

ПРИНЯТО

педагогическим советом
государственного общеобразовательного
учреждения Тульской области
«Новомосковский областной центр
образования»

Протокол № 1

от 30 августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директором

государственного общеобразовательного
учреждения Тульской области
«Новомосковский областной центр
образования»

Приложение №1 к приказу № 84-г

от 30 августа 2024 г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
вариант 1**

спортивные игры

9а класс

руководитель: Симакин С.Е.

г. Новомосковск
2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа **курса внеурочной деятельности** для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1, **"Спортивные игры"** 9 «а» класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования на основе

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (ин), утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 г. № 1026;

- адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (ин), варианты 1,2, 1-4 классы, 5-9 классы, 10-12 классы, разработанной и утверждённой ГОУ ТО «Новомосковский центр» от 02.06.2023 г. № 74-д.

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

Занятия спортивными играми положительно влияют на общее физическое развитие организма, равномерно воздействует на все мышцы, способствует разностороннему развитию внутренних органов, улучшает обмен веществ, содействует гармоничному развитию человека.

Цель учебного курса– обучить учащихся спортивным играм: волейбол, баскетбол, футбол.

Задачи курса:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.
- совершенствование игрового навыка.
- заполнение свободного времени тренировками, что отвлекает их от вредных привычек.
- содействовать воспитанию всесторонне развитой личности;

- укреплять здоровье;
- содействовать правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- воспитывать волевых, смелых и психически здоровых учащихся

Согласно учебному плану образовательного учреждения на 2024-25 учебный год в 9 классе на изучение курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» отводится 1 час в неделю, 34 часа в год (из расчёта 34 учебные недели в соответствии с календарным графиком)

Формы, методы и технологии работы:

Формы:

- индивидуальные
- групповые
- фронтальные
- коллективные
- парные

Методы:

- словестный
- наглядный
- практический
- игровой
- модульное обучение

Технологии:

- парацентрические
- модульные
- кейс-технология
- проектные

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Предметные:

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Правила игры в баскетбол, волейбол, футбол
- Тактические приемы в баскетболе, волейболе, футболе
- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста, волейболиста, футболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку, организовать проведение подвижных игр.

Способы проверки учебного курса:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных соревнованиях;
- участие в товарищеских встречах.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание учебного курса отражено в трех разделах: «Футбол», «Баскетбол», «Волейбол». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

№	Название раздела	Общее количество часов
1	Футбол	12

2	Баскетбол	11
3	Волейбол	11

Баскетбол

ТБ на занятиях по б/б. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления, с пассивным и активным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли), в прыжке, без сопротивления защитника, с противодействием. Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Тактические действия в нападении. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух, трех игроков в нападении и защите через «заслон». Взаимодействие игроков (тройка и малая восьмерка). Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.

Волейбол

Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Игра по правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.

Футбол

Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника. ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения. Перехват, выбивание мяча. Удар (пас), прием мяча, остановка. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Игра вратаря Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Командные действия. Взаимодействие защитников и вратаря. Нападения и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра по правилам. Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№ п/п	Тема занятия	Характеристики основных видов деятельности учащихся	Примечания
Баскетбол 11ч			
1	Стойки и перемещения	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	
2	Остановки баскетболиста	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	
3	Передача и ловля мяча	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления, с пассивным и активным сопротивлением защитника.	
4	Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления, с пассивным и активным защитника ведущей и не ведущей рукой.	
5	Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли), в прыжке, без сопротивления защитника, с противодействием.	
6	Игра в защите	Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Тактические действия в нападении. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух, трех игроков в нападении и защите через «заслон». Взаимодействие игроков (тройка и малая восьмерка).	
7	Игра в нападении	Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Тактические действия в нападении. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух, трех игроков в нападении и защите через «заслон». Взаимодействие игроков (тройка и малая восьмерка).	
8-9	Двухсторонняя игра	Игра по правилам баскетбола.	

10	Судейство и организация соревнований	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.	
11	Участие в соревнованиях	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	
Волейбол 11ч			
12	Верхняя передача двумя руками в прыжке	Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	
13	Передача двумя руками назад	Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	
14	Прямой нападающий удар	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	
15-16	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	
17	Одиночное блокирование и страховка	Одиночное блокирование и страховка	
18-19	Двусторонняя учебная игра	Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Игра по правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения.	
20	Командные тактические действия в нападении и защите	Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков.	
21	Судейская практика	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судьи.	
22	Участие в соревнованиях	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	
Футбол 12ч			
23	Удары по мячу, остановка мяча	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	
24	Ведение мяча, ложные движения (финты)	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника. ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.	
25-26	Отбор мяча, перехват мяча	Перехват, выбивание мяча. Удар (пас), прием мяча, остановка.	
27	Вбрасывание мяча	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	
28	Техника игры вратаря	Игра вратаря	
29	Тактические действия, тактика вратаря	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Командные действия. Взаимодействие защитников и вратаря.	
30-31	Тактика игры в нападении и защите	Нападения и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра по правилам.	

32	Судейская практика	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.	
33-34	Соревнования	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	

Учебно-методическое обеспечение

1. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. - М.: Академия, 2007
2. Ковалева В. Д. Спортивные игры. – М.: Просвещение, 2012
3. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 6-9 кл. под редакцией В.В. Воронковой. М., изд-во «Владос», 2015 год.

Применяемые ЭОР:

- <https://urok.1sept.ru/>
- <https://www.fizkult-ura.ru/>