

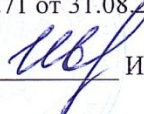
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа-интернат № 22
Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

на педагогическом совете
Протокол № 1 от 31.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 271 от 31.08.2026 г.

Директор  И. Ю. Иванова

**АДАптиРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Спортивные игры»

Возраст обучающихся 7-12 лет

Разработчик:
Тверезовский Владимир Григорьевич,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «**Спортивные игры**» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Адресат программы: программа адресована учащимся с лёгким нарушением интеллекта школьного возраста (7-12 лет), желающим заниматься спортом.

Актуальность программы: связана с необходимостью повышения эффективности физического воспитания детей. По данным многочисленных обследований, физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своём испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. В школе и дома дети большую часть дня проводят за столами, у телевизора, компьютера. Это увеличивает статичную нагрузку на определённые группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного физического развития.

Уровень освоения программы базовый.

Объём ДОП: 102 часа. Занятия проводятся два раза в неделю. Продолжительность занятий – 1,5 академических часа.

Срок освоения: 34 учебные недели

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, физического развития, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи программы:

Образовательные:

- формировать у воспитанников осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни;
- оздоровительная работа с детьми, проявляющими интерес к физической культуре;
- укреплять и сохранять здоровье школьников;
- формировать и совершенствовать двигательные навыки прикладного характера.

Развивающие:

- развивать возможные избирательные способности и интересы учащихся в разных видах деятельности;
- развивать координационные способности, функции опорно-двигательного аппарата;
- развивать физические качества (силу, ловкость, гибкость, выносливость);
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;
- повысить сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Воспитательные:

- воспитывать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- приобщать к доступной спортивной деятельности;
- воспитывать в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, в своих силах и возможностях;
- воспитывать нравственные и морально-волевые качества и навыки;
- воспитывать устойчивый интерес к занятиям через спортивную игру.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: русский

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса: программа для осуществления образовательного и воспитательного процесса учащихся с интеллектуальными нарушениями.

В результате реализации данной программы, учащиеся повышают уровень физической подготовленности, повышают уровень качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения, снижают последствия умственной нагрузки.

Условия набора в коллектив: Любой ученик имеет право быть зачисленным в состав учебной группы прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Набор в группу проводится независимо от уровня подготовки и пола учащегося.

Условия формирования групп: разновозрастные.

Количество учащихся в группе: 12 человек.

Формы организации занятий: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки: технике, тактике или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий)

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование оборудования/инвентаря	Количество
1.	Спортивный комплекс (канат, шведская лестница, перекладина)	1
2.	Мат гимнастический	7
3.	Мяч волейбольный	5
4.	Мяч баскетбольный	15
5.	Мяч футбольный	3
6.	Палки гимнастические	10
7.	Обручи	3
8.	Кегли	25
9.	Скакалки	12
10.	Мячи набивные	2
11.	Стол теннисный	1
12.	Ракетки теннисные	6

13.	Сетка волейбольная	1

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования с соответствующим профилем обучения образованием.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- снижение заболеваемости;
- формировать физические качества;
- воспитывать культуру общения;
- воспитывать любовь и уважение к окружающим;
- сблизить и сплотить детский коллектив;
- развивать самооценку у школьников.

Метапредметные:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действий.

Предметные результаты:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности;
- применять жизненно важные двигательные умения и навыки различными способами, в различных условиях.

Учебный план

№ п/п	Раздел	Всего часов	В том числе:		Формы контроля
			теория	практика	
1	Баскетбол	21	3	18	Наблюдение, контрольная игра
2	Волейбол	22	3	19	Наблюдение, контрольная игра
3	Настольный теннис	15	3	12	Наблюдение, контрольная игра
4	Футбол	32	3	29	Наблюдение, контрольная игра
5	Учебная игра	12		12	Игра-соревнование
	Итого:	102	12	90	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации адаптированной дополнительной
общеразвивающей программы «Спортивные игры»

Педагог дополнительного образования:
Тверезовский Владимир Григорьевич

Год обучени я	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество о учебных недель	Количество учебных дней	Количество во учебных часов	Режим занятий
2026-2027	01.09.2026	26.05.2027	34	68	102	2 раза в неделю по 1,5 часа (60 минут)

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

№ п/п	Тема программы (раздел)	Форма организации занятия	Методы и приёмы	Место проведения	Формы контроля
1.	Баскетбол. Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры.	Групповая	Беседа, показ	Спортивный зал	Опрос
2.	Техника передвижения. Повороты и остановки в движении.	Групповая, индивидуальная	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Наблюдение
3.	Техника передвижения. Повороты и остановки в движении.	Групповая, индивидуальная	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Опрос, практическая работа
4.	Сочетание способов передвижений.	Групповая, индивидуальная	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Практическое выполнение задания
5.	Сочетание способов передвижений.	Групповая, индивидуальная	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Практическое выполнение задания
6.	Ловля и передачи мяча двумя руками.	Групповая, индивидуальная	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Практическое выполнение задания
7.	Ловля и передачи мяча двумя руками.	Групповая, индивидуальная	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Практическое выполнение задания
8.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	Групповая, индивидуальная	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Практическое выполнение задания
9.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	Групповая, индивидуальная	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Практическое выполнение задания
10.	Броски мяча двумя руками с места.	Групповая, индивидуальная	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Практическое выполнение задания

11.	Броски мяча двумя руками с места.	Групповая, индивидуальная, парная	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Практическое выполнение задания
12.	Штрафной бросок.	Групповая, индивидуальная	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Практическое выполнение задания
13.	Бросок одной рукой.	Групповая, индивидуальная	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Практическое выполнение задания
14.	Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.	Групповая	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Опрос, практическая работа
15.	Учебная игра.	Групповая, командная	Соревновательный разбор, беседа	Спортивный зал	Контроль, самоконтроль
16.	Учебная игра.	Групповая, командная	Соревновательный разбор, беседа	Спортивный зал	Контроль, самоконтроль
17.	Волейбол. Техника безопасности. Правила игры. Организация и проведение соревнований по волейболу.	Групповая, командная	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Опрос, практическая работа
18.	Действия без мяча. Перемещения и стойки игроков.	Групповая, индивидуальная, парная	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Практическое выполнение задания
19.	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками.	Групповая, индивидуальная, парная	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Практическое выполнение задания
20.	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками.	Групповая, индивидуальная, парная	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Практическое выполнение задания
21.	Передача на точность.	Групповая, индивидуальная, парная	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Практическое выполнение задания
22.	Передача на точность.	Групповая, индивидуальная, парная	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Практическое выполнение задания
23.	Встречная передача.	Групповая, индивидуальная,	Беседа, показ,	Спортивный зал	Практическое выполнение

		парная	объяснение		задания
24.	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	Групповая, индивидуальная, парная	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Практическое выполнение задания
25.	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	Групповая, индивидуальная, парная	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Практическое выполнение задания
26.	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.	Групповая, индивидуальная, парная	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Практическое выполнение задания
27.	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.	Групповая, индивидуальная, парная	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Практическое выполнение задания
28.	Блокирование.	Групповая, индивидуальная, парная	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Практическое выполнение задания
29.	Командные действия. Прием подач.	Групповая, индивидуальная, парная	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Практическое выполнение задания
30.	Правила судейства соревнований по волейболу.	Групповая, индивидуальная, парная	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Опрос, практическая работа
31.	Учебная игра.	Групповая, командная	Соревновательны й разбор, беседа	Спортивный зал	Контроль, самоконтроль
32.	Учебная игра.	Групповая, командная	Соревновательны й разбор, беседа	Спортивный зал	Контроль, самоконтроль
33.	Настольный теннис. Техника безопасности. Правила игры. Достижения теннисистов России на мировой арене.	Групповая, индивидуальная, парная	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Опрос, практическая работа
34.	Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.	Групповая, индивидуальная, парная	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Практическое выполнение задания

35.	Основы техники и тактики игры.	Групповая, индивидуальная, парная	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Практическое выполнение задания
36.	Основы техники и тактики игры.	Групповая, индивидуальная, парная	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Опрос, практическая работа
37.	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой.	Групповая, индивидуальная, парная	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Практическое выполнение задания
38.	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой.	Групповая, индивидуальная, парная	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Практическое выполнение задания
39.	Изучение подачи.	Групповая, индивидуальная, парная	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Опрос, практическая работа
40.	Изучение подачи.	Групповая, индивидуальная, парная	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Опрос, практическая работа
41.	Техника ударов «накат» справа и слева.	Групповая, индивидуальная, парная	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Опрос, практическая работа
42.	Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства	Групповая, индивидуальная, парная	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Опрос, практическая работа
43.	Учебная игра.	Групповая, командная	Соревновательный разбор, беседа	Спортивный зал	Контроль, самоконтроль
44.	Учебная игра.	Групповая, командная	Соревновательный разбор, беседа	Спортивный зал	Контроль, самоконтроль
45.	Футбол. Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры.	Групповая	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Опрос, практическая работа
46.	Роль капитана команды, его права и обязанности. Площадка для игры в футбол,	Групповая	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Опрос, практическая работа

	её устройство, разметка.				
47.	Техника передвижения. Удары по мячу.	Групповая, командная	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Практическое выполнение задания
48.	Техника передвижения. Удары по мячу.	Групповая, командная	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Практическое выполнение задания
49.	Ведение мяча.	Групповая, командная	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Практическое выполнение задания
50.	Ведение мяча.	Групповая, командная	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Практическое выполнение задания
51.	Остановка мяча.	Групповая, командная	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Практическое выполнение задания
52.	Остановка мяча.	Групповая, командная	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Практическое выполнение задания
53.	Обманные движения.	Групповая, командная	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Практическое выполнение задания
54.	Отбор мяча.	Групповая, командная	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Практическое выполнение задания
55.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	Групповая, командная	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Практическое выполнение задания
56.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	Групповая, командная	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Практическое выполнение задания
57.	Техника игры вратаря.	Групповая, командная	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Практическое выполнение задания
58.	Тактика игры в футбол.	Групповая, командная	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Опрос, практическая работа
59.	Тактика игры в футбол.	Групповая, командная	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Опрос, практическая работа
60.	Тактика нападения.	Групповая, командная	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Опрос, практическая работа
61.	Тактика нападения.	Групповая, командная	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Опрос, практическая работа
62.	Индивидуальн	Групповая,	Беседа,	Спортивный	Практическое

	ые действия без мяча, с мячом.	командная	показ, объяснение	зал	выполнение задания
63.	Тактика защиты.	Групповая, командная	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Практическое выполнение задания
64.	Индивидуальные действия.	Групповая, командная	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Практическое выполнение задания
65.	Групповые действия.	Групповая	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Практическое выполнение задания
66.	Тактика вратаря.	Индивидуальная, парная	Беседа, показ, объяснение	Спортивный зал	Практическое выполнение задания
67.	Учебная игра.	Групповая, командная	Соревновательный разбор, беседа	Спортивный зал	Контроль, самоконтроль
68.	Учебная игра.	Групповая, командная	Соревновательный разбор, беседа	Спортивный зал	Контроль, самоконтроль

Технологии и практики, используемые при реализации программы:

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных. Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса к игровым видам спорта и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Список литературы

- Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003.
- Андрющенко Н. В.Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. — СПб.: Речь, 2010.
- Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Спб ЦДК. 2011.
- Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.
- Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
- Григорьев Д. В. Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.
- Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
- Л.К. Серова, Н.Г. Скачков. Умей владеть ракеткой. Лениздат, 1989
- Г.А. Фурманов Играй в мини- волейбол. М.: «Советский спорт», 1989
- Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов: методическое пособие. - М., 2009.
- Е. Р. Яхонтов. Мяч летит в кольцо. - Л.: Лениздат, 1984.
- Соколов В.Н. Методика начального обучения в гандболе. - С.-Петербург: Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, - 1999

Оценочные материалы

Предметные области	Формы мониторинга		
Теоретическая подготовка	Устный опрос проводится с целью выявления предметных знаний о играх в начале учебного года, а также в течении года по темам программы. - Тестирование проводится в конце учебного года с целью подведения итогов по предметным знаниям программы. -низкий уровень (1 балл) - ребёнок не справляется с тестированием т.е. правильных ответов не более чем 1-2 вопросов теста, его объём знаний по программе менее чем ½. -средний уровень (2 балла) - ребёнок ответил на 3-4 вопроса, его объём знаний по программе составляет более ½. -высокий уровень (3 балла) - ребёнок справился с тестом, ответил на 5-6 вопросов значит освоен практически весь объём знаний по программе		
Практическая подготовка	- Наблюдение осуществляется в течении всего года с целью выявления личностных, метапредметных качеств каждого ребёнка. - Самостоятельное проведение игр проводится в конце 1 полугодия как итоговое занятие по пройденным темам программы с целью выявления личностных и метапредметных качеств каждого ребёнка. - Праздник – проводится в конце учебного года с целью подведения итогов по пройденному курсу программы.		
	Низкий уровень (1 балл) - ребёнок не может самостоятельно провести игру т.к. не может объяснит содержание и правила игры или отказывается проводить игру Средний уровень (2 балла) - ребёнок проводит самостоятельно игру, используя алгоритм проведения игр и помощь педагога, т.к. затрудняется в объяснениях содержания и правил игры Высокий уровень (3 балла) - ребёнок без замечания, без помощи педагога самостоятельно проводит игру, используя алгоритм		
Все баллы суммируются и выводятся в общий балл			
Показатели	Формы и методы диагностики	Сроки проведения	Уровень оценки (в баллах)
Теоретическая подготовка Теоретические знания по темам программы	устный опрос тестирование	в течении года конец года	3- высокий 2-средний 1- низкий
Практическая подготовка Практические умения по программе: Самостоятельность	наблюдение	в течение	3-высокий

Культура игрового общения Коммуникативная культура	самостоятельное проведение игр	года конец года	2-средний 1- низкий
---	-----------------------------------	--------------------	------------------------

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат № 22 Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

на педагогическом совете
Протокол № 1 от 31.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 271 от 31.08.2026 г.

Директор _____ И. Ю.
Иванова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

«Спортивные игры»

Возраст обучающихся 7-12 лет

Разработчик:
Тверезовский Владимир Григорьевич

Должность:
педагог дополнительного образования

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, физического развития, воспитание личностных качеств,

освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи программы:

Образовательные:

- формировать у воспитанников осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни;
- оздоровительная работа с детьми, проявляющими интерес к физической культуре;
- укреплять и сохранять здоровье школьников;
- формировать и совершенствовать двигательные навыки прикладного характера.

Развивающие:

- развивать возможные избирательные способности и интересы учащихся в разных видах деятельности;
- развивать координационные способности, функции опорно-двигательного аппарата;
- развивать физические качества (силу, ловкость, гибкость, выносливость);
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;
- повысить сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Воспитательные:

- воспитывать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- приобщать к доступной спортивной деятельности;
- воспитывать в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, в своих силах и возможностях;
- воспитывать нравственные и морально-волевые качества и навыки;
- воспитывать устойчивый интерес к занятиям через спортивную игру.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- снижение заболеваемости;
- формировать физические качества;
- воспитывать культуру общения;
- воспитывать любовь и уважение к окружающим;
- сблизить и сплотить детский коллектив;
- развивать самооценку у школьников.

Метапредметные:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действий.

Предметные результаты:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности;
- применять жизненно важные двигательные умения и навыки различными способами, в различных условиях.

Содержание образовательной программы

Общая физическая подготовка:

- Строевые упражнения.
- Упражнения для рук плечевого пояса.
- Упражнения для ног.
- Упражнения для шеи и туловища.
- Упражнения для всех групп мышц.
- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения для развития ловкости.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития прыгучести.

Общие основы баскетбола:

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.

Специальная физическая подготовка:

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.

Техническая подготовка:

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа,

- с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

Тактическая подготовка:

Нападение:

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита:

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

Игровая подготовка:

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

Общие основы волейбола:

- Развитие волейбола в России и за рубежом.
- Физическая подготовка волейболиста.
- Техническая подготовка волейболиста.
- Тактическая подготовка волейболиста.
- Психологическая подготовка волейболиста.
- Организация и проведение соревнований по волейболу.
- Правила судейства соревнований по волейболу.

Техническая подготовка:

- Стойка волейболиста, её разновидности.
- Перемещения: приставными шагами вправо, влево, вперед, назад;
- двойной шаг;
- остановки.
- Подача мяча: прямая верхняя, прямая нижняя, боковая.
- Передача мяча:
 - верхняя и нижняя передача двумя руками
 - передача мяча над собой
 - движения по кругу вправо и влево
 - встречная передача в колоннах
 - в парах с продвижением
 - из одной зоны в другую
 - в парах и колоннах через сетку.
- Нападающий удар:
 - прямой удар, разбег и прыжок с выносом рук, ударное движение и приземление.
- Блокирование:

- одиночное
- имитация блокирования
- блокирование нападающего удара (на пониженной и нормальной сетках).

Тактическая подготовка:

- подача мяча на слабо играющего и в незащищенную зону площадки
- разбег для нападающего удара и передача мяча в прыжке через сетку
- выбор места для приема мяча
- страховка партнера при приеме мяча
- прием мяча снизу у сетки
- одиночное п\блокирование
- игра после блока
- страховка блока.

Общие основы настольного тенниса:

- История развития настольного тенниса в мире и нашей стране.
- Достижения теннисистов России на мировой арене.
- Количество занимающихся в России.
- Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства.

Техническая подготовка:

- Исходные положения (стойки):
 - а) правосторонняя
 - б) нейтральная (основная)
 - в) левосторонняя
- Способы передвижений:
 - а) бесшажный
 - б) шаги
 - в) прыжки
 - г) рывки
- Способы держания ракетки:
 - а) вертикальная хватка- «пером»
 - б) горизонтальная хватка- «рукопожатие»
- Поддачи:
 - а) по способу расположения игрока
 - б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом
- Технические приемы нижним вращением
 - а) срезка
 - б) подрезка
- Технические приемы без вращения мяча:
 - а) толчок
 - б) откидка
 - в) подставка
- Технические приемы с верхним вращением:
 - а) накат
 - б) топс- удар

Тактическая подготовка:

Техника нападения.

Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техника защиты

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

Игровая подготовка:

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств, быстроты действий, общей выносливости, гибкости, ловкости
- Игровые спарринги:
- 1 х 1, 1 х 2, 2 х 2

Общие основы футбола:

- Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания.
- История возникновения футбола и развитие его в России.
- Значение правильного режима дня юного спортсмена.
- Правила игры в футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.
- Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка.
- Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу.

Техническая подготовка:

Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

Техника передвижения:

Бег:

- по прямой, изменяя скорость и направление;
- приставным и скрестным шагом (влево и вправо).

Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Удары по мячу ногами. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на

месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактическая подготовка:

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные

финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловым, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты. *Индивидуальные действия.* Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

№ п/п	Тема	Кол- во часов	Формы контроля	Дата по плану	Дата по факту
1.	Баскетбол. Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры.	1,5	Опрос		
2.	Техника передвижения. Повороты и остановки в движении.	1,5	Наблюдение		
3.	Техника передвижения. Повороты и остановки в движении.	1,5	Опрос, практическая работа		
4.	Сочетание способов передвижений.	1,5	Практическое выполнение задания		
5.	Сочетание способов передвижений.	1,5	Практическое выполнение задания		
6.	Ловля и передачи мяча двумя руками.	1,5	Практическое выполнение задания		
7.	Ловля и передачи мяча двумя руками.	1,5	Практическое выполнение задания		
8.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	1,5	Практическое выполнение задания		
9.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	1,5	Практическое выполнение задания		
10.	Броски мяча двумя руками с места.	1,5	Практическое выполнение задания		
11.	Броски мяча двумя руками с места.	1,5	Практическое выполнение задания		
12.	Штрафной бросок.	1,5	Практическое выполнение задания		
13.	Бросок одной рукой.	1,5	Практическое выполнение задания		
14.	Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.	1,5	Опрос, практическая работа		
15.	Учебная игра.	1,5	Контроль, самоконтроль		
16.	Учебная игра.	1,5	Контроль,		

			самоконтроль		
17.	Волейбол. Техника безопасности. Правила игры. Организация и проведение соревнований по волейболу.	1,5	Опрос, практическая работа		
18.	Действия без мяча. Перемещения и стойки игроков.	1,5	Практическое выполнение задания		
19.	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками.	1,5	Практическое выполнение задания		
20.	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками.	1,5	Практическое выполнение задания		
21.	Передача на точность.	1,5	Практическое выполнение задания		
22.	Передача на точность.	1,5	Практическое выполнение задания		
23.	Встречная передача.	1,5	Практическое выполнение задания		
24.	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	1,5	Практическое выполнение задания		
25.	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	1,5	Практическое выполнение задания		
26.	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.	1,5	Практическое выполнение задания		
27.	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.	1,5	Практическое выполнение задания		
28.	Блокирование.	1,5	Практическое выполнение задания		
29.	Командные действия. Прием подач.	1,5	Практическое выполнение задания		
30.	Правила судейства соревнований по волейболу.	1,5	Опрос, практическая работа		
31.	Учебная игра.	1,5	Контроль, самоконтроль		
32.	Учебная игра.	1,5	Контроль, самоконтроль		

33.	Настольный теннис. Техника безопасности. Правила игры. Достижения теннисистов России на мировой арене.	1,5	Опрос, практическая работа		
34.	Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.	1,5	Практическое выполнение задания		
35.	Основы техники и тактики игры.	1,5	Практическое выполнение задания		
36.	Основы техники и тактики игры.	1,5	Опрос, практическая работа		
37.	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой.	1,5	Практическое выполнение задания		
38.	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой.	1,5	Практическое выполнение задания		
39.	Изучение подач.	1,5	Опрос, практическая работа		
40.	Изучение подач.	1,5	Опрос, практическая работа		
41.	Техника ударов «накат» справа и слева.	1,5	Опрос, практическая работа		
42.	Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства	1,5	Опрос, практическая работа		
43.	Учебная игра.	1,5	Контроль, самоконтроль		
44.	Учебная игра.	1,5	Контроль, самоконтроль		
45.	Футбол. Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры.	1,5	Опрос, практическая работа		
46.	Роль капитана команды, его права и обязанности. Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка.	1,5	Опрос, практическая работа		
47.	Техника передвижения. Удары по мячу.	1,5	Практическое выполнение задания		
48.	Техника передвижения. Удары по мячу.	1,5	Практическое выполнение задания		

49.	Ведение мяча.	1,5	Практическое выполнение задания		
50.	Ведение мяча.	1,5	Практическое выполнение задания		
51.	Остановка мяча.	1,5	Практическое выполнение задания		
52.	Остановка мяча.	1,5	Практическое выполнение задания		
53.	Обманные движения.	1,5	Практическое выполнение задания		
54.	Отбор мяча.	1,5	Практическое выполнение задания		
55.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1,5	Практическое выполнение задания		
56.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1,5	Практическое выполнение задания		
57.	Техника игры вратаря.	1,5	Практическое выполнение задания		
58.	Тактика игры в футбол.	1,5	Опрос, практическая работа		
59.	Тактика игры в футбол.	1,5	Опрос, практическая работа		
60.	Тактика нападения.	1,5	Опрос, практическая работа		
61.	Тактика нападения.	1,5	Опрос, практическая работа		
62.	Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1,5	Практическое выполнение задания		
63.	Тактика защиты.	1,5	Практическое выполнение задания		
64.	Индивидуальные действия.	1,5	Практическое выполнение задания		

65.	Групповые действия.	1,5	Практическое выполнение задания		
66.	Тактика вратаря.	1,5	Практическое выполнение задания		
67.	Учебная игра.	1,5	Контроль, самоконтроль		
68.	Учебная игра.	1,5	Контроль, самоконтроль		