



**Казенное общеобразовательное учреждение Ханты – Мансийского автономного
округа - Югры «Специальная учебно-воспитательная школа №2»**

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического
совета
протокол от 30.08.2023 г. №1

УТВЕРЖДЕНО:
Директор
КОУ Специальная учебно-
воспитательная школа №2
_____ М.Н. Наумов
«__» _____ 2023 г.
МП.
Приказ от 01.09.2023 г. №391/1-од

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Общефизическая подготовка и спортивные игры»
для обучающихся 9 И класса

Сургут 2023

Адаптированная рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общефизическая подготовка и спортивные игры» для обучающихся 9 И класса с ограниченными возможностями здоровья (задержка психического развития – далее ЗПР) на уровне основного общего образования подготовлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г., рег. Номер 64101) (далее – ФГОС ООО), ФАОП (Приказ Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. N 1025), Федеральной рабочей программы по физической культуре, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной программе воспитания, с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, и подлежит непосредственному применению при реализации обязательной части образовательной программы основного общего образования.

Учебный материал подобран в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и уровнями их знаний.

Программа рассчитана на 17 часов (0,5 часов в неделю), что соответствует учебному плану общеобразовательной организации.

Программа содержит пояснительную записку, содержание учебного предмета, планируемые результаты: личностные, метапредметные и предметные, тематическое планирование, поурочное планирование, учебно-методическое обеспечение.

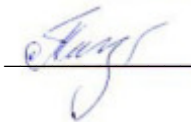
Организация-разработчик: КОУ «Специальная учебно-воспитательная школа №2»

Разработчик (и): Васильева Галина Петровна, учитель физической культуры

Рассмотрена на заседании методического объединения учителей-предметников, протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

Согласовано

Руководитель методического объединения

 /З.А. Тюнина /

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учетом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Спортивные игры можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания. С их помощью достигается цель - формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни. Велика роль спортивных игр в решении задач физического воспитания в широком возрастном диапазоне, таких, как формирование осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта; физическое совершенствование и укрепление здоровья как условия обеспечения и достижения высокого уровня профессионализма в социально значимых видах деятельности; природосообразное и индивидуально приемлемое развитие физического потенциала, обеспечивающего достижение необходимого и достаточного уровня физических качеств, системы двигательных умений и навыков; физкультурное общее образование, направленное на освоение интеллектуальных, технологических, нравственных и эстетических ценностей физической культуры; актуализация знаний на уровне навыков проведения самостоятельных занятий и умений приобщать к ним других.

Эффективность спортивных игр в содействии гармоничному развитию личности объясняется, во-первых, их спецификой, во-вторых, глубоким разносторонним воздействием на организм занимающихся, развитием физических качеств и освоением жизненно важных двигательных навыков; в-третьих, доступностью для людей различного возраста и подготовленности (уровень физической нагрузки регулируется в широком диапазоне - от незначительной в занятиях с оздоровительной направленностью до предельного физического и психического напряжения на уровне спорта высших достижений); в-четвертых, эмоциональным зарядом, здесь по этому признаку все равны - «и стар и млад»; в-пятых, спортивные игры уникальное зрелище, по этому признаку с ними не могут сравниться другие виды спорта.

Основными характеристиками спортивных игр являются то, что они развивают не только основные группы мышц, но и в целом многие другие незаменимые для человека качества, такие как ловкость, выносливость, моторику, физическую силу. Каждая спортивная игра улучшает у занимающихся определенные показатели. Баскетбол развивает точность при метании мяча, с максимальным отклонением от цели на 20 сантиметров. Если говорить про спортивные игры то каждая игра имеет свой сюжет, а исходя из сюжета и правил выходит, что каждая спортивная игра имеет и свою тактику. Отсюда делаем вывод, что помимо физических качеств спортивные игры способствуют развитию таких «нефизических» качеств как логика, быстрое реагирование на сложившуюся ситуацию, то есть, развивают человека умственно. Кроме того, в спортивных играх помимо общей физической подготовки и технической стороны обязательно должна присутствовать как теоретическая так тактическая подготовка. Причем, последней уделяется не меньше времени в подготовке, чем общей физической.

Спортивные игры способствуют развитию быстроты, силы, ловкости и специальной выносливости к выполнению работы переменной мощности. Большой объем тренировочных нагрузок требует также развития общей выносливости.

Двигательные навыки у занимающихся спортивными играми разнообразны. Сложность их обусловлена тем, что спортсмен должен вести мяч, выполнять передачи и

другие игровые приемы непосредственно в момент быстрого передвижения по площадке. В спортивных играх, как в других видах спорта, необходима автоматизация двигательных навыков. Чем она выше, тем эффективнее деятельность спортсмена. Автоматизировано должны осуществляться отдельные игровые приемы.

Занятия спортивными играми совершенствуют подвижность нервных процессов. Подвижность нервных процессов необходима не только для быстрой смены структуры и темпа движений, но и для соответствующего изменения деятельности органов дыхания и кровообращения.

Цель программы внеурочной деятельности «Спортивные игры»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
2. Популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
3. Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
4. Обучение технике и тактике спортивных игр;
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
6. Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

На изучение курса внеурочной деятельности «Общефизическая подготовка и спортивные игры» в 9 И классе отводится 17 часов (0,5 часов в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 9 И КЛАСС

Формирование системы знаний о ЗОЖ. Понимание ответственности каждого за свое здоровье. Правильное дыхание при длительных физических нагрузках. Значение и важность регулярных физических нагрузок.

Подвижные игры: «Паутина», «Третий лишний», «Охрана перебежек», «Перестрелка»

Волейбол. Правила и тактика игры. Игры с передачами мяча: «Не урони мяч», «Вызов номеров», Поймай и передай», «Передачи в движении», «Лапта волейболистов»

Баскетбол. Правила игры. Игра в мини-баскетбол по правилам. Подвижные игры: «Передал – садись», «Гонка мяча по кругу», «Не давай мяч водящему», эстафета с ведением и броском баскетбольного мяча в корзину, «борьба за мяч»,» Гонка игроков, ведущих мяч», «С двумя мячами навстречу»

Футбол. Правила игры. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Подвижные игры: «За мячом противника», «Быстрее к флажку», «Самый меткий», «Попади в цель»

Гандбол. Правила игры. Игра в гандбол по упрощенным правилам. Подвижные игры: «Летающий мяч», «Перехвати мяч», »Охотники и зайцы», «Попади в мяч», «Кто больше забросит мячей»

Бадминтон. Хваты ракетки, передача и подача волана через сетку. Игра в бадминтон

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами освоения курса «Общефизическая подготовка и спортивные игры» станут:

- осознание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- интерес к прогулкам на природе; подвижным играм; участию в спортивных соревнованиях; физкультурно-оздоровительных мероприятиях; занятиям в спортивных секциях, военизированным играм;
- устойчивая мотивация к выполнению правил личной и общественной гигиены и санитарии; рациональной организации режима дня, питания; занятиям физической культурой, спортом, туризмом;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовность и способность вести диалог со сверстниками, другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметными результатами освоения курса «Общефизическая подготовка и спортивные игры» станут:

- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, понимать способы их исправления;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
9 И КЛАСС**

№ п/п	Наименование тем и разделов программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Формирование системы знаний о ЗОЖ	в процессе занятий			
1.1	Подвижные игры	5			
1.2	Игра перестрелка	2			
1.3	Игра в бадминтон	3			
2	Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол)	12			
2.1	Игра в гандбол	1			
2.2	Игра в футбол	2			
2.3	Игра в баскетбол	4			
2.4	Игра в волейбол	4			
2.5	Игры по выбору	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17			

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
9 И КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Игра в футбол	1				
2	Игра перестрелка	1				
3	Игра в волейбол	1				
4	Игра в бадминтон	1				
5	Игра перестрелка	1				
6	Игра «Передача в движении». Игра в волейбол	1				
7	Игра «Пасовка волейболистов». Игра в волейбол	1				
8	Эстафета с ведением и бросками мяча в корзину. Игра в баскетбол	1				
9	Игра «Два мяча через сетку». Игра волейбол	1				
10	Игра в бадминтон	1				
11	Игра в футбол	1				
12	Игра «За мячом противника». Игра в гандбол	1				
13	Игра в мини-баскетбол	1				
14	Игра «Борьба за мяч». Игра в баскетбол	1				
15	Игра «Мяч капитану». Игра в баскетбол	1				
16	Игра в бадминтон	1				
17	Игра по выбору	1				

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	17	0	0		
-------------------------------------	----	---	---	--	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Физическая культура: 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. - 11-е изд., стер. – М.: Просвещение, 2022. – 271 с.: ил.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура (базовый уровень). Реализация требований ФГОС основного общего образования: методическое пособие для учителя / А. П. Матвеев. М.: ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО», 2022. 62 с.
2. Физическая культура: 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. - 11-е изд., стер. – М.: Просвещение, 2022. – 271 с.: ил.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Библиотека ЦОК [Моя школа]: <https://m.edsoo.ru/> (Дата обращения 30.08.2023).
2. Дистанционное образование для школьников и детей в интерактивной форме [Учи.ру]: <https://uchi.ru/> (Дата обращения 30.08.2023).
3. Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: <https://www.gto.ru/> (Дата обращения 30.08.2023).