

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

Рассмотрена на заседании  
методического совета  
Протокол №1 от 29.08.2024 г.

Принята на заседании  
педагогического совета школы  
Протокол №1 от 30.08.2024 г.

Утверждена  
приказом директора школы  
от «30» августа 2024 г. № 91  
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  
«Мир спортивных игр»  
для обучающихся 5-8 классов  
на 2024 – 2025 учебный год**

Составитель: учитель первой квалификационной категории *Буторина Т.Е.*  
Рецензент: учитель высшей квалификационной категории *Истомина О.Н.*

## Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Мир спортивных игр» составлена для обучающихся 5-8 классов ГКОУ УР «Каракулинская школа для обучающихся с ОВЗ», для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

### Рабочая программа внеурочной деятельности «Мир спортивных игр» разработана на основе:

1. Федерального Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012 г;
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
3. Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 г;
4. Приказа Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. N 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
5. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";
6. Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, 1 вариант) ГКОУ УР «Каракулинская школа для обучающихся с ОВЗ»

### 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.	Бадминтон	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 03.09 06.09 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	11.09 10.09 12.09 13.09	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 17.09 19.09 20.09	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 24.09 26.09 27.09	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 01.10 03.10 04.10	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 08.10 10.10 11.10	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 15.10 17.10 18.10	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	23.10 22.10 24.10 25.10	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	30.10 29.10 31.10 01.11	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 12.11 14.11 15.11	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 19.11 21.11 22.11	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 28.11 28.11 29.11	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 03.12 05.12	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

			06.12				
6.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	11.12 10.12 12.12 13.12	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
7.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	18.12 17.12 19.12 20.12	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 24.12 26.12 27.12	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 14.01 16.01 17.01	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 21.01 23.01 24.01	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 28.01 30.01 31.01	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 04.02 06.02 07.02	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
6.	Техника метания мяча.	1	12.02 11.02 13.02 14.02	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 18.02 20.02 21.02	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
8.	Метания мяча на дальность.	1	26.02 25.02 27.02 28.02	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	05.03 04.03 06.03	Умение делать выводы в результате совместной работы класса	Оценивание качества и уровня исполнения	Умение слушать и понимать речь других	Умение выражать свои эмоции

			07.03	и учителя.			
10.	Бег на средние дистанции 400-500 м.	1	12.03 11.03 13.03 14.03	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>Бадминтон-9ч.</b>							
1.	Правила ТБ. Введение, специфика и правила игры бадминтона как игрового вида спорта	1	19.03 18.03 20.03 21.03	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Умение выражать свои мысли	Умение выражать свои эмоции
2.	Подвижные игры и соревновательные упражнения с воланом и ракеткой	1	02.04 01.04 03.04 31.03	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Проговаривание последовательности действий во время занятия	Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.	Понимание эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать
3.	Подготовительные упражнения для развития скорости движения, реакции и ловкости	1	09.04 08.04 10.04 07.04	Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Оценивание качества и уровня исполнения	Умение выражать свои мысли	Умение выражать свои эмоции
4.	Подготовка к обучению технике	1	16.04 15.04 17.04 14.04	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.	Индивидуальные упражнения с ракеткой и воланом	1	23.04 22.04 24.04 21.04	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 эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать
6.	Парные упражнения с одной ракеткой и воланом на двоих	1	30.04 29.04 - 28.04	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.	Разминочные упражнения сразу после удара по волану (комбинированные упражнения)	1	07.05 06.05 08.05 05.05	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 эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать
8.	Парные жонглирование воланом с выходом вперед	1	14.05 13.05 15.05 12.05	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.	Учебная двусторонняя игра с индивидуальными заданиями	1	21.05 20.05 22.05 19.05	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**

<p>Печатные и методические пособия</p>	<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>Нурғалиева 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><a href="#">Максимов В.С. 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. М., 2007. - 29с.</a></p> <p><a href="#">Шестаков И.Г. Техническая подготовка футболиста. - М.: ФОН, 2008. - 210 с.</a></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>
<p>Видео - аудиоматериалы</p>	<p><a href="https://video-uroku.com/component/tag/спортивные_игры">https://video-uroku.com/component/tag/спортивные игры</a></p>
<p>Цифровые образовательные ресурсы</p>	<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"</p>

<http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

<http://sportlaws.infosport.ru> Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

<http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»

[members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm](http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm) Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п

<http://www.sportreferats.narod.ru/>

[://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) 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.

[www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php](http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php)

Журнал "Теория и практика физической культуры" <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>

Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>

Спортивные ресурсы в сети Интернет [http://www.nlr.ru/res/inv/ic\\_sport/index.php](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php)

<http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал «Физическая культура».

<http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm> - Журнал «Теория и практика физической культуры».

<http://sporttenles.boom.ru> – Правила различных спортивных игр.