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

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей физической культуры
Протокол от
«01» 09 2026 г. № 1
руководитель МО
_____Н.А.Никулин

СОГЛАСОВАНО
методист
_____Ю.В.Сергеева
«01» 09 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МОУ СШ № 27
_____Л.П. Кулина
« 01» сентября 2026 г. № ____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности
курса «Веселый мяч»

для 7 класса
(ступень обучения, класс)

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

2026/2027 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 7 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 7 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 7 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-вернись».	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 мал[redacted]ого мяча на точность.	1		
		Командна[redacted]я игра «Снайперы».	1		
		Работа над траекторией броска.	1		
		Игра «Попа[redacted]ди в кольцо» (адапт.).	1		
		Броски по низкой цели.	1		
		Перехват мяча – игровые упражнения.	1		
		Эстаф[redacted]еты с мячами.	1		
		Игра «[redacted]Передай и сядь».	1		
		Игра «Брос[redacted]ь-поймай-вернись».	1		
		Командн[redacted]ые мячевые игры.	1		
		Самостоятель[redacted]ные действия с мячом.	1		
		Контрольн[redacted]ый урок по разделу.	1		
4.	Подвижные игры с элементами спорта (20 часов)	Адаптированный [redacted]баскетбол: броски в низкое кольцо.	1		
		Ведение мяч[redacted]а на месте и с шагом.	1		
		Комбинация[redacted]: ведение + бросок.	1		
		Баскетбол[redacted]ьные мини-игры.	1		
		Основы адаптиров[redacted]анного футбола: удары по неподв[redacted]ижному мячу.	1		
		Ведение мяч[redacted]а ногой по прямой.	1		
		Игра «П[redacted]робей ворота».	1		
		Командная [redacted]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 7 КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	План	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.