

муниципальное общеобразовательное учреждение
«Воскресенская школа»

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора
Л.А.С. С.А.Лысакова
«31» августа 2022г.

Утверждено приказом директора
МОУ «Воскресенская школа»
№ 172 от 31.08.2022
протокол педсовета № 1 от 30.08.2022

**Рабочая программа по внеурочной деятельности
спортивно – оздоровительной направленности
«Спортивный час»
5-7 класс**

Разработчик программы:
Рабыкина Любовь Александровна

с. Воскресенское
2022г.

Содержание

1. Планируемые результаты освоения курса	с. 4
2. Содержание курса	с. 4
3. Тематическое планирование	с. 5

Рабочая программа внеурочной деятельности разработана на основании следующих документов:

Рабочая программа внеурочной деятельности разработана на основании следующих документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (зарегистрировано в Минюсте России 29 января 2021 г. N 62296);
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г. N 61573);
- Примерной рабочей программой воспитания для общеобразовательных организаций, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22).
- Рабочей программы воспитания МОУ «Воскресенская школа»
- Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).
- Устава МОУ «Воскресенская школа»;
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам (курсам, модулям) МОУ «Воскресенская школа».

1. Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним;
- изложение фактов истории физической культуры;
- измерение показателей физического развития;
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

Формирование БУД.

Личностные учебные действия

- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия.

Регулятивные учебные действия

- умение анализировать, оценивать, сравнивать, строить рассуждение;
- формирование способности оценивать свое поведение со стороны;
- формирование рефлексивных умений — предвидение возможных опасностей в реальной обстановке;
- формирование умения планировать и оценивать результаты своего поведения.

Коммуникативные учебные действия:

- формулировать собственное мнение и позицию;
 - задавать вопросы;
 - допускать возможность существования у людей различных точек зрения;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

Познавательные учебные действия:

- научатся осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с помощью учителя;
- строить речевые высказывания в устной форме;
- оформлять свою мысль в устной форме по типу рассуждения;
- включаться в познавательную деятельность под руководством учителя.

2. Содержание курса

5 класс

Правила техники безопасности при выполнении упражнений. Основные правила подбора одежды для занятий. История возникновения мяча. Ловля и броски мяча в парах Броски мяча: от груди; снизу. П/и: «Собачка».

П/и: «Горячая картошка». Развитие скоростно-силовых качеств, способностей к ориентированию в пространстве во время подвижных игр. Перебрасывание мяча в парах. П/и «Повтори не ошибись», «Кто быстрее», «Вышибалы».

Ловля и броски мяча в движении Броски мяча: от груди; из-за головы, снизу. Эстафеты и игры с мячом. Правила передачи эстафеты на скорости. Эстафеты: «Кенгуру», «Крабики». Ловля и

броски мяча в парах Обучение броскам и ловле мяча через сетку: от груди; из-за головы, снизу. Игра «Перекинь мяч», «Горячая картошка», «Мяч из круга». П/и: «Пионербол» ОРУ с мячами. Броски и ловля мяча в парах, через сетку. Правила игры в пионербол. Моделирование техники выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Упражнения для развития выносливости. Игра в пионербол. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Игра в пионербол. Упражнения для развития ловкости. Игра в пионербол. Игры – эстафеты. Упражнения для развития координации, внимания, памяти. Передача мяча: над головой, под ногами, сбоку. Подвижные игры с маленькими мячами: «Бросай далеко, собирай быстрее», «Ловишка с мячом», «Раз, два, три беги». Упражнения для развития выносливости, быстроты. П/и: «Вышибалы». Подвижные игры с большим мячом. «Вышибалы через сетку», «Забросай противника мячами».

Спорт в жизни ребёнка. Подвижные игры на свежем воздухе: «Вороны и воробьи», «Увернись от мяча», «Ловишки-перебежки», «Паровозик».

Подвижные игры и упражнения с мячами. Игра «Звонкий мяч». Подвижные игры: «Белые медведи», «Донести рыбку». Подвижные игры и упражнения со скакалками. Русская народная игра «Краски». Русская народная игра «Черепаша-путешественница». Спортивные соревнования. Итоговое занятие «Праздник мяча».

6 класс

Правила техники безопасности при выполнении упражнений. Ловля и броски мяча в парах. Броски мяча: от груди; снизу. П/и: «Собачка». Броски мяча: от груди; из-за головы, снизу. П/и: «Горячая картошка». Ловля и броски мяча в движении. П/и: «Вышибалы». Передвижение приставными шагами, правым (левым) боком, броски мяча: с разной скоростью от груди; из-за головы, снизу. П/и: «Вышибалы». Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Игра в пионербол. Упражнения для развития выносливости. Игра в пионербол. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. Ведение мяча. В движении бегом. Ведение мяча. Фигурное ведение мяча. Броски мяча: одной рукой в баскетбольный щит с места. Броски мяча: двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Броски мяча: двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Броски мяча: двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Броски мяча: одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.

Броски мяча: 1. В прыжке одной рукой с места. 2. Двумя руками снизу в движении. Броски мяча в прыжке со средней дистанции. Броски мяча в прыжке с дальней дистанции. П/и: «Баскетбол». Правила игры в баскетбол. Упражнения для развития силы выносливости. Игра в баскетбол. Эстафеты и игры с мячом. Игра «10 передач». Подвижные игры на реакцию: «Горячая картошка». Подвижные игры на реакцию: «Поймай мяч!» Веселые старты.

П/и: «Пионербол» с элементами Волейбола. Подвижные игры с маленькими мячами: «Бросай далеко, собирай быстрее». Подвижные игры: «Ловишка с мячом», «Раз, два, три беги». Подвижные игры с большим мячом. П/и: «Вышибалы». Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты. Игра «Вышибалы через сетку». Подвижные игры: «Петушинный бой». Подвижные игры на свежем воздухе. «Попади в след», «На одной ноге».

Подвижные игры и упражнения с обручами. Итоговое занятие. Соревнование по пионерболу.

7 класс

Основы знаний

Профилактика травматизма. Физическая культура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.

История развития российского баскетбола.

Двигательные умения и навыки.

Подвижные командные игры. «Борьба за мяч», «Бабки», «Лапта».

Баскетбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча с разной высотой отскока; с изменением направления, с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Передача мяча со сменой мест в движении.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после ведения, ловли, с пассивным сопротивлением.

Освоение индивидуальных защитных действий. Перехват мяча.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов владения мячом и перемещений: ловля, передача, ведение, бросок.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам мини-баскетбола.

Тактическая подготовка. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Освоение индивидуальных и командных защитных действий. Зонная защита 3:2, 2:3.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию баскетбола. Правила самоконтроля.

Развитие двигательных способностей. Комплексы упражнений.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на сопротивление, гантелями, на гимнастической стенке.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения с набивными мячами – лёжа на спине и лицом вниз, сгибание и поднятие ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 50м.. Бег с препятствиями. Бег в чередовании с ходьбой до 400м.

Подвижные игры: «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы».

Упражнения для развития быстроты. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами.

3. Тематическое планирование

5 класс

№	Название раздела	Количество часов
1	Игра с мячом	13
2	Комплексы упражнений	4
3	Подвижные игры	17
	Итого	34

6 класс

№	Название раздела	Количество часов
1	Игра с мячом	14
2	Подвижные игры	20
	Итого	34

7 класс

№	Название раздела	Количество часов
1	Основы знаний	2
2	Двигательные умения и навыки	3
3	Баскетбол	18
4	Развитие двигательных способностей	11
	Итого	34

**Календарно-тематическое планирование
5 класс**

№	Название раздела, темы	Количество часов	Дата проведения
	Игра с мячом- 13 часов		
1	Правила техники безопасности при выполнении упражнений. Основные правила подбора одежды для занятий. История возникновения мяча.	1	
2	Ловля и броски мяча в парах Броски мяча: от груди; снизу. П/и: «Собачка».	1	
3	Ловля и броски мяча в парах Броски мяча: от груди; из-за головы, снизу. П/и:«Горячая картошка»	1	
4	Развитие скоростно-силовых качеств, способностей к ориентированию в пространстве во время подвижных игр. Перебрасывание мяча в парах. П/и «Повтори не ошибись».	1	
5	Перебрасывание мяча в парах. П/и: «Кто быстрее», П/и: «Вышибалы».	1	
6	Ловля и броски мяча в движении Броски мяча: от груди; из-за головы, снизу. П/и: «Вышибалы».	1	
7	Эстафеты и игры с мячом. Правила передачи эстафеты на скорости.	1	
8	Эстафеты: 1.«Кенгуру» 2.«Крабики» 3.Оббежать фишку и передать мяч 4.Зажать мяч в паре грудью, взяться за руки и передвигаться приставными шагами.	1	
9	Ловля и броски мяча в парах Обучение броскам и ловле мяча через сетку: от груди; из-за головы, снизу. Игра «Перекинь мяч».	1	
10	Ловля и броски мяча в парах. Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Игра «Горячая картошка».	1	
11	Ловля и броски мяча в парах. Игра «Мяч из круга».	1	
12	П/и: «Пионербол». ОРУ с мячами. Броски и ловля мяча в парах, через сетку. Правила игры в пионербол.	1	
13	П/и: «Пионербол». ОРУ с мячами. Броски и ловля мяча в парах, через сетку. Моделирование техники выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	1	
	Комплексы упражнений-4 часа		
14	Упражнения для развития выносливости. Игра в пионербол.	1	

15	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Игра в пионербол.	1	
16	Упражнения для развития ловкости. Игра в пионербол.	1	
17	Игры – эстафеты. Упражнения для развития координации, внимания, памяти. Передача мяча: над головой, под ногами, сбоку.	1	
	Подвижные игры- 17 час.		
18	Подвижные игры с маленькими мячами П/и: «Бросай далеко, собирай быстрее» «Ловишка с мячом».	1	
19	Подвижные игры с маленькими мячами. «Раз, два, три беги» игра.	1	
20	Подвижные игры с мячом. Упражнения для развития выносливости, быстроты. П/и: «Вышибалы», «Вышибалы через сетку».	1	
21	Подвижные игры с большим мячом. П/и: «Вышибалы через сетку», «Забросай противника мячами».	1	
22	Эстафеты и игры с мячом 1.«Кенгуру» 2.«Крабики» 3.Оббежать фишку и передать мяч 4.Зажать мяч в паре грудью, взяться за руки и передвигаться приставными шагами.	1	
23	Спорт в жизни ребёнка.	1	
24	Подвижные игры на свежем воздухе. «Вороны и воробьи»	1	
25	Подвижные игры на свежем воздухе. Игра «Увернись от мяча».	1	
26	Подвижные игры на свежем воздухе. «Ловишки-перебежки», «Паровозик».	1	
27	Подвижные игры и упражнения с мячами. Игра «Звонкий мяч».	1	
28	Подвижные игры: «Белые медведи».	1	
29	Подвижные игры: «Донести рыбку».	1	
30	Подвижные игры и упражнения со скакалками.	1	
31	Русская народная игра «Краски».	1	
32	Русская народная игра«Черепаша-путешественница».	1	
33	Спортивные соревнования.	1	
34	Итоговое занятие «Праздник мяча».	1	
6 класс			
	Игра с мячом-20 час		
1	Правила техники безопасности при выполнении упражнений. Ловля и броски мяча в парах.	1	
2	Броски мяча: от груди; снизу. П/и: «Собачка».	1	
3	Броски мяча: от груди; из-за головы, снизу. П/и:«Горячая картошка».	1	
4	Ловля и броски мяча в движении. П/и: «Вышибалы».	1	
5	Передвижение приставными шагами,	1	

	правым (левым) боком, броски мяча: с разной скоростью от груди; из-за головы, снизу. П/и: «Вышибалы».		
6	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Игра в пионербол.	1	
7	Упражнения для развития выносливости. Игра в пионербол.	1	
8	Ведение мяча. На месте. В движении шагом.	1	
9	Ведение мяча. В движении бегом.	1	
10	Ведение мяча. Фигурное ведение мяча.	1	
11	Броски мяча: одной рукой в баскетбольный щит с места.	1	
12	Броски мяча: двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.	1	
13	Броски мяча: двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.	1	
14	Броски мяча: двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.		
15	Броски мяча: одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.	1	
16	Броски мяча: 1. В прыжке одной рукой с места. 2. Двумя руками снизу в движении.	1	
17	Броски мяча в прыжке со средней дистанции.	1	
18	Броски мяча в прыжке с дальней дистанции.	1	
19	П/и: «Баскетбол». Правила игры в баскетбол.	1	
20	Упражнения для развития силы выносливости. Игра в баскетбол.	1	
	Подвижные игры-14		
21	Эстафеты и игры с мячом.	1	
22	Игра «10 передач».	1	
23	Подвижные игры на реакцию: «Горячая картошка».	1	
24	Подвижные игры на реакцию: «Поймай мяч!»	1	
25	Веселые старты.	1	
26	П/и: «Пионербол» с элементами Волейбола.	1	
27	Подвижные игры с маленькими мячами: «Бросай далеко, собирай быстрее».	1	
28	Подвижные игры: «Ловишка с мячом», «Раз, два, три беги»	1	
29	Подвижные игры с большим мячом. П/и: «Вышибалы».	1	
30	Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты. Игра «Вышибалы через сетку».	1	
31	Подвижные игры: «Петушиный бой».	1	
32	Подвижные игры на свежем воздухе. «Попади в след», «На одной ноге».	1	
33	Подвижные игры и упражнения с обручами.	1	
34	Итоговое занятие. Соревнование по пионерболу.	1	

7 класс			
№	Название раздела, темы	Количество часов	Дата проведения
	Основы знаний		
1	Профилактика травматизма. Физическая культура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.	1	
2	История развития российского баскетбола.	1	
	Двигательные умения и навыки		
3	Подвижные командные игры «Борьба за мяч».	1	
4	Подвижные командные игры «Бабки».	1	
5	Подвижные командные игры «Лапта».	1	
	Баскетбол.		
6	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	
7	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1	
8	Овладение техникой ведения мяча.	1	
9	Овладение техникой ловли и передачи мяча. Передача мяча со сменой мест в движении.	1	
10	Овладение техникой бросков мяча. <i>Бросок мяча после ведения два шага.</i>	1	
11	Бросок после ведения, ловли, с пассивным сопротивлением.	1	
12	Освоение индивидуальных защитных действий. <i>Перехват мяча.</i>	1	
13	Закрепление техники и развитие координационных способностей.	1	
14	Комбинации из освоенных элементов владения мячом и перемещений: ловля, передача, ведение, бросок.	1	
15	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам мини-баскетбола.	1	
16	Тактическая подготовка. <i>Позиционное нападение (5:0) со сменой мест.</i>	1	
17	Нападение быстрым прорывом (2:1).	1	
18	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1	
19	Освоение индивидуальных и командных защитных действий. Зонная защита 3:2, 2:3.	1	
20	Игра в баскетбол.	1	
21	Эстафеты и игры с мячом. Игра «10 передач».	1	
22	П/и: «Баскетбол». Правила игры в баскетбол.	1	
23	Упражнения для развития силы выносливости. Игра в баскетбол.	1	
	Развитие двигательных способностей. Комплексы упражнений.		
24	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на сопротивление, гантелями, на гимнастической стенке.	1	
25	Упражнения для мышц туловища и шеи с набивными мячами.	1	

26	Упражнения для мышц ног, таза.	1	
27	Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 50м.	1	
28	Бег с препятствиями. Бег в чередовании с ходьбой до 400м.	1	
29	Подвижные игры: «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой»,	1	
30	Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом.	1	
31	Бег с остановками и с резким изменением направления.	1	
32	Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами.	1	
33	Подвижные игры: «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы».	1	
34	Итоговое занятие. Соревнование по баскетболу.	1	