

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Порогская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
руков. ШМО *Л.И.* 2020г  
Протокол № 1 от 02.09.2020

Согласовано  
зам. дир. по ВР  
17.08.2020г  
*В.И.*

Утверждено  
директором школы  
приказ № 17 от 17.08.2020г



Адаптированная рабочая программа внеурочной деятельности  
для учащихся с умеренной умственной отсталостью

Спортивные игры  
5-6 классы

Разработчик программы  
Учитель Русанов Юрий Львович  
Педстаж 13 лет

## Содержания программного материала

1. Основы знаний о физической культуре и спорте.
2. Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом.
3. Общая физическая подготовка.
4. Специальная физическая подготовка.
5. Контрольные и тестовые упражнения.
6. Медицинский контроль.
7. Мониторинг.

В разделе **«Основы знаний о физической культуре и спорте»** представлен материал, который" дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом.

Раздел **«Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом»** знакомит учащихся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом.

Раздел **«Общая физическая подготовка»** содержит материал, реализация которого формирует у младших школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.

В разделе **«Специальная физическая подготовка»** представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучения младших школьников основным техническим приемам игры в футбол. В этом разделе учитель имеет право самостоятельно подбирать игровые задания.

Раздел **«Контрольные и тестовые упражнения»** содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и физическую готовность учащихся.

В разделе **«Медицинский контроль»** медицинским учреждением представлен материал для осуществления контроля за здоровьем учащихся.

Раздел **«Мониторинг»** содержит материал, позволяющий учителю иметь возможность следить за физическим состоянием учащихся.

Главной целью планирования является создание предпосылок для начального обучение волейболу. В дальнейшем обучении каждый гол циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышением физической и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносили радость и удовольствие

## Тематическое планирование

### 5 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество занятий		
		всего	теория	практика
1	Основы методики обучения и тренировки	5	5	
2	Правила игры, организация и проведение соревнований	5	5	
3	Общая и специальная физическая подготовка	7		7
4	Основы техники и практики игры	7		7
5	Контрольные игры и соревнования	1		1
6	Контрольные испытания	4		4
7	Инструкторская и судейская подготовка	2		2
8	Игровые занятия	4		4
	<b>Итого:</b>	<b>35</b>	<b>10</b>	<b>25</b>

### 6 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество занятий		
		всего	теория	практика
1	Основы методики обучения и тренировки	4	4	
2	Правила игры, организация и проведение соревнований	4	4	
3	Общая и специальная физическая подготовка	8		8
4	Основы техники и практики игры	6		6
5	Контрольные игры и соревнования	2		2
6	Контрольные испытания	4		4
7	Инструкторская и судейская подготовка	3		3
8	Игровые занятия	4		4
	<b>Итого:</b>	<b>35</b>	<b>8</b>	<b>27</b>