

Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
Удмуртской Республики «Светлянская школа-интернат»  
ГКОУ УР «Светлянская школа - интернат»

427421, Удмуртская Республика, Воткинский район, село Светлое, ул. Первомайская, 25  
Телефон 8(34145) 76-572 Факс 8(34145) 76-574 e-mail: selschool18@podved-mo.udmr.ru

Рассмотрено на  
заседании ПС  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023

Принято на ПС  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023

УТВЕРЖДЕНО  
приказом от 30.08.2023 № 60



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО НАПРАВЛЕНИЮ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
«ТАЗАЛЫК»  
5 КЛАСС  
НА 2023 – 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

*в рамках реализации Адаптированной основной общеобразовательной программы  
образования обучающихся с легкой умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)*

**№ 02-07-21**

Составитель:  
Соломенников Александр Викторович  
учитель первой квалификационной категории

село Светлое  
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ 2023

Сертификат: 1A2E402FAA6BA7EB2CDD5308DF18CF5E  
Владелец: Вершинина Татьяна Николаевна, ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
Действителен: с 28.09.2023 по 21.12.2024

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1) в соответствии с ФАООП образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

Данная программа рассчитана на учебный год. Количество учебных часов в год – 34, из расчета 1 учебный час преподавания предмета в неделю.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе урока «факультатив физкультура»:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом.

Физическая культура в коррекционном образовательном учреждении является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета. Основные требования к знаниям и умениям обучающихся.**

#### Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований, участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Достаточный уровень:**

практическое освоение элементов подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## Содержание учебного предмета

### Раздел 1. Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

### Раздел 2. Волейбол

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

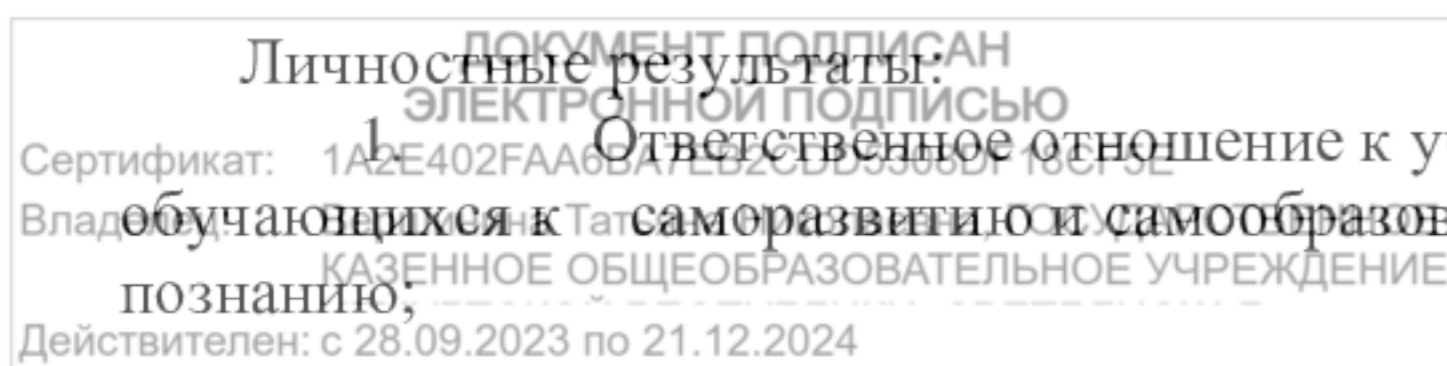
Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

### Раздел 3. Настольный теннис

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.



2. Развитая мотивация учебной деятельности и личностного смысла учения, заинтересованность в приобретении и расширении знаний и способов действий;
3. Развитие мыслительной деятельности;
4. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;
5. Формирование умения ясно, точно, грамотно излагать свои мысли в устной и письменной речи, понимать смысл поставленной задачи;
6. Формирование способности к эмоциональному восприятию учебного материала.
7. Развитая мотивация учебной деятельности и личностного смысла учения, заинтересованность в приобретении и расширении знаний и способов действий;
8. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;
9. Формирование умения ясно, точно, грамотно излагать свои мысли в устной и письменной речи, понимать смысл поставленной задачи;
10. Формирование способности к эмоциональному восприятию учебного материала.

Метапредметные результаты:

1. регулятивные универсальные учебные действия:
  - определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
  - учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с материалом;
  - учиться работать по предложенному учителем плану;
  - оформлять свои мысли в устной и письменной форме;
2. познавательные универсальные учебные действия:
  - находить ответы на вопросы;
  - делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
  - проявлять свои теоретические, практические умения и навыки при подборе и переработке материала;
  - осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;
  - понимать информацию, представленную в виде текста, рисунков, схем;
  - группировать, классифицировать предметы, объекты на основе существенных признаков, по заданным критериям;
  - умение высказывать своё отношение к получаемой информации;
3. коммуникативные универсальные учебные действия:
  - учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя);
  - сотрудничать со сверстниками и взрослыми для реализации проектной деятельности;
  - слушать собеседника;
  - договариваться и приходить к общему решению;
  - формулировать собственное мнение и позицию;
  - осуществлять взаимный контроль.

## Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов	Формы организационной работы			
			теория	практика	экскурсии	контроль
	<b>I ЧЕТВЕРТЬ</b>					
	Раздел 1. Баскетбол		1	2		
	Раздел 2. Волейбол		1	2		
	Раздел 3. Настольный теннис		1	2		
	Итого:	9	3	6		
	<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>					
	Раздел 1. Баскетбол			2		
	Раздел 2. Волейбол			2		
	Раздел 3. Настольный теннис			3		
	Итого:	7		7		
	<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>					
	Раздел 1. Баскетбол			3		
	Раздел 2. Волейбол			3		
	Раздел 3. Настольный теннис			4		
	Итого:	10		10		
	<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>					
	Раздел 1. Баскетбол			2		
	Раздел 2. Волейбол			2		
	Раздел 3. Настольный теннис			4		
	Итого:	8		8		
	<b>Всего:</b>	<b>34</b>	<b>3</b>	<b>31</b>		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 1A2E402FAA6BA7EB2CDD5308DF18CF5E

Владелец: Вершинина Татьяна Николаевна, ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Действителен: с 28.09.2023 по 21.12.2024

Тематическое планирование рабочей программы с определением основных видов учебной деятельности  
(с учётом специфики преподаваемого предмета)

№ темы (разде ла)	Название темы (раздела), кол-во часов	Тема, тип (форма урока)	Виды деятельности обучающихся	Планируемые результаты		
				Личностные	Предметные	
					Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Раздел 1.	Баскетбол 10 часов	Стойка баскетболиста. Перед вижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	Спортзал	Развитая мотивация учебной деятельности и личностного смысла учения, заинтересованность в приобретении и расширении знаний и способов действий;	знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;	знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 1A2E402FAA6BA7EB2CDD5308DF18CF5E  
 Владелец: Вершинина Татьяна Николаевна, ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
 КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
 Действителен: с 28.09.2023 по 21.12.2024

Раздел 2.	Волейбол 10 часов	Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки.	Спортзал	Развитая мотивация учебной деятельности и личностного смысла учения, заинтересованность в приобретении и расширении знаний и способов действий;	знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;	знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
Раздел 3.	Настольный теннис 14 часов	Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.	Спортзал	Развитая мотивация учебной деятельности и личностного смысла учения, заинтересованность в приобретении и расширении знаний и способов действий;	знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;	знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Всего уроков: 34 ч. Из них:  
Контроль – 0ч. **Практически – 31ч.**  
Теоретических - 3 ч.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
Сертификат: 1A2E402FAA6BA7EB2CDD5308DF18CF5E  
Владелец: Вершинина Татьяна Николаевна, ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
Действителен: с 28.09.2023 по 21.12.2024

уро ка	Тема, тип урока	Кале ндарные срок и	Объект работы, нагляднос ть, оборудование	Сло варная работа	Формы организации учебных занятий, основные виды учебной деятельности	Требования к уровню подготовки обучающихся, воспитанников
1.	Баскетбол. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.		Беседа, видео		Теоретическое занятие	знание правил и техники выполнения двигательных действий.
2.	Баскетбол. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад.		Фишки, баскетбольные мячи		Практическое занятие	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя
3.	Баскетбол. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом.		Фишки, баскетбольные мячи		Практическое занятие	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя
4.	Волейбол. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.		Беседа, видео		Теоретическое занятие	знание правил и техники выполнения двигательных действий,
5.	Волейбол. Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя		Фишки, волейбольные		Практическое занятие	выполнение основных

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 11A2E4095AA6BATE886DDE5308DF48C5EE  
Владелец: Воронина Татьяна Николаевна, ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Действителен: с 28.09.2023 по 21.12.2024



	руками через сетку на месте и в движении. Учебные игры на основе волейбола.		мячи			двигательных действий в соответствии с заданием учителя
6.	Волейбол. Верхняя прямая передача. Верхняя прямая подача. Учебные игры на основе волейбола.		Фишки, волейбольные мячи		Практическое занятие	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя
7.	Настольный теннис. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.		Беседа. Видео		Теоретическое занятие	знание правил и техники выполнения двигательных действий,
8.	Настольный теннис. подача мяча слева и справа		Теннисные ракетки, теннисные мячи		Практическое занятие	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя
9.	Настольный теннис. Удары слева, справа		Теннисные ракетки, теннисные мячи		Практическое занятие	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя
10.	Баскетбол. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.		Фишки, баскетбольные мячи		Практическое занятие	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя

						заданием учителя
11.	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места.		Фишки, баскетбольные мячи		Практическое занятие	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя
12.	Волейбол. Верхняя прямая передача. Верхняя прямая подача. Учебные игры на основе волейбола.		Фишки, волейбольные мячи		Практическое занятие	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя
13.	Волейбол. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Учебные игры на основе волейбола.		Фишки, волейбольные мячи		Практическое занятие	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя
14.	Настольный теннис. Прямые удары с вращением мяча. Одиночные игры.		Теннисные ракетки, теннисные мячи		Практическое занятие	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя
15.	Настольный теннис. Одиночные игры. Удары слева, справа		Теннисные ракетки, теннисные мячи		Практическое занятие	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя
16.	Настольный теннис. Одиночные игры.		Теннисные		Практическое	выполнение

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
Сертификат: 1A2E402FAA6BA7EB2CDD5308DF18CF5E  
Владелец: Вершинина Татьяна Николаевна, ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
Действителен: с 28.09.2023 по 21.12.2024



						действий в соответствии с заданием учителя
22.	Волейбол. Учебные игры на основе волейбола.		Фишки, волейбольные мячи		Практическое занятие	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя
23.	Настольный теннис. Одиночные игры.		Теннисные ракетки, теннисные мячи		Практическое занятие	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя
24.	Настольный теннис. Одиночные игры.		Теннисные ракетки, теннисные мячи		Практическое занятие	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя
25.	Настольный теннис. Одиночные игры.		Теннисные ракетки, теннисные мячи		Практическое занятие	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя
26.	Настольный теннис. Одиночные игры.		Теннисные ракетки, теннисные мячи		Практическое занятие	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
Сертификат: 1A2E402FAA6BA7EB2CDD5308DF18CF5E  
Владелец: Вершинина Татьяна Николаевна, ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
Действителен: с 28.09.2023 по 21.12.2024

						заданием учителя
27.	Баскетбол. Прямая передача. Подвижные игры на основе баскетбола.		Фишки, баскетбольные мячи		Практическое занятие	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя
28.	Баскетбол. Эстафеты с ведением мяча.		Фишки, баскетбольные мячи		Практическое занятие	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя
29.	Волейбол. Учебные игры на основе волейбола.		Фишки, волейбольные мячи		Практическое занятие	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя
30.	Волейбол. Учебные игры на основе волейбола.		Фишки, волейбольные мячи		Практическое занятие	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя
31.	Настольный теннис. Одиночные игры.		Теннисны е ракетки, теннисные мячи		Практическое занятие	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя
32.	Настольный теннис. Одиночные игры.		Теннисны		Практическое	выполнение

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
Сертификат: 1A2E402FAA6BA7EB2CDD5308DF18CF5E  
Владелец: Вершинина Татьяна Николаевна, ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
Действителен с 28.09.2023 по 21.12.2024

			е ракетки, теннисные мячи		занятие	ОСНОВНЫХ двигательных действий в соответствии с заданием учителя
33.	Настольный теннис. Одиночные игры.		Теннисны е ракетки, теннисные мячи		Практическое занятие	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя
34.	Настольный теннис. Одиночные игры.		Теннисны е ракетки, теннисные мяч		Практическое занятие	выполнение основных двигательных действий

Всего уроков: 34 ч. Из них:  
Контроль – 0ч. Практически – 31ч.  
Теоретических - 3 ч.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
Сертификат: 1A2E402FAA6BA7EB2CDD5308DF18CF5E  
Владелец: Вершинина Татьяна Николаевна, ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
Действителен: с 28.09.2023 по 21.12.2024

**РАССМОТРЕНО**

на заседании школьного методического объединения  
учителей.

протокол от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 года № \_\_\_\_\_

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г

Листа внесения изменений в рабочую программу

№ п/п	Дата урока по журналу	Характеристика вносимых изменений	Реквизиты документа, в котором регламентируются вносимые изменения	Подпись зам. директора по УВР

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
Сертификат: 1A2E402FAA6BA7EB2CDD5308DF18CF5E  
Владелец: Вершинина Татьяна Николаевна, ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
Действителен: с 28.09.2023 по 21.12.2024