

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Общеобразовательная школа № 14»  
(МБОУ ОШ № 14)**

---

184511, Мурманская обл., г. Мончегорск, ул. Комсомольская, д. 24, тел./факс 8(81536) 7-24-05,  
e-mail:school14@edumonch.ru  
ОКПО 36697324, ОГРН 1025100655216, ИНН/КПП 5107110333/510701001

Приложение  
к адаптированной основной образовательной  
программе основного общего образования,  
утверждённой приказом от «27» марта 2017г. № 57  
(в редакции приказов от 31.08.18г. № 144;  
от 30.08.2019г. № 185-ОД; от 11.06.2020г. № 98-ОД)

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Спортивные игры»**

**9 класс**

для детей с ограниченными возможностями здоровья  
(с задержкой психического развития)

г. Мончегорск

## **I. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Форма организации курса внеурочной деятельности: секция.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Содержание программного материала	Кол-во часов
1.	Легкая атлетика. Футбол	Ускорения. Бег 300-500м. Эстафета 4*50 -100м. Развитие скоростных качеств. Ускорения. Бег 500-800м. Эстафета 4*100м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств. Беговые упр. Бег 6 -10 мин. Развитие скоростных качеств, силовых качеств. Эстафеты. Игра в мини-футбол 5х5 Подвижные игры. Специальные беговые упр. Поднимание туловища. Челночный бег. Игра в мини-футбол 7х7. О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Двусторонняя игра в мини-футбол 7х7	6
2.	Волейбол	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 4*9м. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	6
3.	Баскетбол	Стойка, перемещения, остановка прыжком. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол. Эстафеты с баскетбольным мячом и элементами баскетбола. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Упражнения на развитие физических качеств. Бросок в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	6
4.	Гимнастика с элементами акробатики	Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках, мосты, переворот боком «колесо». Опорный прыжок. Упражнения на гимнастической скамейке. Гимнастические и акробатические комбинации; Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Стойка на голове и руках (м); мост из положения стоя с помощью и лёжа (д).	4
5.	Элементы бадминтона	Стойка, перемещения. Жонглирование - индивидуальная работа с мячом и ракеткой. Эстафеты с предметами Индивидуальные упражнения на технику владения мячом и ракеткой. Упражнения у стены; с партнёром. Двухсторонняя	6

		игра. Упражнения со скакалкой. Верхняя и нижняя подача мяча, приём мяча с отскоком от пола. Двухсторонняя игра	
б.	Настольный теннис	Стойка, перемещение. Держание ракетки. Прямая подача мяча. Простейшие приёмы игры. Жонглирование левой и правой рукой, с отскоком у стены. Имитация движений в защитной стойке. Способы подачи мячика. Простейшие приёмы защиты: «подрезка слева», «подрезка справа». Имитация движений в стойке нападающего. «Накат справа», «накат слева». Способы подачи «крученого мяча»	6
	<b>Всего</b>		<b>34</b>

#### Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

#### Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

### III. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов	Из них	
			Теоретические знания	Практические занятия
1.	Основы знаний		Во время занятий	
2.	Легкая атлетика	3		3
3.	Футбол	3		3
4.	Волейбол	6		6
5.	Настольный теннис	6		6
6.	Баскетбол	6		6
7.	Элементы бадминтона	6		6
8.	Гимнастика с элементами акробатики	4		4
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>		<b>34</b>

№ п.п	Темы занятий	Формы контроля	Кол-во часов
-------	--------------	----------------	--------------

1.(1)	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100м.)	познавательные вопросы, практикум	1
2.(2)	Командные виды спорта. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с места.	познавательные вопросы, практикум	1
3.(3)	Беговые упр. Бег 6 - 12мин	практикум	1
4.(4)	Волейбол, правила игры. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры.	познавательные вопросы, практикум	1
5.(5)	Перемещение в стойке волейболиста. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	практикум	1
6.(6)	Передача мяча сверху. Прием мяча снизу	практикум	1
7.(7)	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.	практикум	1
8. (8-9)	Передача и прием мяча снизу. Подачи мяча	практикум	2
9. (10-11)	Настольный теннис, правила игры. Стойка, перемещение. Простейшие приёмы игры. Прямая подача мяча.	работа с документацией практикум	2
10. (12-13)	Способы подачи мячика. Простейшие приёмы защиты: «подрезка слева», «подрезка справа»	практикум	2
11. (14-15)	Имитация движений в стойке нападающего. «Накат справа», «накат слева». Способы подачи «крученого мяча»	практикум	2
12. (16)	Баскетбол, правила игры. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	познавательные вопросы, практикум	1
13.(17)	Ведение мяча, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Игра в мини баскетбол	практикум	1
14.(18)	Стойка, перемещения, остановка прыжком. Игра на одно кольцо - стрит болл.	практикум	1
15.(19)	Броски и передачи мяча. Упражнения в парах. Игра в баскетбол.	практикум	1
16. (20-21)	Элементы бадминтона, правила игры. Стойка, перемещения. Жонглирование с мячом и ракеткой. Эстафеты с предметами	познавательные вопросы, практикум	2
17. (22-23)	Индивидуальные и в парах упражнения на технику владения мячом и ракеткой. Двухсторонняя игра	практикум	2
18. (24-25)	Верхняя и нижняя подача мяча, приём мяча с отскоком от пола. Двухсторонняя игра. Упражнения со скакалкой.	практикум викторина	2
19. (26-27)	Штрафные броски. Вырывание и выбивание мяча.Игра в мини- баскетбол.	практикум	2
20.(28)	Правила безопасности на уроках гимнастики. Элементы акробатики	познавательные вопросы	1
21.(29)	Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырки вперед, назад. Упражнения в равновесии	практикум	1
22.(30)	Способы подачи мячика в пинпонге. Простейшие приёмы защиты: «подрезка слева», «подрезка справа»	практикум	1
23.(31)	«Накат справа», «накат слева». Способы подачи «крученого мяча». Двухсторонняя игра	практикум	1
24.(32)	Бег на дистанцию 300-500метров. Эстафеты. Игра в	сдача контрольного	1

	мини-футбол 5х5	норматива	
25.(33)	Кроссовый бег. Игра в мини-футбол 7х7	сдача контрольного норматива	1
26.(34)	Подвижные и спортивные игры.	практикум	1