

Администрация города Новокузнецка  
Комитет образования и науки  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждения  
«Основная общеобразовательная школа №28»  
(МБОУ «ООШ № 28»)

Приложение к АООП ООО № 2.1.19  
Утверждено приказом от 29.08.2023 № 92-О

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	3
<b>СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ</b> .....	4
<b>ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ</b> .....	10
ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	10
МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ .....	10
ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ .....	11
<b>ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ</b> .....	13
5 КЛАСС (34 часа) .....	13
6 КЛАСС (34 часа) .....	13
7 КЛАСС (34 часа) .....	14
8 КЛАСС (34 часа) .....	14
9 КЛАСС (34 часа) .....	15

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса «Подвижные игры» для обучающихся 5-9 классов с ЗПР разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования обучающихся, Адаптированной основной общеобразовательной программой основного общего образования обучающихся с ЗПР и на основе методических рекомендаций и пособий по коррекционной работе.

**Цель** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся с ЗПР, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

### **Задачи курса:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Рабочая программа рассчитана на 34 часа (34 учебных недели) для обучающихся 5-9 классов.

## СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Виды деятельности	Формы организации учебных занятий
1	<b>Инструктаж (5 часов)</b>	Инструктаж по ТБ (гимнастика, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры)	Руководствоваться правилами ТБ.	Работа индивидуальная
2	<b>Гимнастика (организующие команды и приёмы) (14 часов)</b>	Строевые упражнения.	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы.	Работа индивидуальная
3		Построения, перестроения.	Выполнять построения и перестроения из колонны по одному в колонны по 3,4 и обратно.	Работа индивидуальная, в парах, в группах
4		ОРУ в движении.	Выполнять по счёту ОРУ в движении.	Работа индивидуальная
5		ОРУ без предметов.	Выполнять комплекс упражнений без предметов.	Работа индивидуальная, в парах, в группах
6		ОРУ с предметами. Прыжки через скакалку.	Выполнять комплекс упражнений, прыжки через скакалку на двух ногах.	Работа индивидуальная, в парах, в группах
7		Стретчинг.	Выполнять упражнения на гибкость.	Работа индивидуальная, в парах
8		<b>Лёгкая атлетика (32 часа)</b>	Ходьба, бег, прыжки	Освоить «школу движений».
9	Специальные беговые упражнения.		Научиться выполнять специальные беговые упражнения в качестве легкоатлетической разминки.	Работа индивидуальная, в парах
10	Разные виды бега.		Выполнять разные виды бега.	Работа индивидуальная
11	Бег из разных исходных положений.		Выполнять бег из разных исходных положений.	Работа индивидуальная
12	Бег на короткие дистанции.		Ускоряться на коротком отрезке, проявлять качества силы, быстроты, координации.	Работа индивидуальная, в парах
13	Бег с ускорением.		Ускоряться на коротком отрезке.	Работа индивидуальная, в парах, в группах
14	Эстафетный бег.		Ускоряться на коротком отрезке и правильно передавать эстафетную палочку.	Работа индивидуальная, в парах, в группах

15		Спринтерский бег (30м).	Показывать максимальный результат в беге на 30м, использовать ресурсы организма для максимального ускорения.	Работа индивидуальная, в парах
16		Челночный бег 3x10.	Осваивать технику челночного бега, использовать полученные навыки в подвижных играх.	Работа индивидуальная, в парах
17		Прыжок в длину с места. Эстафеты с элементами прыжков.	Осваивать технику отталкивания при прыжке в длину с места, использовать полученные навыки в подвижных играх.	Работа индивидуальная, в парах, в группах
18		Смешанное передвижение (1 км).	Выполнять разные виды перемещений в беге на длинной дистанции.	Работа индивидуальная.
20	<b>Подвижные игры (36 часов)</b>	Подвижные игры.	Знать правила подвижной игры, применять имеющиеся навыки физических качеств, осваивать новые двигательные умения. Варьировать технику игровых действий в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Осваивать игровую деятельность, использовать навыки при определённых правилах и заданиях.	Работа индивидуальная, в парах, в группах, командная игра.
21		Игровое упражнение.	Моделировать техники игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Соблюдать правила техники безопасности.	Работа индивидуальная, в парах, в группах, командная игра.
22		Подвижные игры на развитие ловкости.	Моделировать техники игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Работа индивидуальная, в парах, в группах, командная игра.
23		Подвижные игры на развитие скорости.	Применять имеющиеся навыки физических качеств, осваивать новые двигательные умения.	Работа индивидуальная, в парах, в группах, командная игра.
24		Подвижные игры с элементами прыжков.	Использовать физические упражнения и навыки двигательных действий в подвижных играх.	Работа индивидуальная, в парах, в группах, командная игра.
25		Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку	Выполнять упражнения, для развития скоростно-силовых качеств (прыжки, повторный бег).	Работа индивидуальная, в парах, в группах.

	(количество раз за минуту).		
26	Подвижные игры с элементами прыжков.	Использовать физические упражнения и навыки двигательных действий в подвижных играх.	Работа индивидуальная, в парах, в группах, командная игра.
27	Преодоление малых препятствий.	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Знать правила игры, применять имеющиеся навыки физических качеств, осваивать новые двигательные умения.	Работа в парах, в группах, командная игра.
28	Весёлые старты.	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Знать правила игры, применять имеющиеся навыки физических качеств, осваивать новые двигательные умения.	Работа в парах, в группах, командная игра.
29	Эстафета с мячами, скакалками.	Научиться выполнять эстафетный бег и задания в соревновательной деятельности.	Работа в парах, в группах, командная игра.
30	Комбинированная эстафета.	Научиться выполнять эстафетный бег и задания в соревновательной деятельности.	Работа в парах, в группах, командная игра.
31	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	Выполнять правильно стойку игрока, передвигаться в игре (бег, ходьба, остановки, повороты).	Работа индивидуальная, в парах, в группах
32	Правила игры, расстановка.	Знать элементарные правила игры, схему расстановки, ведение счёта.	Работа индивидуальная, в парах, в группах
33	Приём и передача мяча через сетку.	Выполнять приём мяча и передачи мяча через сетку.	Работа индивидуальная, в парах, в группах, командная игра.
34	Подвижные игры с элементами пионербола.	Моделировать техники игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Работа индивидуальная, в парах, в группах, командная игра.
35	Двусторонняя игра.	Выполнять технико-тактические действия в условиях двусторонней игры.	Работа индивидуальная, в парах, в группах, командная игра.
36	Основные линии разметки спортивного зала.	Освоить правила разметки спортивного зала для игры в волейбол.	Работа индивидуальная.

37	Основные правила игры в волейбол.	Освоить правила игры в волейбол.	Работа индивидуальная.
38	Правила организация и проведения соревнований	Освоить правила организации игры, судейство, научиться проводить соревнования по волейболу.	Работа индивидуальная, командная игра.
39	Специально-физическая подготовка волейболиста.	Выполнять упражнения специально-физической подготовки.	Работа индивидуальная, в парах, в группах.
40	Перемещения: стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Выполнять перемещения волейболиста разными способами, демонстрировать комбинации из основных элементов техники передвижений.	Работа индивидуальная, в парах, в группах.
41	Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол. Ловля отскочившего мяча.	Выполнять броски и ловлю мяча в заданных ситуациях.	Работа индивидуальная, в парах, в группах.
42	Подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения.	Выполнять броски и ловлю мяча в заданных ситуациях.	Работа индивидуальная, в парах, в группах.
43	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	Выполнять передачи мяча сверху разными способами.	Работа индивидуальная, в парах, в группах.
44	Передачи двумя руками сверху в парах.	Выполнять передачи мяча сверху разными способами	Работа индивидуальная, в парах, в группах.
45	Приём-передача мяча в парах и тройках.	Выполнять передачи мяча сверху разными способами	Работа индивидуальная, в парах, в группах.
46	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх.	Выполнять передачи мяча сверху разными способами	Работа индивидуальная, в парах, в группах.
47	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	Выполнять передачи мяча сверху разными способами	Работа индивидуальная, в парах, в группах.
48	Прием мяча снизу двумя руками.	Выполнять приём и передачу мяча снизу двумя руками.	Работа индивидуальная, в парах, в группах.

49		Передача мяча в движении с подбрасыванием.	Выполнять передачу мяча в движении.	Работа индивидуальная, в парах, в группах.
50		Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.	Подготовиться к выполнению прямой нижней и боковой подаче.	Работа индивидуальная, в парах, в группах.
51		Нижняя прямая подача.	Выполнять нижнюю прямую подачу.	Работа индивидуальная, в парах, в группах.
52		Верхняя прямая подача	Выполнять верхнюю прямую подачу.	Работа индивидуальная, в парах, в группах.
53		Подвижные игры с элементами волейбола, игровые упражнения.	Освоить подвижные игры с элементами техники волейбола и продемонстрировать полученные навыки в игровых заданиях.	Работа индивидуальная, в парах, в группах, командная игра.
54		Индивидуальные тактические действия в защите.	Моделировать техники игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Работа индивидуальная, в парах, в группах, командная игра.
55		Индивидуальные тактические действия в нападении.	Моделировать техники игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Работа индивидуальная, в парах, в группах, командная игра.
56		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	Выполнять прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	Работа индивидуальная, в парах, в группах.
57		Прямой нападающий удар при встречных передачах.	Выполнять прямой нападающий удар при встречных передачах.	Работа индивидуальная, в парах, в группах.
58		Прием мяча	Освоить приём мяча.	Работа индивидуальная, в парах, в группах.
59		Одиночное блокирование.	Выполнять одиночное блокирование в игровой ситуации.	Работа индивидуальная, в парах, в группах.
60		Игра по упрощенным правилам баскетбол	Моделировать техники игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Работа индивидуальная, в парах, в группах, командная игра.



61		Двусторонняя игра.	Выполнять технико-тактические действия в условиях двусторонней игры.	Работа индивидуальная, в парах, в группах, командная игра.
----	--	--------------------	--	--

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей, обучающихся с ЗПР личностные результаты освоения АООП ООО должны отражать:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общий язык и общие интересы.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей, обучающихся с ЗПР метапредметные результаты освоения АООП ООО должны отражать:

- характеристику явлений (действия и поступки); объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- нахождение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организация места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, нахождение возможности и способы их улучшения;
- оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранение хладнокровия, сдержанности, рассудительности;

- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей, обучающихся с ЗПР предметные результаты освоения АООП ООО должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдения за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности состояния здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах

игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС (34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1	Инструктаж	1	
2	Гимнастика	6	
3	Лёгкая атлетика	10	
4	Подвижные игры	10	
5	Спортивные игры	7	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

### 6 КЛАСС (34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1	Инструктаж	1	
2	Гимнастика	2	
3	Лёгкая атлетика	4	
4	Подвижные игры	8	
5	Спортивные игры	19	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

**7 КЛАСС (34 часа)**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1	Инструктаж	1	
2	Гимнастика	2	
3	Лёгкая атлетика	5	
4	Подвижные игры	7	
5	Спортивные игры	19	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

**8 КЛАСС (34 часа)**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1	Инструктаж	1	
2	Гимнастика	2	
3	Лёгкая атлетика	6	
4	Подвижные игры	6	
5	Спортивные игры	19	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

**9 КЛАСС (34 часа)**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1	Инструктаж	1	
2	Гимнастика	2	
3	Лёгкая атлетика	7	
4	Подвижные игры	5	
5	Спортивные игры	19	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

