»  
направление: «Спортивно-оздоровительное»  
для обучающихся 8 класса  
на 2023 – 2024 учебный год**

**Составитель:** учитель первой квалификационной категории *Буторина Т.Е.*

**Рецензент:** учитель высшей квалификационной категории *Истомина О.Н.*



### **Пояснительная записка.**

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана на основе авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура» 5-9 классы – М.: «Просвещение», 2012 год. Разделы и темы выбраны с учётом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа секции рассчитана на обучающихся 13-16 лет.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих учеников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

#### **Место программы в учебном плане.**

Программа рассчитана на 1 год (34 часа в год) с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут. Содержание секции отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

**Цель программы:** удовлетворить потребность школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Основными задачами** данной программы являются:

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;

- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развитие коммуникативной компетентности школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

### **Предполагаемые результаты реализации программы.**

**Личностными результатами** программы являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами** является формирование универсальных учебных действий (УУД).

#### ➤ **Регулятивные УУД:**

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

#### ➤ **Познавательные УУД:**

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

#### ➤ **Коммуникативные УУД:**

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

### **Планируемый результат:**

- у учащегося выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортивными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- обучающийся сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре спортивных игр;
- умение работать в коллективе.

### Формы и виды контроля.

Для осуществления контроля над освоением программы используются: тестирование (контрольные упражнения по видам спорта), соревнования.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Вид занятий (количество часов)		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Футбол	8	1	7
2.	Баскетбол	7	1	6
3.	Легкая атлетика	10	1	9
4.	Волейбол	9	1	8
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>

## Содержание программы

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	Планируемые результаты освоения обучающимися программы курса внеурочной деятельности			
				Базовые универсальные действия			Личностные результаты
				Познавательные	Регулятивные	Коммуникативные	
<b>Футбол -8ч.</b>							
1.	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1	02.09	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя;	Умение выражать свои мысли	Оценивание поступков людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивание конкретных поступков как хорошие или плохие
2.	Закрепление техники ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	09.09	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Проговаривание последовательности действий во время занятия;	Умение учиться работать в паре, группе, в коллективе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).	Умение выражать свои эмоции;
3.	Закрепление техники ударов по воротам на точность попадания мячом в цель.	1	16.09	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения.	Умение слушать и понимать речь других;	Умение работать в коллективе.

4.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	23.09	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Учиться работать по определённому алгоритму	Умение слушать и понимать речь других	Умение выражать свои эмоции
5.	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	1	30.09	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Проговаривание последовательности действий во время занятия	Умение выражать свои мысли;	Оценивание поступков людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивание конкретных поступков как хорошие или плохие
6.	Закрепление техники нападения с атакой и без атаки на ворота.	1	07.10	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Умение слушать и понимать речь других;	Умение выражать свои эмоции;
7.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	14.10	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Проговаривание последовательности действий во время занятия	Умение выражать свои мысли;	Понимание эмоции других людей, сочувствование сопереживание
8.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	21.10	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Учиться работать по определённому алгоритму	Умение слушать и понимать речь других;	Оценивание поступков людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивание конкретных поступков как хорошие или

							плохие
<b>Баскетбол -7ч.</b>							
1.	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1	28.10	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.	Умение выражать свои эмоции
2.	Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1	11.11	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение выражать свои мысли	Понимание эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.
3.	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	1	18.11	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение слушать и понимать речь других	Умение выражать свои эмоции
4.	Броски мяча после ведения и ловли с пассивным противодействием.	1	25.11	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Умение слушать и понимать речь других	Понимание эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.
5.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	1	02.12	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение выражать свои мысли	Умение выражать свои эмоции
6.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	09.12	Умение делать выводы в результате	Оценивание качества и уровня	Умение слушать и понимать	Понимание эмоции других людей, сочувство-

				совместной работы класса и учителя.	исполнения	речь других	вать, сопереживать
7.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	16.12	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение выражать свои мысли	Умение выражать свои эмоции
<b>Легкая атлетика- 10ч.</b>							
1.	Правила ТБ. Легкоатлетическая разминка. Высокий старт. Бег с ускорением.	1	23.12	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.	Понимание эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать
2.	Повторный бег. Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	1	13.01	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение выражать свои мысли	Умение выражать свои эмоции
3	Развитие гибкости.	1	20.01	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Умение слушать и понимать речь других	Понимание эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать
4.	Бег «под гору», «на гору».	1	27.01	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение выражать свои мысли	Умение выражать свои эмоции
5.	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м.	1	03.02	Умение делать выводы в	Оценивание качества и	Умение слушать и	Понимание эмоции других лю-

				результате совместной работы класса и учителя.	уровня исполнения	понимать речь других	дей, сочувствовать, сопереживать
6.	Техника метания мяча.	1	10.02	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение выражать свои мысли	Умение выражать свои эмоции
7.	Техника эстафетного бега 4x40м.	1	17.02	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.	Понимание эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать
8.	Метания мяча на дальность.	1	24.02	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение выражать свои мысли	Умение выражать свои эмоции
9.	Специальные беговые упражнения.	1	02.03	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Умение слушать и понимать речь других	Умение выражать свои эмоции
10.	Бег на средние дистанции 400-500 м.	1	09.03	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение слушать и понимать речь других	Умение слушать и понимать речь других

**Волейбол-9ч.**



1.	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1	16.03	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Умение выражать свои мысли	Умение выражать свои эмоции
2.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	30.03	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Проговаривание последовательности действий во время занятия	Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.	Понимание эмоций других людей, сочувствовать, сопереживать
3.	Передачи мяча над собой и через сетку.	1	06.04	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Умение выражать свои мысли	Умение выражать свои эмоции
4.	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1	13.04	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение слушать и понимать речь других	Умение выражать свои эмоции
5.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	20.04	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя. я исполнения	Умение выражать свои мысли	Понимание эмоций других людей, сочувствовать, сопереживать
6.	Закрепление комбинации: приём, передача, удар.	1	27.04	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Проговаривание последовательности действий во время занятия	Умение слушать и понимать речь других	Умение выражать свои эмоции

7.	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1	04.05	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Умение выражать свои мысли	Понимание эмоций других людей, сочувствовать, сопереживать
8.	Закрепление тактики свободного нападения.	1	11.05	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Умение слушать и понимать речь других	Умение выражать свои эмоции
9.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.		18.05	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.	Умение выражать свои эмоции

### Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы курса

Печатные и методические пособия	<p>Андрен-Сандберг А. Травмы // Спортивные травмы. – К.: Олимпийская литература, 2009. – С. 273 – 275.</p> <p>Бегидова С.Н. Теоретические основы профессионально-творческого развития личности специалиста физической культуры и спорта / С.Н. Бегидова - Майкоп: Изд-во АГУ, 2007.- 270 с.</p> <p>Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. – М.: Академия, 2007</p> <p>Нургалиева Р. Х.. Подвижные игры в системе физического воспитания школьников как элемент воспитания национальной культуры: Уч. пособие, Набережные Челны 2012</p> <p>Игнатъева В.Я., Максимов В.С., Петрачева И.В. Гандбол. – М.: Советский спорт, 2008. – 116 с.</p> <p>Игнатъева В.Я., Максимов В.С., Петрачева И.В. Примерная программа спортивной подготовки для СДЮШОР и школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2013. – 80 с.</p> <p><a href="#">Игнатъева В.Я., Петрачёва И.В. Многолетняя подготовка спортсменов в детско-юношеских спортивных школах: Учеб. пос. - М.: Советский спорт, 2006. - 216 с.</a></p> <p>Максимов В.С. <a href="#">Комплексные упражнения для развития подвижности, скоростно - силовой подготовки. Упражнения для работы с вратарём. Упражнения, направленные на совершенствование техники ловли и передачи мяча. Игровые упражнения в разминке.</a> М., 2007. - 29с.</p>
---------------------------------	--

	<p><a href="#">Шестаков И.Г. Техническая подготовка</a> футболиста. - М.: ФОН, 2008. - 210 с.</p> <p>Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учебник.- М., Академия 2010</p> <p>Игнатъева В.Я.; Портнов Ю.М. Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. – М: ФОН, 2013. – 314 с.</p> <p>Серова Л.К, Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. – Л.: Лениздат, 1989</p> <p>Спортивная лапта. Правила игры. – М.: Спорт Академ Пресс, 2008.- 20с.</p> <p>Спортивные игры / Под ред. В.Д. Ковалева. - М.: Просвещение, 2012.</p> <p>Спортивные игры с методикой преподавания/ Под ред. Ю.И. Портных.- М.: ФиС, 2006.</p> <p>Спортивные игры: Техника, тактика обучения учеб.для студ. высш. пед. заведений /под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.6 Издат. центр «Академия», 2006.</p> <p>Спортивные игры / под ред. Н. П. Воробьева.- М.: "Просвещение", 2011г.</p> <p>15.Шестаков М.П., Шестаков И.Г. Тактическая подготовка в спортивных играх: Учеб.пос. - М.: ФОН, 2009. - 138 с.</p>
Видео - аудиоматериалы	<p><a href="https://video-ypoku.com/component/tag/спортивные">https://video-ypoku.com/component/tag/спортивные</a> игры</p>
Цифровые образовательные ресурсы	<p>Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.</p> <p><a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a></p> <p>Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0">http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0</a></p> <p>Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com</a></p> <p>Образовательные сайты для учителей физической культуры <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a></p> <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a></p> <p>Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"</p> <p><a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p> <p><a href="http://sportlaws.infosport.ru">http://sportlaws.infosport.ru</a> Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта</p> <p><a href="http://kzg.narod.ru/">http://kzg.narod.ru/</a> - Журнал «Культура здоровой жизни»</p> <p><a href="http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm">members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm</a> Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п</p> <p><a href="http://www.sportreferats.narod.ru/">http://www.sportreferats.narod.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть ... Если хочешь быть здоров.</p>

	<p>Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. <a href="http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php">www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php</a> Журнал "Теория и практика физической культуры" <a href="http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm">http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm</a> Правила различных спортивных игр <a href="http://sportrules.boom.ru/">http://sportrules.boom.ru/</a> Спортивные ресурсы в сети Интернет <a href="http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php">http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php</a> <a href="http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm">http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm</a> - Российский журнал «Физическая культура». <a href="http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm">http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm</a> - Журнал «Теория и практика физической культуры». <a href="http://sporttenles.boom.ru">http://sporttenles.boom.ru</a> – Правила различных спортивных игр.</p>
--	--

**Государственное казённое общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики «Каракулинская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»**

Рассмотрена на заседании  
методического совета  
Протокол №1 от 28.08.2023 г.

Принята на заседании  
педагогического совета школы  
Протокол №1 от 30.08.2023 г.

Утверждена  
приказом директора школы  
от «30» августа 2023 г. № 44/2  
\_\_\_\_\_ А.Р. Ильина

Составлена в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г № 1599) на основе федеральной адаптированной основной образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 г. № 1026

**Адаптированная рабочая программа  
по внеурочной деятельности «Спортивные игры»  
направление: «Спортивно-оздоровительное»  
для обучающихся 9 класса  
на 2023 – 2024 учебный год**

**Составитель:** учитель первой квалификационной категории *Буторина Т.Е.*

**Рецензент:** учитель высшей квалификационной категории *Истомина О.Н.*

### **Пояснительная записка.**

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана на основе авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура» 5-9 классы – М.: «Просвещение», 2012 год. Разделы и темы выбраны с учётом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа секции рассчитана на обучающихся 13-16 лет.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих учеников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

#### **Место программы в учебном плане.**

Программа рассчитана на 1 год (34 часа в год) с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут. Содержание секции отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

**Цель программы:** удовлетворить потребность школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Основными задачами** данной программы являются:

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;

- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развитие коммуникативной компетентности школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

### **Предполагаемые результаты реализации программы.**

**Личностными результатами** программы являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами** является формирование универсальных учебных действий (УУД).

#### ➤ **Регулятивные УУД:**

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

#### ➤ **Познавательные УУД:**

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

#### ➤ **Коммуникативные УУД:**

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

### **Планируемый результат:**

- у учащегося выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортивными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- обучающийся сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре спортивных игр;
- умение работать в коллективе.

### Формы и виды контроля.

Для осуществления контроля над освоением программы используются: тестирование (контрольные упражнения по видам спорта), соревнования.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Вид занятий (количество часов)		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Футбол	8	1	7
2.	Баскетбол	7	1	6
3.	Легкая атлетика	10	1	9
4.	Волейбол	9	1	8
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>



## Содержание программы

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	Планируемые результаты освоения обучающимися программы курса внеурочной деятельности			
				Базовые универсальные действия			Личностные результаты
				Познавательные	Регулятивные	Коммуникативные	
<b>Футбол -8ч.</b>							
1.	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1	02.09	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя;	Умение выражать свои мысли	Оценивание поступков людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивание конкретных поступков как хорошие или плохие
2.	Закрепление техники ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	09.09	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Проговаривание последовательности действий во время занятия;	Умение учиться работать в паре, группе, в коллективе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).	Умение выражать свои эмоции;
3.	Закрепление техники ударов по воротам на точность попадания мячом в цель.	1	16.09	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения.	Умение слушать и понимать речь других;	Умение работать в коллективе.

4.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	23.09	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Учиться работать по определённому алгоритму	Умение слушать и понимать речь других	Умение выражать свои эмоции
5.	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	1	30.09	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Проговаривание последовательности действий во время занятия	Умение выражать свои мысли;	Оценивание поступков людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивание конкретных поступков как хорошие или плохие
6.	Закрепление техники нападения с атакой и без атаки на ворота.	1	07.10	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Умение слушать и понимать речь других;	Умение выражать свои эмоции;
7.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	14.10	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Проговаривание последовательности действий во время занятия	Умение выражать свои мысли;	Понимание эмоции других людей, сочувствование сопереживание
8.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	21.10	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Учиться работать по определённому алгоритму	Умение слушать и понимать речь других;	Оценивание поступков людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивание конкретных поступков как хорошие или

							плохие
<b>Баскетбол -7ч.</b>							
1.	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1	28.10	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.	Умение выражать свои эмоции
2.	Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1	11.11	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение выражать свои мысли	Понимание эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.
3.	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	1	18.11	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение слушать и понимать речь других	Умение выражать свои эмоции
4.	Броски мяча после ведения и ловли с пассивным противодействием.	1	25.11	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Умение слушать и понимать речь других	Понимание эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.
5.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	1	02.12	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение выражать свои мысли	Умение выражать свои эмоции
6.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	09.12	Умение делать выводы в результате	Оценивание качества и уровня	Умение слушать и понимать	Понимание эмоции других людей, сочувство-

				совместной работы класса и учителя.	исполнения	речь других	вать, сопереживать
7.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	16.12	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение выражать свои мысли	Умение выражать свои эмоции
<b>Легкая атлетика- 10ч.</b>							
1.	Правила ТБ. Легкоатлетическая разминка. Высокий старт. Бег с ускорением.	1	23.12	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.	Понимание эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать
2.	Повторный бег. Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	1	13.01	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение выражать свои мысли	Умение выражать свои эмоции
3	Развитие гибкости.	1	20.01	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Умение слушать и понимать речь других	Понимание эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать
4.	Бег «под гору», «на гору».	1	27.01	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение выражать свои мысли	Умение выражать свои эмоции
5.	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м.	1	03.02	Умение делать выводы в	Оценивание качества и	Умение слушать и	Понимание эмоции других лю-

				результате совместной работы класса и учителя.	уровня исполнения	понимать речь других	дей, сочувствовать, сопереживать
6.	Техника метания мяча.	1	10.02	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение выражать свои мысли	Умение выражать свои эмоции
7.	Техника эстафетного бега 4x40м.	1	17.02	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.	Понимание эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать
8.	Метания мяча на дальность.	1	24.02	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение выражать свои мысли	Умение выражать свои эмоции
9.	Специальные беговые упражнения.	1	02.03	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Умение слушать и понимать речь других	Умение выражать свои эмоции
10.	Бег на средние дистанции 400-500 м.	1	09.03	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение слушать и понимать речь других	Умение слушать и понимать речь других

**Волейбол-9ч.**

1.	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1	16.03	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Умение выражать свои мысли	Умение выражать свои эмоции
2.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	30.03	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Проговаривание последовательности действий во время занятия	Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.	Понимание эмоций других людей, сочувствовать, сопереживать
3.	Передачи мяча над собой и через сетку.	1	06.04	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Умение выражать свои мысли	Умение выражать свои эмоции
4.	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1	13.04	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Определение и формирование цели деятельности с помощью учителя	Умение слушать и понимать речь других	Умение выражать свои эмоции
5.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	20.04	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя. я исполнения	Умение выражать свои мысли	Понимание эмоций других людей, сочувствовать, сопереживать
6.	Закрепление комбинации: приём, передача, удар.	1	27.04	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Проговаривание последовательности действий во время занятия	Умение слушать и понимать речь других	Умение выражать свои эмоции

7.	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1	04.05	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Умение выражать свои мысли	Понимание эмоций других людей, сочувствовать, сопереживать
8.	Закрепление тактики свободного нападения.	1	11.05	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Умение слушать и понимать речь других	Умение выражать свои эмоции
9.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.		18.05	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.	Умение выражать свои эмоции

### Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы курса

Печатные и методические пособия	<p>Андрен-Сандберг А. Травмы // Спортивные травмы. – К.: Олимпийская литература, 2009. – С. 273 – 275.</p> <p>Бегидова С.Н. Теоретические основы профессионально-творческого развития личности специалиста физической культуры и спорта / С.Н. Бегидова - Майкоп: Изд-во АГУ, 2007.- 270 с.</p> <p>Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. – М.: Академия, 2007</p> <p>Нургалиева Р. Х.. Подвижные игры в системе физического воспитания школьников как элемент воспитания национальной культуры: Уч. пособие, Набережные Челны 2012</p> <p>Игнатъева В.Я., Максимов В.С., Петрачева И.В. Гандбол. – М.: Советский спорт, 2008. – 116 с.</p> <p>Игнатъева В.Я., Максимов В.С., Петрачева И.В. Примерная программа спортивной подготовки для СДЮШОР и школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2013. – 80 с.</p> <p><a href="#">Игнатъева В.Я., Петрачёва И.В. Многолетняя подготовка спортсменов в детско-юношеских спортивных школах: Учеб. пос. - М.: Советский спорт, 2006. - 216 с.</a></p> <p>Максимов В.С. <a href="#">Комплексные упражнения для развития подвижности, скоростно - силовой подготовки. Упражнения для работы с вратарём. Упражнения, направленные на совершенствование техники ловли и передачи мяча. Игровые упражнения в разминке.</a> М., 2007. - 29с.</p>
---------------------------------	--

	<p><a href="#">Шестаков И.Г. Техническая подготовка</a> футболиста. - М.: ФОН, 2008. - 210 с.</p> <p>Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учебник.- М., Академия 2010</p> <p>Игнатъева В.Я.; Портнов Ю.М. Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. – М: ФОН, 2013. – 314 с.</p> <p>Серова Л.К, Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. – Л.: Лениздат, 1989</p> <p>Спортивная лапта. Правила игры. – М.: Спорт Академ Пресс, 2008.- 20с.</p> <p>Спортивные игры / Под ред. В.Д. Ковалева. - М.: Просвещение, 2012.</p> <p>Спортивные игры с методикой преподавания/ Под ред. Ю.И. Портных.- М.: ФиС, 2006.</p> <p>Спортивные игры: Техника, тактика обучения учеб.для студ. высш. пед. заведений /под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.6 Издат. центр «Академия», 2006.</p> <p>Спортивные игры / под ред. Н. П. Воробьева.- М.: "Просвещение", 2011г.</p> <p>15.Шестаков М.П., Шестаков И.Г. Тактическая подготовка в спортивных играх: Учеб.пос. - М.: ФОН, 2009. - 138 с.</p>
Видео - аудиоматериалы	<p><a href="https://video-ypoku.com/component/tag/спортивные">https://video-ypoku.com/component/tag/спортивные</a> игры</p>
Цифровые образовательные ресурсы	<p>Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.</p> <p><a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a></p> <p>Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0">http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0</a></p> <p>Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com</a></p> <p>Образовательные сайты для учителей физической культуры <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a></p> <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a></p> <p>Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"</p> <p><a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p> <p><a href="http://sportlaws.infosport.ru">http://sportlaws.infosport.ru</a> Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта</p> <p><a href="http://kzg.narod.ru/">http://kzg.narod.ru/</a> - Журнал «Культура здоровой жизни»</p> <p><a href="http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm">members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm</a> Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п</p> <p><a href="http://www.sportreferats.narod.ru/">http://www.sportreferats.narod.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть ... Если хочешь быть здоров.</p>



	<p>Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. <a href="http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php">www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php</a> Журнал "Теория и практика физической культуры" <a href="http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm">http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm</a> Правила различных спортивных игр <a href="http://sportrules.boom.ru/">http://sportrules.boom.ru/</a> Спортивные ресурсы в сети Интернет <a href="http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php">http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php</a> <a href="http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm">http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm</a> - Российский журнал «Физическая культура». <a href="http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm">http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm</a> - Журнал «Теория и практика физической культуры». <a href="http://sporttenles.boom.ru">http://sporttenles.boom.ru</a> – Правила различных спортивных игр.</p>
--	--