

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Алыгджерская средняя общеобразовательная школа-интернат»

Утверждена
Приказом директора
МКОУ «Алыгджерская СОШ»
От 28.08.2020 г. № 22

Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
(спортивно-оздоровительное)
«ОЛИМПИАДА НА ОТЛИЧНО»
По специальной (коррекционной программе) VIII вида
Уровень обучения: основное общее, 7, 9 класс
Количество часов: 68 часов

Составитель:
учитель
Гимодеева О.А.

Алыгджер, 2020

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные УУД:-

- снижение заболеваемости;
- формировать физические качества;
- воспитывать культуру общения;
- воспитывать любовь и уважение к окружающим;
- сблизить и сплотить детский коллектив;
- развивать самооценку у младших школьников;
- научить анализу собственных действий и поступков;
- научить планированию действий;
- развивать устную речь учащихся;
- развивать творческие способности;
- привить интерес к чтению дополнительной литературы и публикаций.

Познавательные УУД:

- проверить умение самостоятельно выбирать нужную информацию.
- учиться определять цель деятельности с помощью учителя;
- учиться совместно давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке;
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного.

Коммуникативные УУД:

проверить умение оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом речевых ситуаций, высказывать свою точку зрения и пытаться ее обосновывать, приводя аргумент.

Метапредметные УУД :

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действий

2. Содержание курса внеурочной деятельности

7 класс

Сроки реализации программы: 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение года. Всего – 34 ч.

Основной **формой** проведения внеурочной деятельности является – **групповая**. Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него. Роль игры в организации досуга занимает важное место в жизни ребёнка, и поэтому рассматривается педагогами как одно из главных средств воспитания.

Виды деятельности: занятия физической культуры (классические, интегрированные, комбинированные и смешанные), практические занятия, самостоятельная работа учащихся с литературой.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Содержание
1.	Введение	(1ч.) Знакомство с программой занятий. С спортивных и подвижных играх: понятия выработка правил игры. Инструктаж безопасности. Разработка макетов буклетов.
2.	Футбол.	(33ч.) Бег в среднем темпе, эстафеты с мячом

	Баскетбол. Гандбол. Волейбол.	играют в разученные игры с мячом. включаются такие подвижные игры: Эстафета мяча, с передачей после ведения зигзагом, эстафета «Забрось мяч в колесо мяча», «Перестрелка», «Лапта», «Запятки», «10 передач», «Пять бросков», «Эстафета баскетболистов».
ИТОГО		(34ч.)

9 класс

Сроки реализации программы: 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение года. Всего – 34 ч.

Основной **формой** проведения внеурочной деятельности является – **групповая**. Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него. Роль игры в организации досуга занимает важное место в жизни ребёнка, и поэтому рассматривается педагогами как одно из главных средств воспитания.

Виды деятельности: занятия физической культуры (классические, интегрированные, комбинированные и смешанные), практические занятия, самостоятельная работа учащихся с литературой.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Содержание
1.	Введение	(1ч.) Знакомство с программой занятий. Спортивные и подвижные игры: понятия, выработка правил игры. Инструктаж безопасности. Разработка макетов буклетов.
2.	Волейбол. Футбол. Баскетбол. Гандбол.	(33ч.) Бег в среднем темпе, эстафеты с мячом. играют в разученные игры с мячом. включаются такие подвижные игры: Эстафета мяча, с передачей после ведения зигзагом, эстафета «Забрось мяч в колесо мяча», «Перестрелка», «Лапта», «Запятки», «10 передач», «Пять бросков», «Эстафета баскетболистов».
ИТОГО		(34ч.)

Тематические разделы программы:

Теория. Знания о физической культуре. История физической культуры. Терминология. Судейство. И правила спортивных видов.

Спортивные и подвижные игры содержат перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. Используемая методика проведения подвижных игр и эстафет, позволяет успешно воздействовать на различные системы организма, развивать ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, формирование самостоятельности и умений взаимодействовать с коллективом.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Современные Олимпийские игры.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Футбол. Гандбол. Техника выполнения. Игра по правилам. Судейство.

Календарно-тематический план

7 класс

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведение	
			План	Факт
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний подвижной и спортивной игр.	1		
2.	Волейбол. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	1		
3.	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками.	1		
4.	Передача на точность. Встречная передача.	1		
5.	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	1		
6.	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	1		
7.	Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи.	1		
8.	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.	1		
9.	Групповые действия игроков.	1		
10.	Контрольные игры и соревнования.	1		
11.	Гандбол. Ручной мяч. Основные правила игры.	1		
12.	Спортивная одежда и обувь. Техника	1		

	игры в нападении и защите.		
13.	Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1	
14.	Ведение мяча и бросок.	1	
15.	Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска.	1	
16.	Игра вратаря. Подготовка к соревнованиям. Соревнования.	1	
17.	Футбол. Техника передвижения.	1	
18.	Удары по мячу головой, ногой.	1	
19.	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	1	
20.	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	1	
21.	Тактика игры в футбол.	1	
22.	Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1	
23.	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	1	
24.	Баскетбол. Основы техники и тактики.	1	
25.	Техника нападения. Техника передвижения.	1	
26.	Техника владения мячом.	1	
27.	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок.	1	
28.	Бросок с трехочковой линии.	1	
29.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	1	
30.	Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.	1	
31.	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1	
32.	Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.	1	
33.	Взаимодействие игроков с заслонами.	1	
34.	Групповые действия.	1	
Итого:		34	

**Календарно-тематический план
9 класс**

№	Тема занятий	Кол-во	Дата проведение
---	--------------	--------	-----------------

п/п		часов	План	Факт
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний подвижной и спортивной игр.	1		
2.	Волейбол. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	1		
3.	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками.	1		
4.	Передача на точность. Встречная передача.	1		
5.	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	1		
6.	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	1		
7.	Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи.	1		
8.	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.	1		
9.	Групповые действия игроков.	1		
10.	Контрольные игры и соревнования.	1		
11.	Футбол. Техника передвижения.	1		
12.	Удары по мячу головой, ногой.	1		
13.	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	1		
14.	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	1		
15.	Тактика игры в футбол.	1		
16.	Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1		
17.	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	1		
18.	Баскетбол. Основы техники и тактики.	1		
19.	Техника нападения. Техника передвижения.	1		
20.	Техника владения мячом.	1		
21.	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок.	1		
22.	Бросок с трехочковой линии.	1		
23.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	1		
24.	Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.	1		
25.	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1		
26.	Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.	1		
27.	Взаимодействие игроков с заслонами.	1		
28.	Групповые действия.	1		
29.	Гандбол. Ручной мяч. Основные правила игры.	1		

30.	Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении и защите.	1	
31.	Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1	
32.	Ведение мяча и бросок.	1	
33.	Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска.	1	
34.	Игра вратаря. Подготовка к соревнованиям. Соревнования.	1	
Итого:		34	