

**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
9 класс**

Разработчик программы
Учитель Русанов Юрий Львович
Педстаж 16 лет

Содержание программного материала

№	Учебный материал	классы				
		5	6	7	8	9
Перемещения						
1	Стойка игрока (исходные положения)	Р	З	С	+	+
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Р	З	С	+	+
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	+	+	+	+
Передачи мяча						
1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	Р	З	З	С	С
2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)				Р	Р
3	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи					Р
4	Передача мяча снизу двумя руками над собой	Р	З	С	С	+
5	Передача мяча снизу двумя руками в парах	Р	З	З	С	+
Подачи мяча						
1	Нижняя прямая	Р	З			
2	Верхняя прямая		Р	З	С	С
3	Подача в прыжке					Р
Атакующие удары (нападающий удар)						
1	Прямой нападающий удар (по ходу)		Р	З	З	З

2	Нападающий удар с переводом вправо (влево)						Р
Прием мяча							
1	Прием мяча снизу двумя руками	Р	З	С	+	+	
2	Прием мяча сверху двумя руками	Р	З	С	+	+	
3	Прием мяча, отраженного сеткой				Р	З	
Блокирование атакующих ударов							
1	Одиночное блокирование		Р	З	С	С	
2	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)			Р	З	С	
3	Страховка при блокировании		Р	З	С	С	
Тактические игры							
1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	Р	Р	З	З	С	
2	Групповые тактические действия в нападении, защите			Р	З	С	
3	Командные тактические действия в нападении, защите				Р	З	
4	Двухсторонняя учебная игра	+	+	+	+	+	
Подвижные игры и эстафеты							
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+	+	+	+	+	
2	Игры развивающие физические способности	+	+	+	+	+	
Физическая подготовка							
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+	+	+	+	

Судейская практика						
1	Судейство учебной игры в волейбол				+	+

Основы знаний (теоретическая часть):

Основы истории развития волейбола в России;
 Сведения о строении и функциях организма человека;
 Правила игры в волейбол (пионербол);
 Места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка (практическая часть):

Строевые упражнения;
 Гимнастические упражнения;
 Легкоатлетические упражнения;
 Подвижные и спортивные игры.
 Специальная физическая подготовка (практическая часть):
 Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
 Подвижные игры;
 Упражнения для развития прыгучести;
 Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;
 Техника нападения (практическая часть):
 Перемещения и стойки;
 Действия с мячом. Передачи мяча;
 Техника защиты:
 Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.
 Тактическая подготовка. Тактика нападения:
 Индивидуальные действия
 Командные действия
 Тактика защиты:
 Индивидуальные действия
 Командные действия
 Контрольные игры и соревнования:
 теоретическая часть
 Правила соревнований
 практическая часть:

Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола
 Учебно-тренировочные игры
 Физическая подготовленность
Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений». Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Тематическое планирование

Тема	Характеристика основных видов деятельности ученика
Техника и обучение техническим приёмам игры	Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения.
Обучение стойке волейболиста и технике перемещений - приставными шагами - двойным шагом - прыжками - вперёд-назад двойным шагом - спиной вперёд - скачками вперёд - по сигналу - в стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий	
Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) на месте	Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче.
Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче. Передачи мяча: - имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения - передача мяча после подбрасывания	Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении.

<ul style="list-style-type: none"> - передачи мяча в парах после набрасывания партнёром 	
<p>Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) в движении</p> <ul style="list-style-type: none"> - передачи мяча над собой на месте, в движении, после перемещения. - передачи над собой и партнёру - передачи после варьирования расстояния и траектории - передачи мяча в тройках 	<p>Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.</p>
<p>Подвижные игры с верхней передачей мяча.</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Эстафеты у стены» - «Мяч в воздухе» - «Мяч над сеткой» - «Вызов номеров» 	<p>Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.</p>
<p>Обучение нижней прямой подаче:</p> <ul style="list-style-type: none"> -имитация -подачи в парах -подачи через сетку -подачи по зонам -подачи на точность - последовательно в зоны 1,6,5,4,2 - на партнёра, располагающегося в различных точках площадки - между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга 	<p>Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.</p>
<p>Обучение приёму мяча снизу двумя руками</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация приёма мяча в и.п. - в парах - в стойке волейболиста Принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре. 	<p>Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.</p>

<ul style="list-style-type: none"> -подбивание мяча с продвижением - приём мяча наброшенного партнёром - в парах - приём мяча после отскока от пола - приём мяча после набрасывания через сетку. 	
---	--

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№	Тема занятия	Дата
1.	Упражнения для рук, ног, туловища.	
2.	Упражнения для рук, ног, туловища.	
3.	Передача мяча внутри команды.	
4.	Передача мяча внутри команды.	
5.	Учебная игра	
6.	Передача мяча через сетку с места.	
7.	Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым.	
8.	Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым.	
9.	Силовые упражнения для рук.	
10.	Силовые упражнения для рук.	
11.	Чередование перемещений.	
12.	Чередование перемещений.	
13.	Развитие координации.	
14.	Развитие координации.	
15.	Игра по упрощённым правилам	
16.	Учебная игра	
17.	Приём подачи, передача к сетке.	
18.	Приём подачи, передача к сетке.	
19.	Контроль выполнения подачи мяча.	
20.	Контроль выполнения подачи мяча.	
21.	Обучение нападающему броску.	
22.	Обучение нападающему броску.	
23.	Броски мяча из-за головы двумя руками	

24.	Броски мяча из-за головы двумя руками	
25.	Передача через сетку в прыжке	
26.	Учебная игра	
27.	Нападающий бросок через сетку с места	
28.	Нападающий бросок через сетку с места	
29.	Нападающий бросок с первой линии.	
30.	Нападающий бросок с первой линии.	
31.	Развитие скоростно-силовых качеств.	
32.	Развитие скоростно-силовых качеств.	
33.	Нападающий бросок со второй линии.	
34.	Нападающий бросок со второй линии.	
35.	Учебная игра	
36.	Упражнения для рук, ног, туловища.	
37.	Упражнения для рук, ног, туловища.	
38.	Передача мяча внутри команды.	
39.	Передача мяча внутри команды.	
40.	Учебная игра	
41.	Передача мяча через сетку с места.	
42.	Перемещение вперед, назад, правым боком, левым.	
43.	Перемещение вперед, назад, правым боком, левым.	
44.	Силовые упражнения для рук.	
45.	Силовые упражнения для рук.	
46.	Чередование перемещений.	
47.	Чередование перемещений.	
48.	Развитие координации.	
49.	Развитие координации.	
50.	Игра по упрощённым правилам	
51.	Учебная игра	
52.	Приём подачи, передача к сетке.	
53.	Приём подачи, передача к сетке.	
54.	Контроль выполнения подачи мяча.	
55.	Контроль выполнения подачи мяча.	
56.	Обучение нападающему броску.	
57.	Обучение нападающему броску.	

58.	Броски мяча из-за головы двумя руками	
59.	Броски мяча из-за головы двумя руками	
60.	Передача через сетку в прыжке	
61.	Учебная игра	
62.	Нападающий бросок через сетку с места	
63.	Нападающий бросок через сетку с места	
64.	Нападающий бросок с первой линии.	
65.	Нападающий бросок с первой линии.	
66.	Развитие скоростно-силовых качеств.	
67.	Развитие скоростно-силовых качеств.	
68.	Нападающий бросок со второй линии.	