

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение

«Основная общеобразовательная школа №14»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

К.О.Бутерус

«20» 06 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ООШ № 14

Е.В. Функ

Приказ № 150-ОД от 20.06.2025



**Адаптированная рабочая программа по внеурочной деятельности
«Спортивные игры» 5-9 классы**

Направленность программы: Физкультурно-оздоровительная

Уровень освоения программы: Ознакомительный

Количество часов: 1 часа в неделю

Возраст обучающихся: 10-16 лет

Срок реализации: 1 год (34 часа)

Форма обучения: очная

Автор программы: Боярских О.В., учитель физической культуры, первой
квалификационной категории

г.Сысерть
2025 г.

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по внеурочной деятельности «Спортивные игры» составлена на основе Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). (вариант 1) МАОУ ООШ №14; Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении ФГОС федерального образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 10 — 16 лет.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение основных задач физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области спортивных игр, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на занятиях.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на занятиях спортивными играми — чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Материал программы предполагает изучение основ четырех спортивных игр: баскетбола, гандбола, волейбола, футбола. Программа предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных соревнованиях.

Ценностные ориентиры содержания курса

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно-важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи программы:

пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;

популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;

формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;

обучение технике и тактике спортивных игр;

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

воспитание моральных и волевых качеств.

Принципы спортивной подготовки школьников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа рассчитана на 68 часа (2 час в неделю, 34 учебные недели). Режим занятий: Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным и физическим возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия

Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.

Комбинированные занятия

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия

Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия

Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Формы работы:

индивидуальная (каждый ребенок должен сделать самостоятельно задания, упражнения);

групповая (при выполнении коллективных работ каждая группа выполняет определенное задание);

коллективная (в процессе подготовки и выполнения коллективной композиции дети работают все вместе, не разделяя обязанностей).

Содержание программы

Общая физическая подготовка.

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Спортивные игры с мячом.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Техника безопасности на занятиях волейболом. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?» .Спортивные игры с мячом.

Футбол

1. *Основы знаний.* Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Спортивные игры с мячом.

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, предметные результаты.

Личностные результаты у обучающихся:

- сформировано положительное отношение к игровой и учебной деятельности, мотивация к совместной деятельности со сверстниками и педагогами;

- сформированы элементарные умения саморегуляции поведения в соответствии с дисциплинарными правилами и нормами;

предметные – через формирование основных элементов знания,

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Виды БУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

Самоопределение

Соотнесение известного и неизвестного

Планирование

Оценка

Способность к волевому усилию

Формулирование цели

Выделение необходимой информации

Выбор эффективных способов решения учебной задачи

Рефлексия

Действия постановки и решения проблемы

Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Постановка вопросов
Разрешение конфликтов

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью. В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся

должны знать:

особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

правила оказания первой помощи;

способы сохранения и укрепление здоровья;

свои права и права других людей;

влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

должны уметь:

составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

заботиться о своем здоровье;

применять коммуникативные навыки;

оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

находить выход из стрессовых ситуаций;

принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

отвечать за свои поступки;

отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора

получат знания:

значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;

наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

основное содержание правил соревнований по спортивным играм;

жесты судьи спортивных игр;

игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;

выполнять технические приёмы и тактические действия;

контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
проводить судейство спортивных игр.

Основной показатель реализации программы «Спортивные игры» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

Способы проверки результатов

мониторинг личностного развития воспитанников (ежегодно);

диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);

тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);

участие в соревнованиях.

Календарно-тематическое планирование

5 -9 класс

№	Тема занятия	Дата	Часы	Теория	Практика	Форма аттестации/ контроль
Общая физическая подготовка						
1	Основная стойка, построение в шеренгу.		1	1		Тренировка
2	Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.		1		1	Тренировка
3	Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом.		1		1	Тренировка
4	Бег на маленькие дистанции до 100 метров		1		1	Тренировка
5	Бег на выносливость до 1 км		1		1	Тренировка
6	Бег до 5 минут		1		1	Тренировка
7	Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут.		1		1	Тренировка
8	Метание малого мяча на дальность и в цель.		1	1		Тренировка
Баскетбол						
9	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы.		1	1		Зачет
10	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);		1		1	Тренировка
11	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча);		1		1	Тренировка

12	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча);		1	1		Тренировка
13	Ловля мяча на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы.		1		1	Тренировка
14	Стойка игрока.		1		1	Тренировка
15	Передвижение в стойке		1		1	Тренировка
16	Остановка в движении по звуковому сигналу.		1		1	Тренировка
17	Спортивные игры с мячом, подводящие к баскетболу. Учебная игра в стритбол		1		1	Тренировка
Волейбол						
18	Техника безопасности на занятиях волейболом. Волейбол – игра для всех		1	1		Зачет
19			1		1	Тренировка
20	Основные линии разметки спортивного зала.. Положительные и отрицательные черты характера в игре.		1	1		Тренировка
21	Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка. Специальная разминка волейболиста.		1	1		Тренировка
22	Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения		1		1	Тренировка
23	Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы.		1		1	Тренировка
24	Стойка игрока, передвижение в стойке.		1	1		Тренировка
25	Спортивные игры с мячом, подводящие к волейболу.		1		1	Тренировка
26	Спортивные игры с мячом, подводящие к волейболу		1		1	Тренировка
27	Спортивные игры с мячом, подводящие к волейболу		1		1	Тренировка
28	Учебная игра в волейбол по		1	1		Тренировка

	упрощенным правилам					
Футбол			16			
29	Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника.		1	1	Зачет	
30	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу.		1	1		Тренировка
31	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах		1		1	Тренировка
32	Передачи мяча в парах. Передачи мяча в тройках		1		1	Тренировка
33	Спортивные игры с мячом		1		1	Тренировка
34	Пробные игры в футбол по упрощенным правилам		1		1	Показательная игра

Список литературы

- Бакетбол: секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. Гомельский А.Я. – М.:Агенство «Файр», 1997
- Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2012
- Комплексная программа физического воспитания для 1–11 классов Лях, В. И., А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2010
- Новая школа в футбольной тренировке. Плон Б.И. Издание 2-е, испр. и дополн.- М.: Олимпия, Человек, 2008
- Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. Методическое пособие/ П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- 2-е изд., стереотип.- М.: Планета, 2015
- Подвижные игры. Коротков И.М. М.: Знание, 1987.
- Спортивные игры / Под ред. Ю. И Портных. - М.: ФиС, 1975.
- Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения Железняк Ю.Д.. – М.: Академия, 2004
- Физическая культура. 1–11 кл.: Программа для общеобразовательных учреждений / авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. – М.: - Дрофа, 2002г.