

2025/2026 учебный год

муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 27 Тракторозаводского района Волгограда»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей физической культуры
Протокол от
«08» 08 2025 г. № 1
руководитель МО
Н.А.Никулин

СОГЛАСОВАНО
методист
Ю.В.Сергеева
«08» 09 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МОУ СШ № 27
Л.П. Кулина
«01» сентября 2025 г. № 253



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности
курса «Веселый мяч»

для 6 класса
(*степень обучения, класс*)

Рабочую программу составил(а):
Прямова Кристина Артемовна,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа урочной деятельности по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 6 класса с расстройствами аутистического спектра (РАС) и лёгкой умственной отсталостью разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённого приказом Минобрнауки России;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (с учётом адаптированных основных общеобразовательных программ);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с РАС и лёгкой умственной отсталостью;
- Примерных программ по физической культуре для обучающихся с интеллектуальными нарушениями;
- Учебного плана МОУ СШ № 27

Срок реализации программы: 1 год.

Программа по физической культуре носит коррекционно-развивающий, оздоровительный и социально-адаптационный характер и направлена на укрепление физического и психического здоровья обучающихся, развитие двигательной активности, формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков, а также на социализацию обучающихся с особыми образовательными потребностями.

Особое внимание в процессе реализации программы уделяется формированию положительной мотивации к занятиям физическими

упражнениями, развитию координации движений, общей и мелкой моторики, выносливости, силы, гибкости, а также формированию навыков безопасного поведения на занятиях физической культурой.

Программа строится с учётом индивидуальных возможностей обучающихся, их психофизических особенностей, уровня сформированности двигательных навыков, потребности в поддержке и наглядности.

Программа носит образовательно-воспитательный характер и преследует следующую **цель:**

- укрепление и сохранение здоровья обучающихся с РАС и лёгкой умственной отсталостью средствами физической культуры, формирование у них потребности в двигательной активности и здоровом образе жизни.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

1. Спортивно-оздоровительные:

- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы;
- повышать уровень общей физической подготовленности;
- формировать навыки правильной осанки и профилактики утомляемости;
- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость, координацию.

1. Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, организованность и ответственность;
- формировать положительное отношение к занятиям физической культурой;
- воспитывать навыки сотрудничества и уважительного отношения к окружающим.

Место курса в учебном плане

Согласно учебному плану МОУ СШ № 27 на изучение курса «Весёлый мяч» в 6 классах выделяется 68 ч (2ч в неделю, 34 учебных недели).

Личностные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета

Личностные результаты:

- формирование положительного отношения к занятиям физической культурой;
- развитие интереса к двигательной активности;
- формирование навыков соблюдения правил поведения и безопасности;
- развитие уверенности в собственных двигательных возможностях.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- выполнение действий по образцу и инструкции учителя;
- соблюдение установленной последовательности действий;
- умение начинать и завершать упражнение по сигналу.

Познавательные УУД:

- узнавание и различение физических упражнений;
- понимание простейших причинно-следственных связей между движением и самочувствием.

Коммуникативные УУД:

- участие в совместных упражнениях и играх;

- умение действовать в паре или группе с помощью учителя;
- использование вербальных и невербальных средств общения.

Предметные результаты:

- выполнение комплексов общеразвивающих упражнений;
- освоение основных видов ходьбы, бега, прыжков, метаний;
- участие в подвижных играх по упрощённым правилам;
- соблюдение техники безопасности при занятиях физической культурой.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№	Тема изучаемого раздела	Тема изучаемого раздела	Количество часов	План	Факт
1.	Организационно-подготовительный блок (6 часов)	Инструктаж по безопасности. Знакомство с курсом. Простейшие упражнения на ориентацию в пространстве.	1		
		Дыхательная гимнастика. Упражнения на осанку.	1		
		Координационные упражнения, работа с мелким мячом.	1		
		Укрепление мышц спины и живота. Игра «Катящийся мяч».	1		
		Упражнения с большими мячами. Контроль равновесия.	1		

		Комбинированная разминка + повторение материала.	1		
2.	Общеразвивающие упражнения (12 часов) Элементы адаптивных игр с мячом (20 часов)	Упражнения на укрепление рук. Броски на короткие дистанции.	1		
		Точность броска. Ловля мяча двумя руками.	1		
		Работа над гибкостью. Растяжка.	1		
		Развитие координации. Игра «Перехват».	1		
		Упражнения на равновесие с мячом.	1		
		Индивидуальная коррекция ОДА (упражнения под потребности детей).	1		
		Развитие ловкости. Эстафета с передачей мяча.	1		
		Упражнения на укрепление мышц корпуса.	1		
		Работа в парах. Передачи мяча различными способами.	1		
		Упражнения сидя и стоя у опоры.	1		
		Координационные мини-игры.	1		
		Повторение и закрепление.	1		
		Техника броска мяча снизу.	1		

	Ловля мяча одной рукой (адаптированная).	1		
	Ведение мяча на месте (адапт.).	1		
	Передвижение с мячом с опорой.	1		
	Игра «Сбей цель».	1		
	Передача мяча по кругу.	1		
	Передача мяча в парах с перемещением.	1		
	Удержание мяча от соперника (без контакта).	1		
	Метание малого мяча на точность.	1		
	Командная игра «Снайперы».	1		
	Работа над траекторией броска.	1		
	Игра «Попади в кольцо» (адапт.).	1		
	Броски по низкой цели.	1		
	Перехват мяча – игровые упражнения.	1		
	Игра «Передай и сядь».	1		
	Эстафеты с мячами.	1		
	Игра «Брось-поймай-верни сь».	1		

		Командные мячевые игры.	1		
		Самостоятельные действия с мячом.	1		
		Контрольный урок по разделу.	1		
3.	Элементы адаптивных игр с мячом (20 часов)	Техника броска мяча снизу.	1		
		Ловля мяча одной рукой (адаптированная).	1		
		Ведение мяча на месте (адапт.).	1		
		Передвижение с мячом с опорой.	1		
		Игра «Сбей цель».	1		
		Передача мяча по кругу.	1		
		Передача мяча в парах с перемещением.	1		
		Удержание мяча от соперника (без контакта).	1		
		Метание малого мяча на точность.	1		
		Командная игра «Снайперы».	1		
		Работа над траекторией броска.	1		
		Игра «Попади в кольцо» (адапт.).	1		
		Броски по низкой цели.	1		
		Перехват мяча – игровые упражнения.	1		
		Эстафеты с мячами.	1		

		Игра «Передай и сядь».	1		
		Игра «Брось-поймай-верни сь».	1		
		Командные мячевые игры.	1		
		Самостоятельные действия с мячом.	1		
		Контрольный урок по разделу.	1		
4.	Подвижные игры с элементами спорта (20 часов)	Адаптированный баскетбол: броски в низкое кольцо.	1		
		Ведение мяча на месте и с шагом.	1		
		Комбинация: ведение + бросок.	1		
		Баскетбольные мини-игры.	1		
		Основы адаптированного футбола: удары по неподвижному мячу.	1		
		Ведение мяча ногой по прямой.	1		
		Игра «Пробей ворота».	1		
		Командная мини-игра (адапт.).	1		
		Эстафеты с элементами баскетбола.	1		
		Эстафеты с элементами футбола.	1		
		Игра «Мяч капитану».	1		
		Игра «Охотники и утки».	1		

		Мячевые игры на координацию.	1		
		Подвижная игра «Перестрелка» (адапт.).	1		
		Игровые соревнования в парах.	1		
		Командные соревнования.	1		
		Игра «Круговая передача».	1		
		Игра «Точный пас».	1		
		Соревновательные упражнения на точность.	1		
		Контрольный урок по разделу.	1		
5.	Итоговые игровые занятия (10 часов)	Тестирование: ловля, бросок, точность.	1		
		Игровая тренировка.	1		
		Соревнование «Весёлый мяч» (1 этап).	1		
		Соревнование «Весёлый мяч» (2 этап).	1		
		Командные игры.	1		
		Индивидуальные упражнения с прогрессией.	1		
		Эстафеты на выносливость и ловкость.	1		
		Тестирование по итогам года.	1		
		Подведение итогов. Игровое занятие.	1		

		Итоговый праздник-игра «Мы команда!».	1		
	Итого:		68 ч		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов		Факт	
1	Инструктаж по безопасности. Знакомство с курсом. Простейшие упражнения на ориентацию в пространстве.	1			
2	Дыхательная гимнастика. Упражнения на осанку.	1			
3	Координационные упражнения, работа с мелким мячом.	1			
4	Укрепление мышц спины и живота. Игра «Катящийся мяч».	1			
5	Упражнения с большими мячами. Контроль равновесия.	1			
6	Комбинированная разминка + повторение материала.	1			
Общеразвивающие упражнения					
7	Упражнения на укрепление рук. Броски на короткие дистанции.	1			
8	Точность броска. Ловля мяча двумя руками.	1			
9	Работа над гибкостью. Растяжка.	1			
10	Развитие координации. Игра «Перехват».	1			
11	Упражнения на равновесие с мячом.	1			
12	Индивидуальная коррекция ОДА (упражнения под потребности детей).	1			
13	Развитие ловкости. Эстафета с передачей мяча.	1			
14	Упражнения на укрепление мышц корпуса.	1			

15	Работа в парах. Передачи мяча различными способами.	1			
16	Упражнения сидя и стоя у опоры.	1			
17	Координационные мини-игры.	1			
18	Повторение и закрепление.	1			
Элементы адаптивных игр с мячом					
19	Техника броска мяча снизу.	1			
20	Ловля мяча одной рукой (адаптированная).	1			
21	Ведение мяча на месте (адапт.).	1			
22	Передвижение с мячом с опорой.	1			
23	Игра «Сбей цель».	1			
24	Передача мяча по кругу.	1			
25	Передача мяча в парах с перемещением.	1			
26	Удержание мяча от соперника (без контакта).	1			
27	Метание малого мяча на точность.	1			
28	Командная игра «Снайперы».	1			
29	Работа над траекторией броска.	1			
30	Игра «Попади в кольцо» (адапт.).	1			
31	Броски по низкой цели.	1			
32	Перехват мяча – игровые упражнения.	1			
33	Эстафеты с мячами.	1			
34	Игра «Передай и сядь».	1			
35	Игра «Брось-поймай-вернись».	1			
36	Командные мячевые игры.	1			
37	Самостоятельные действия с мячом.	1			
38	Контрольный урок по разделу.	1			
Подвижные игры с элементами спорта					
39	Адаптированный баскетбол: броски в низкое кольцо.	1			
40	Ведение мяча на месте и с шагом.	1			
41	Комбинация: ведение + бросок.	1			
42	Баскетбольные мини-игры.	1			
43	Основы адаптированного футбола: удары по неподвижному мячу.	1			
44	Ведение мяча ногой по прямой.	1			
45	Игра «Пробей ворота».	1			
46	Командная мини-игра (адапт.).	1			
47	Эстафеты с элементами баскетбола.	1			
48	Эстафеты с элементами футбола.	1			
49	Игра «Мяч капитану».	1			

50	Игра «Охотники и утки».	1			
51	Мячевые игры на координацию.	1			
52	Подвижная игра «Перестрелка» (адапт.).	1			
53	Игровые соревнования в парах.	1			
54	Командные соревнования.	1			
55	Игра «Круговая передача».	1			
56	Игра «Точный пас».	1			
57	Соревновательные упражнения на точность.	1			
58	Контрольный урок по разделу.	1			
Итоговые игровые занятия					
59	Тестирование: ловля, бросок, точность.	1			
60	Игровая тренировка.	1			
61	Соревнование «Весёлый мяч» (1 этап).	1			
62	Соревнование «Весёлый мяч» (2 этап).	1			
63	Командные игры.	1			
64	Индивидуальные упражнения с прогрессией.	1			
65	Эстафеты на выносливость и ловкость.	1			
66	Тестирование по итогам года.	1			
67	Подведение итогов. Игровое занятие.	1			
68	Итоговый праздник-игра «Мы команда!».	1			

Методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Для реализации программы необходимы:

- спортивный зал или оборудованная площадка;
- спортивный инвентарь (мячи, обручи, скакалки, гимнастические палки);
- соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- учёт индивидуальных особенностей обучающихся;
- взаимодействие учителя физической культуры со специалистами сопровождения (педагог-психолог, учитель-дефектолог).

Реализация программы способствует укреплению здоровья обучающихся, развитию двигательной активности и успешной социальной адаптации.