

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Порогская средняя общеобразовательная школа»

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

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

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

| №<br>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

| №<br>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> |