

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской
области администрация Серафимовичского муниципального района
Волгоградской области
МКОУ Теркинская СШ

РАССМОТРЕНО
МО учитель естественных
наук

Каменнова С.А.
Приказ №1 от «29» августа
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Глебездина А.В.
Приказ №83 от «30» августа
2024 г.

Адаптированная рабочая программа
по внеурочной деятельности
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
«Школьный спортивный клуб Добрыня Никитич»
8А класс

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты

– воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

– формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

– формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

– формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

– освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

– развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

– формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

– формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

– формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

– осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

– развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Предметные результаты

– понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

– овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по

истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

– приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

– расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

– формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов.

Базовые учебные действия.

Личностные учебные действия:

Личностные учебные действия представлены следующими умениями: испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепользную социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия:

Коммуникативные учебные действия включают: вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач; использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия:

Регулятивные учебные действия представлены умениями: принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия:

Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию; использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями; использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Содержание курса внеурочной деятельности.

Целью программы является формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося и ориентированной на достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих **задач:**

- укреплять здоровье обучающихся, улучшать осанку, профилактика плоскостопия, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- овладевать школой движений;
- развивать координационные и кондиционные способности;
- формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;
- вырабатывать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость; смелость во время выполнения физических упражнений; содействовать развитию психических процессов в ходе двигательной активности.

Физическое совершенствование (34 ч)

Физкультурно - оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Физкультминутки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений, гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Баскетбол (10 ч): стойки игрока и перемещения, остановка, поворот.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках по прямой, с изменением скорости и направления. Броски мяча с места и в движении. Игра по упрощенным правилам.

Волейбол (8ч): стойки игрока и перемещения, остановка, поворот. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Поддачи мяча. Передачи мяча над собой и через сетку. Игра в волейбол.

Теннис (8 ч): Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).

Поддачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Ритмика. (8 ч)

Игры под музыку

Передача в движениях частей музыкального произведения. Передача в движении динамического нарастания в музыке. Ускорение и замедление темпа движений. Широкий, высокий бег; элементы движений и танца. Передаче игровых образов. Смена ролей в импровизации. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

Танцевальные упражнения

Элементы хороводного танца. Шаг на носках. Шаг польки. Сильные поскоки, боковой галоп. Движения парами: боковой галоп, поскоки.

Элементы русской пляски. Основные движения народных танцев.

ФОРМЫ РАБОТЫ:

- индивидуальные и групповые занятия,
- соревнования
- беседы
- подвижные игры и упражнения

Формы организации деятельности обучающихся:

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 подведения итогов реализации программы:

В качестве форм подведения итогов реализации программы, были использованы:

1. Соревнования.
2. Конкурсы.
3. Турниры.

Тематическое планирование.

Наименование разделов	Всего часов	Формы контроля
Волейбол	8	Соревнования
Настольный теннис	8	Соревнования
Баскетбол	10	Соревнования
Ритмика	8	
Всего:	34	

Календарно – тематический план

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов
	Волейбол	8
1.	Правила Тб на занятии. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Игра в волейбол	1
2.	Передача мяча двумя руками сверху вперед. Игра в волейбол	1
3.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Игра в волейбол.	1
4.	Прием мяча снизу двумя руками на сетку. Игра в волейбол.	1
5.	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в волейбол	1
6.	Правила игры в волейбол. Игра в волейбол.	1
7.	Правила игры в волейбол. Игра в волейбол.	1

8.	Игра в волейбол	1
	Настольный теннис	8
9.	Правила Тб на занятии. Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	1
10.	Выбор ракетки и способы держания. Тренировка с ракеткой и мячом.	1
11.	Обучение имитации различных ударов. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	1
12.	Подачи: короткие и длинные.	1
13.	Подача накатом, удары слева, справа	1
14.	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске	1
15.	Игра у стола. Игровые комбинации	1
16.	Игра у стола. Игровые комбинации	1
	Баскетбол	11
17.	Правила Тб на занятии. Стойка и перемещение игрока.	0,5
18.	Ведения мяча на месте. Ловля мяча двумя руками.	1
19.	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1
20.	Ведение мяча в движении шагом, с изменением скорости, высоты отскока.	1
21.	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
22.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.	1
23.	Броски двумя руками с места и в движении.	1
24.	Броски одной и двумя руками с места и в движении.	1
25.	Игра в баскетбол.	1
26.	Игра в баскетбол.	1
	Ритмика	
27.	Ускорение и замедление темпа движений	1
28.	Широкий, высокий бег. Элементы движений танца.	1
29.	Передача игровых образов.	1
30.	Передача игровых образов.	1
31.	Смена ролей в импровизации.	1
32.	Движения парами: боковой галоп, подскоки.	1
33.	Элементы русской пляски	1
34.	Элементы русской пляски	1
	Итого	34