

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Порогская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено
на заседании ШМО
Протокол № 1 от 17.08.2023г.

Утверждено
директором школы
приказ № 102 от 24.08.2023г.

**Адаптированная рабочая программа внеурочной деятельности
для учащихся с умеренной умственной отсталостью (вариант 2)**

**Спортивные игры
3 класс**

Разработчик программы
Учитель Русанов Юрий Львович
Педстаж 16 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 обучения пионерболу. 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 приносила радость и удовольствие

Тематическое планирование

3 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
	Итого:	35	10	25

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№	Тема занятия	Дата
1.	Техника безопасности при игре в пионербол	
2.	Правила игры в пионербол.	
3.	Правила игры в пионербол.	
4.	Стойка игрока.	
5.	Стойка игрока.	
6.	Перемещение по площадке	
7.	Перемещение по площадке	
8.	Силовые упражнения для рук, ног, туловища.	
9.	Учебная игра	
10.	Броски мяча из-за головы двумя руками	
11.	Броски мяча из-за головы двумя руками	
12.	Подбрасывание и ловля мяча над головой	
13.	Подбрасывание и ловля мяча над головой	
14.	Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.	
15.	Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.	
16.	Учебная игра	
17.	Броски и ловля мяча.	
18.	Перемещение приставным шагом.	
19.	Перемещение приставным шагом.	
20.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения.	
21.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения.	
22.	Учебная игра	
23.	Упражнения для рук	
24.	Передача в парах.	
25.	Передача в парах.	
26.	Подача мяча. Приём мяча после подачи	
27.	Подача мяча. Приём мяча после подачи	
28.	Приём мяча после перемещения.	
29.	Учебная игра	
30.	Бег с остановками и изменением направления.	
31.	Бег с остановками и изменением направления.	

32.	Действия игрока после приема мяча.	
33.	Действия игрока после приема мяча.	
34.	Упражнения на координацию.	
35.	Учебная игра	