

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное общеобразовательное учреждение, реализующее адаптированные основные
общеобразовательные программы
«Школа-интернат №14» (КГКОУ ШИ 14)

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
КГКОУ ШИ 14
Протокол № 1
от 30 августа 2024 г



Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
«Юные спортсмены»
Возраст обучающихся: 11-18 лет
Срок реализации: 2024-2026 уч. год

Автор:
Жукова Е.В., педагог
дополнительного образования

г. Амурск
2024

Пояснительная записка.

Адаптированная дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юные спортсмены» для обучающихся с интеллектуальными нарушениями разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (с последующими изменениями)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р.
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3 (с изменениями).
- «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей». Приказ Министерства просвещения РФ от 3 ноября 2019 г. № 467
- «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28).
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 629 от 27 июля 2022 г.
- Письмо Министерства образования и науки от 29 марта 2016 года № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом особых образовательных потребностей».
- Устава КГКОУ ШИ 14.

Программа разработана с учетом опыта практической работы ведущих педагогов Российской Федерации, работающих по подготовке детей с интеллектуальными нарушениями к участию в Специальных Олимпийских соревнованиях по отдельным видам спорта.

Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в спортивной секции по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры,

укрепления здоровья, формирования моральных и волевых качеств, навыков общественного поведения.

Актуальность программы обусловлена тем, что направлены на то, чтобы развить у ребенка с интеллектуальными нарушениями такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость, координация. Эти физические качества преимущественно развиваются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности.

Программа призвана привлечь к занятию оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности. Занятия по программе создадут фундамент, который позволит детям с интеллектуальными нарушениями восполнить недостаток двигательной

активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников и объединит детей в стремлении к общей цели.

Педагогическая целесообразность программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, служит основой в будущем для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта для детей с интеллектуальными нарушениями, дает старт к участию в спортивных соревнованиях «Специальной олимпиады России».

В программе предусмотрена возможность обучения по учебному плану, а также построение образовательной траектории через вариативность материала, предоставление заданий различной сложности в зависимости от психофизиологического состояния конкретного ребенка. Организация учебного процесса осуществляется с учетом особенностей детей: уровня знаний и умений обучающихся, индивидуального темпа учебной и творческой деятельности и др. Это позволяет создать оптимальные условия для реализации потенциальных возможностей каждого ребенка.

Принципы, лежащие в основе программы:

- доступности (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);

- демократичности и гуманизма (взаимодействие педагога и ученика в социуме, реализация собственных творческих потребностей);

- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);

- «от простого к сложному» (научившись элементарным навыкам работы, ребенок применяет свои знания в выполнении сложных творческих работ).

Содержание программы строится на основе применения педагогических

Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

Возраст обучающихся: 11-18 лет

Тип программы- традиционный.

Форма организации-модульная

Сроки реализации программы -2 года обучения.

Обучение групповое, в группе по 10-15 человек. Дети набираются по желанию. Состав групп постоянный. Группа формируется на 1 год обучения с правом перехода на последующий 2 период обучения.

Объем и сроки усвоения программы, режим занятий.

Период	Продолжительность занятия	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов за год
1 год обучения	40 минут	4	34	136
2 год обучения	40 минут	4	34	136

Объём и содержание материала может быть изменено в зависимости от количества учебных недель, особенностей обучающихся связанных с интеллектуальным развитием и физической подготовленностью.

Цель: формирование двигательных умений и навыков, развитие базовых физических качеств, направленное на всестороннее физическое развитие обучающихся.

Задачи:**Предметные:**

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис, стритбол, волейбол, футбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.
-
- воспитывать спортивную дисциплину,
- воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки.

Коррекционные:

- формирование зрительного и слухового восприятия;
- развитие через систему игр, упражнений двигательные навыки и физическую подготовку
- формирование адекватности чувств, умения анализировать свою деятельность.

Учебный план**1 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие 1. Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Спортивные игры. Специальная олимпиада. 2. Назначение спортивного инвентаря и правила безопасности в работе.	1 1	1 0,5	- 0,5
2.	Диагностика	4		4
2	Гимнастика.	8	2	6
3	Легкая атлетика.	10	2	8
4	Настольный теннис	20	4	16
5	Пионербол	20	4	16
6	Футбол	20	4	16
7	Баскетбол. Стритбол.	20	4	16
8	Бочче	20	4	16
9	Подвижные игры	6	3	3
10	Соревнования.	8	-	8
Итого за год:		136	28,5	107,5

Календарно – тематическое планирование 1 год обучения

Дата проведения	Название темы	Кол-во часов	Форма проведения	Форма контроля
	Диагностика	2		
	Вводное	2		
	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Спортивные игры. Специальная олимпиада.	1		
	Назначение спортивного инвентаря и правила безопасности в работе.	1		
	Гимнастика.	8		
	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов	1		

	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с партнёром	1		
	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах. Вис на перекладине (верхний хват)	2		
	Общеразвивающие упражнения без предметов Акробатические упражнения.	1		
	Общеразвивающие упражнения без предметов. Преодоление полосы препятствий.	1		
	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение гимнастических упражнений. По карточкам для 5-6 классов.	2		
	Соревнования по гимнастике	1		
	Лёгкая атлетика.	10		
	Медленный бег. Бег на короткие дистанции. Бег 30 метров	1		
	Эстафетный бег.	1		
	Кросс 200 метров.	1		
	Кросс 500 метров.	1		
	Прыжки в длину с места (в спортивном зале) .	1		
	Прыжки в длину с разбега (на стадионе).	1		
	Прыжки в высоту.	1		
	Прыжки – многоскоки (5 прыжков).	1		
	Метание мяча на дальность.	1		
	Метание мяча в цель	1		
	Соревнования по лёгкой атлетике	1		
	Настольный теннис.	20		
	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	2		
	Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча».	2		
	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	2		
	Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	2		
	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола.	2		
	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола	2		
	Чередование приёмов игры по заданным квадратам.	2		
	Чередование и сочетание 2-3 различных приёмов игры по заданным квадратам.	2		
	Контрудары.	2		
	Тактика парной игры.	2		
	Соревнования по настольному теннису.	1		

	Пионербол.	20		
	Перемещение по площадке. Подача мяча одной рукой (сверху, снизу, сбоку).	4		
	Ловля мяча или прием. Пас- передача мяча партнеру.	4		
	Подача в прыжке. Блокирование (техника).	4		
	Техника передвижения.	1		
	Виды обманных движений.	1		
	Учебные игры. Правила игры.	6		
	Соревнования	1		
	Футбол.	20		
	Удары на точность, силу, дальность	4		
	Остановки мяча Ведение мяча. Финты. Отбор мяча	4		
	Расстановка игроков	1		
	Тактика игры в нападении. Судейская практика	1		
	Групповые и командные действия	2		
	Тактика игры в защите. Судейская практика	2		
	Групповые и командные действия	6		
	Соревнования по футболу	1		
	Баскетбол.	20		
	Правила игры в стритбол.	1		
	Правила игры в баскетбол	1		
	Передвижения.	1		
	Остановка шагом и прыжком.	1		
	Поворот на месте.	1		
	Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении.	1		
	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху.	1		
	Ведение мяча.	1		
	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой.	1		
	Штрафной бросок.	1		
	Перехват, вырывание, забивание мяча.	1		
	Выбор места.	1		
	Учебная игра в стритбол.	4		
	Учебная игра в стритбол.	4		
	Соревнования	2		
	Бочче.	20		
	Правила игры. Три вида бросков (техника)	2		
	Пункто» - подкат своего шара как можно ближе к шару «паллино» (техника).	2		
	«Раффа» или «воло» - броски на выбивание, при которых брошенный шар ударяет другой шар.	2		

	«Паллино» бросок, который игрок предварительно указывает арбитру.	2		
	Учебная игра (жесткое бочче).	4		
	Учебная игра (мягкое бочче).	4		
	Учебная игра (мягкое, жесткое бочче).	4		
	Соревнования	1		
	Подвижные игры	6		
	Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”. Спортивная эстафета	2		
	“Борьба за мяч”, “Перестрелка”, Спортивная эстафета	2		
	“Два мороза”, “Метко в цель”. Спортивная эстафета	2		
	Диагностика	2		

Содержание.1 год обучения.

Диагностика- 2ч.

Практика: Первичное тестирование физической подготовленности и физического развития занимающегося (для оценивания обучающихся по приросту показателей с учетом их способностей).

Вводное 2

Тема: Основы знаний о физической культуре и ее развитии. Спортивные игры.

Специальная олимпиада.-1 час

Теория: Рассказать об основах знаний о физической культуре и ее развитии.

Тема: Назначение спортивного инвентаря и правила безопасности в работе.-1 час

Теория: Правила безопасности в работе со спортивным инвентарем.

Практика: Показ и опробация спортивного инвентаря.

Гимнастика. 8

Тема: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов 1

Теория: История, правила, снаряды.1

Практика: Развитие физических качеств: (гибкость, координация). Гимнастические упражнения, направленные на развитие силы, быстроты и выносливости. Общеразвивающие упражнения без предметов

Тема:Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с партнёром 1

Теория: Знать и различать строевые команды

Практика: Построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага. Общеразвивающие упражнения с партнёром 1

Тема: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах. Вис на перекладине (верхний хват) 2

Теория: Описывать технику упражнений на перекладине и гимнастической скамейке, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.1

Практика: Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах (скамейке, перекладине). Вис на перекладине (верхний хват) 1

Тема: Общеразвивающие упражнения без предметов Акробатические упражнения. 1

Практика: Общеразвивающие упражнения применяются для развития гибкости, ловкости и общей координации движений. Включаются в разминку, в основную и заключительную части тренировки акробатические упражнения (кувырок вперед, назад, мост, переворот боком, сед углом). 1

Тема: Общеразвивающие упражнения без предметов. Преодоление полосы препятствий. 1

Практика: Развитие скоростно-силовой выносливости и гибкости при преодолении полосы препятствий.

Тема: Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение гимнастических упражнений. По карточкам для 5-6 классов. 2

Практика: Совершенствование техники выполнения элементов акробатической комбинации и работа над ошибками. 2

Тема: Соревнования по гимнастике 1

Практика: Выполнение акробатической комбинации из 6 элементов нарезультат.

Лёгкая атлетика. 10

Тема: Медленный бег. Бег на короткие дистанции. 1

Теория: История, правила, инвентарь. 1

Тема: Бег 30 метров. Эстафетный бег. 1

Практика: Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание. Бег на короткие дистанции. Бег 30 метров 1

Тема: Кросс 200 метров. 1

Тема: Кросс 500 метров. 1

Тема: Прыжки в длину с места (в спортивном зале) . 1

Практика: Обучение технике выполнения прыжка в длину с места

Тема: Прыжки в длину с разбега (на стадионе). 1

Практика: Обучение технике выполнения прыжка в длину с разбега по фазное (разбег, отталкивание, полет, приземление).

Тема: Прыжки в высоту. 1

Практика: Обучение технике выполнения прыжка в высоту по фазное (разбег, отталкивание, «перешагивание - ножницы», приземление).

Тема: Прыжки – многоскоки (5 прыжков). 1

Теория: Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. (теория) Правила проведения соревнований. Места занятий. 1

Практика: Техника выполнения подводящих упражнений. Многоскоки

Тема: Метание мяча на дальность. 1

Практика: Техника выполнения подводящих упражнений метания. Метание мяча на дальность.

Тема: Метание мяча в цель 1

Практика: Техника выполнения подводящих упражнений метания в обруч с места.

Соревнования по лёгкой атлетике 1

Практика: Выполнение троеборья (метание м. мяча в цель, прыжок с места, бег 30м.)

Настольный теннис. -20 ч.

Тема: Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. 2

Теория: История появления и краткий обзор развития игры настольный теннис в России (появление игры в стране, ее распространение). Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. 1

Практика: Способы держания ракетки: а) вертикальная хватка - «пером», б) горизонтальная хватка - «рукопожатие». Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. 1

Тема: Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча». 2

Практика: Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку, контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой.

Тема: Сочетание наката справа и слева в правый угол стола. 2

Теория: Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные).

Разновидности ударов: по назначению и направлению мяча, силе удара. Классическая подача в настольном теннисе. 1.

Практика: Выполнение наката справа и слева в правый угол стола. 1

Тема: Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча». 2

Практика: Отработка удара срезка слева с отскока на месте.

Тема: Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола. 2

Практика: Техника выполнения подачи справа накатом в правую половину стола, работа в парах.

Тема: Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола 2

Практика: Техника выполнения подачи справа откидкой в левую половину стола, работа в парах.

Тема: Чередование приёмов игры по заданным квадратам. 2

Практика: Техника выполнения изученных элементов.

Тема: Чередование и сочетание 2-3 различных приёмов игры по заданным квадратам. 2

Практика: Техника выполнения изученных элементов

Тема: Контрудары. 2

Теория: Просмотр видеоролика. Техника контрудара слева (справа) в настольном теннисе. 1.

Практика: Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. 1.

Тема: Тактика парной игры. 2

Теория: Правила соревнований по настольному теннису. 1

Практика: Отработка различных ударов через сетку на точность попадания. 1

Соревнования по настольному теннису. 1

Пионербол. 20

Тема: Перемещение по площадке. Поддача мяча одной рукой (сверху, снизу, сбоку). 4

Теория: История игры «Пионербол» 1

Практика: Расстановка игроков по зонам. Разучивание подачи одной рукой. 3

Тема: Ловля мяча или прием. Пас- передача мяча партнеру. 4

Теория: Объяснение и показ ловли и передачи мяча партнеру. 1

Практика: Отработка приемов ловли и передачи мяча в парах, тройках. 3

Тема: Поддача в прыжке. Блокирование (техника). 4

Теория: Объяснение и показ техники выполнения подачи в прыжке. 1

Практика: Разучивание техники выполнения подачи в прыжке. Обучение блокированию мяча. 3

Тема: Техника передвижения. 1

Практика: Передвижение игрока по площадке при ловле мяча во время игры.

Тема: Виды обманных движений. 1

Теория: Объяснение, показ. 1

Практика: Выполнение обманных действий в игре.

Тема: Учебные игры. Правила игры. 6

Практика: Проведение двусторонней игры по правилам соревнований.

Соревнования 1

Футбол. 20

Тема: Удары на точность, силу, дальность 4

Теория: История футбола. Развитие футбола в России. 1

Практика: Удары серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъемом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). 3

Тема: Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча 4

Практика: Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми

изученными способами, увеличивая скорость движения. Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Тема: Расстановка игроков 1

Теория: Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. 1 час.

Практика: Упражнения для развития умения «видеть поле».

Тема: Тактика игры в нападении. Судейская практика 1

Теория: Изучение правил игры и пояснений к ним.

Практика: Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.1

Тема: Групповые и командные действия 2

Теория: Объяснение, показ.1

Практика: Групповые действия. Взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки».1

Тема: Тактика игры в защите. Судейская практика 2

Практика: Организовать построение «стенки» при пробитии

штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Тема: Групповые и командные действия 6

Теория: Объяснение и показ.1

Практика: Взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки».5

Соревнования по футболу 1

Баскетбол. 20

Тема: Правила игры в стритбол. 1

Теория: Правила игры. Техника передвижения. 1

Практика: **Передвижение** Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Тема: Правила игры в баскетбол 1

Теория: **История.** Правила игры. Техника передвижения. 1

Практика: Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег.

Тема: Передвижения. 1

Теория: Техника передвижения.

Практика: Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на мете (вперед, назад).

Ловля мяча двумя руками. 1

Тема: Остановка шагом и прыжком. 1

Практика: Остановки (прыжком). Повороты на мете (вперед, назад).

Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Тема: Поворот на месте. 1

Теория: Объяснение, показ. 1

Практика: Повороты на мете (вперед, назад).

Тема: Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. 1

Теория: Объяснение, показ.

Практика: Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. 1

Тема: Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. 1

Теория: Показ видеоролика. 1

Практика: Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху.

Тема: Ведение мяча. 1

Практика: Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Тема: Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. 1

Теория: Объяснение, показ.

Практика: Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. 1

Тема: Штрафной бросок. 1

Практика: Отработка штрафного броска.

Тема: Перехват, вырывание, забивание мяча. 1

Теория: Показ, объяснение

Практика: Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении. Вырывание мяча из рук соперника. 1

Тема: Выбор места. 1

Практика: Выполнение комбинаций из основных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тема: Учебная игра в стритбол. 4

Практика: Тактика игры. Индивидуальные действия в нападении и защите. Групповые действия в нападении и защите.

Тема: Учебная игра в стритбол. 3

Практика: Групповые действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра в баскетбол. Учебная игра в стритбол.

Соревнования 1

Бочче. 20

Тема: Правила игры. Три вида бросков (техника) 2

Теория: Игра «Бочче»: история, оборудование и инвентарь, техника безопасности.

Правила этикета во время игры в бочче.1

Практика: Ознакомление со спортивным инвентарем; тест «Правила техники безопасности», просмотр и обсуждение видеозаписей. 1

Тема: Пункто» - подкат своего шара как можно ближе к шарикю «паллино» (техника). 2

Теория: Подбор упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков.1

Практика: Упражнения для развития навыков меткости кучности задержки дыхания. Упражнения для развития качеств при броске. Катание мячей – ПУНТО. 1

Тема: «Раффа» или «воло» - броски на выбивание, при которых брошенный шар ударяет другой шар. 2

Теория: Объяснение, показ. 1

Практика: Отрабатывать технику выполнения броска «Раффа». Разбивать, сбивать, ударять с шумом – РАФФА 1

Тема: «Паллино» бросок, который игрок предварительно указывает арбитру. 2

Теория: Объяснение о начислении очков. Очки начисляются только той команде (игроку), чей шар (шары) оказывается самым близким к «паллино». При этом количество начисляемых очков равно числу шаров, находящихся ближе к «паллино», чем ближайший к нему шар противника. 1

Практика: Отработка техники выполнения бросков. 1

Тема: Учебная игра (жесткое бочче). 4

Теория: Объяснение правил игры в жесткое бочче 1

Практика: Учебная игра с разным количеством игроков. 3

Тема: Учебная игра (мягкое бочче). 4

Теория: Объяснение правил игры в мягкое Бочче 1

Практика: Учебная игра 3

Тема: Учебная игра (мягкое, жесткое бочче). 4

Практика: Учебны игры

Соревнования 1

Подвижные игры 6

Тема: Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”. Спортивная эстафета 2

Теория: Объяснение правил игры Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”

Практика: Проведение и участие в играх и эстафете.

Тема: “Борьба за мяч”, “Перестрелка”, Спортивная эстафета 2

Теория: Правила игры

Практика: Участие в играх.2

Тема: “Два мороза”, “Метко в цель”. Спортивная эстафета 2

Теория: Знакомство с правилами игры.

Практика: Участие в играх

Диагностика 2

Практика: Итоговое тестирование (Контрольные испытания).

Учебный план

2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	1. Назначение спортивного инвентаря и правила безопасности в работе. Использование инвентаря в разных видах спорта.	2	1	1
2.	Диагностика	4		4
2	Гимнастика.	6	2	4
3	Легкая атлетика.	10	2	8
4	Настольный теннис	20	4	16
5	Пионербол	20	2	18
6	Футбол	20	4	16
7	Баскетбол. Стритбол.	24	4	20
8	Бочче	16	2	14
9	Подвижные игры	4	0	4
10	Соревнования.	10	-	10
Итого за год:		136	21	115

Календарно-тематическое планирование 2 год обучения

Дата проведения	Название темы	Кол-во часов	Форма проведения	Форма контроля
	Диагностика	2		
	Вводное	2		
	Назначение спортивного инвентаря и правила безопасности в работе. Использование инвентаря в разных видах спорта.	2		
	Гимнастика.	6		
	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с партнёром	1		

	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах. Вис на перекладине (верхний хват)	1		
	Общеразвивающие упражнения без предметов. Акробатические упражнения.	1		
	Общеразвивающие упражнения без предметов. Преодоление полосы препятствий.	1		
	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение гимнастических упражнений. По карточкам для 5-6 классов.	2		
	Соревнования по гимнастике	1		
	Лёгкая атлетика.	10		
	Медленный бег. Бег на короткие дистанции. Бег 30 метров	1		
	Эстафетный бег.	1		
	Кросс 200 метров.	1		
	Кросс 500 метров.	1		
	Прыжки в длину с места (в спортивном зале) .	1		
	Прыжки в длину с разбега (на стадионе).	1		
	Прыжки в высоту.	1		
	Прыжки – многоскоки (5 прыжков).	1		
	Метание мяча на дальность.	1		
	Метание мяча в цель	1		
	Соревнования по лёгкой атлетике	1		
	Настольный теннис.	20		
	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	2		
	Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча».	2		
	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	2		
	Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	2		
	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола.	2		
	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола	2		
	Чередование приёмов игры по заданным квадратам.	2		
	Чередование и сочетание 2-3 различных приёмов игры по заданным квадратам.	2		
	Контрудары.	2		
	Тактика парной игры.	2		
	Соревнования по настольному теннису.	1		
	Пионербол.	20		

	Перемещение по площадке. Подача мяча одной рукой (сверху, снизу, сбоку).	4		
	Ловля мяча или прием. Пас- передача мяча партнеру.	4		
	Подача в прыжке. Блокирование (техника).	4		
	Техника передвижения.	1		
	Виды обманных движений.	1		
	Учебные игры. Правила игры.	6		
	Соревнования	1		
	Футбол.	20		
	Удары на точность, силу, дальность	4		
	Остановки мяча Ведение мяча. Финты. Отбор мяча	4		
	Расстановка игроков	1		
	Тактика игры в нападении. Судейская практика	1		
	Групповые и командные действия	2		
	Тактика игры в защите. Судейская практика	2		
	Групповые и командные действия	6		
	Соревнования по футболу	1		
	Баскетбол. Стритбол	24		
	Правила игры в стритбол.	1		
	Правила игры в баскетбол	1		
	Передвижения.	1		
	Остановка шагом и прыжком.	1		
	Поворот на месте.	1		
	Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении.	1		
	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху.	1		
	Ведение мяча.	1		
	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой.	1		
	Штрафной бросок.	1		
	Перехват, вырывание, забивание мяча.	1		
	Выбор места.	1		
	Учебная игра в баскетбол	4		
	Учебная игра в стритбол.	6		
	Соревнования	2		
	Бочче.	16		
	Правила игры. Три вида бросков (техника)	2		
	Пункто» - подкат своего шара как можно ближе к шарiku «паллино» (техника).	2		
	«Раффа» или «воло» - броски на выбивание, при которых брошенный шар ударяет другой шар.	2		
	«Паллино» бросок, который игрок предварительно указывает арбитру.	2		

	Учебная игра (жесткое бочче).	2		
	Учебная игра (мягкое бочче).	2		
	Учебная игра (мягкое, жесткое бочче).	4		
	Соревнования	1		
	Подвижные игры	4		
	Спортивная эстафета	4		
	Диагностика	2		

Содержание. 2 год обучения.

Диагностика- 2ч.

Практика: Первичное тестирование физической подготовленности и физического развития занимающегося (для оценивания обучающихся по приросту показателей с учетом их способностей).

Вводное 2

Тема: Назначение спортивного инвентаря и правила безопасности в работе.

Использование инвентаря в разных видах спорта.-2 час

Теория: Назначение спорт. инвентаря и правила безопасности.

Практика: Использование инвентаря.

Гимнастика. 6

Тема: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с партнёром 1

Теория: Гимнастика в России. Объяснение, показ.1

Практика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с партнёром

Тема: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах. Вис на перекладине (верхний хват) 2

Теория: Подбор упражнений. 1

Практика: Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах. Вис на перекладине (верхний хват). 1

Тема: Общеразвивающие упражнения без предметов. Акробатические упражнения. 1

Теория: Индивидуальный подбор акробатических элементов.

Практика: Выполнение акробатических упражнений. 1

Тема: Общеразвивающие упражнения без предметов. Преодоление полосы препятствий. 1

Практика: Преодоление полосы препятствий.

Тема: Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение гимнастических упражнений. По карточкам 2

Теория: Разбор гимнастических упражнений по карточкам.

Практика: Выполнение гимнастических упражнений. По карточкам 2

Тема: Соревнования по гимнастике 1

Практика: Соревнования по гимнастике

Лёгкая атлетика. 10

Тема: Медленный бег. Бег на короткие дистанции. Бег 30 метров 1

Теория: Современная легкая атлетика. Разнообразие упражнений и их большая польза. 1

Практика: Бег на коротки дистанции

Тема: Эстафетный бег. 1

Практика: Совершенствование техники держания эстафетной палочки, бега с высокого, низкого старта.

Тема: Кросс 200 метров. 1

Практика: Кроссовый бег.

Тема: Кросс 500 метров. 1

Практика: Дышим глубоко ртом в ритме бега. Беговой шаг не должен быть слишком длинным, иначе потеряется скорость.

Тема: Прыжки в длину с места (в спортивном зале) . 1

Теория: Объяснение, показ

Практика: Прыжки в длину с места 1

Тема: Прыжки в длину с разбега (на стадионе). 1

Практика: Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег, отталкивание, полет, приземление.

Тема: Прыжки в высоту. 1

Практика: Совершенствование прыжков в высоту способом «перешагивание».

Тема: Прыжки – многоскоки (5 прыжков). 1

Теория: Показ и разбор характерных ошибок при технике выполнения пятерного прыжка.

Практика: Совершенствование техники выполнения пятерного прыжка.

Тема: Метание мяча на дальность. 1

Теория: Показ техники выполнения метания малого мяча на дальность.

Практика: Отработка составных частей метания: «хват», разбег, выполнение скрестных бросковых шагов, отведение руки и бросок.

Тема: Метание мяча в цель 1

Практика: Метание теннисного мяча в цель с 6 метров, из 10 бросков.

Соревнования по лёгкой атлетике 1

Настольный теннис. -20 ч.

Тема: Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. 2

Теория: Показ, изучение.

Практика: Выполнение тестовых заданий

Тема: Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча». 2

Практика: Отработка техники выполнения удара срезкой.

Тема: Сочетание наката справа и слева в правый угол стола. 2

Теория: Показ, объяснение.

Практика: Совершенствование техники в сочетании наката справа и слева в правый угол стола.

Тема: Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча». 2
Практика: Углубленное обучение удару срезка слева с отскока на месте.
Тема: Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола. 2
Практика: Совершенствование подачи справа накатом в правую половину стола.
Тема: Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола 2
Практика: Совершенствование подачи справа откидкой в левую половину стола.
Тема: Чередование приёмов игры по заданным квадратам. 2
Практика: Совершенствование техники выполнения в чередовании приёмов игры по заданным квадратам.
Тема: Чередование и сочетание 2-3 различных приёмов игры по заданным квадратам. 2
Практика: Совершенствование техники выполнения.
Тема: Контрудары. 2
Практика: Отработка техники контрудара слева в настольном теннисе.
Тема: Тактика парной игры. 2
Теория: Просмотр видеоролика.
Практика: Парная игра.
Соревнования по настольному теннису. 1

Пионербол (волейбол) 20

Тема: Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. 4
Теория: Показ, объяснение. 1
Практика: Совершенствование подача мяча одной рукой (сверху, снизу, сбоку). 3
Тема: Приём мяча снизу двумя руками.. 4
Теория: Показ видеоролика. 1
Практика: Отработка приемов. 3
Тема: Отбивание мяча в прыжке.. 4
Теория: Показ, объяснение. 1
Практика: Углубленное изучение техники 3
Тема: Нижняя прямая подача. 1
Практика: Отработка техники передвижения во время игры
Тема: Нападающий удар. Тактические действия в нападении и защите.. 1
Теория: Показ, объяснение.
Практика: Выполнение нападающего удара, тактических действий в нападении и защите.
Тема: Учебные игры. Судейская практика. 6
Практика: Отработка всех изученных элементов во время игры.
Соревнования 1

Футбол. 20

Тема: Удары на точность, силу, дальность 4

Теория: Требования к занимающимся. Правила безопасности в играх и игровых упражнениях футболистов.

Практика: Отработка ударов на точность, силу, дальность.

Тема: Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча 4

Теория: Показ, объяснение.

Практика: Остановка мяча подошвой в парах, тройках. Техника ведения мяча. Финты.

Тема: Расстановка игроков. 1

Теория: Просмотр схем расстановки игроков.

Практика: Отработка расстановки игроков в поле.

Тема: Тактика игры в нападении. Судейская практика 1

Теория: Правила судейства, жесты.

Практика: Совершенствование тактики игры а нападении. Судейская практика.

Тема: Групповые и командные действия 2

Теория: Определение игровой ситуации, выбор способа и направления ведения.

Практика: Взаимодействие двух и более игроков. Точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнеру, на свободное место , на удар.

Тема: Тактика игры в защите. Судейская практика 2

Теория: Правильный выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействовать.

Практика: Противодействовать к опекаемому игроку. Выбор момента и способа действия для перехвата мяча.

Тема: Групповые и командные действия 6

Теория: Противодействия комбинаций.1

Практика: Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных » комбинаций. 1

Соревнования по футболу 1

Баскетбол. Стритбол 24

Тема: Правила игры в стритбол. 1

Теория: Баскетбол, стритбол – игра гигантов!

Тема: Правила игры в баскетбол 1

Теория: Видеоролик «Современный баскетбол».

Тема: Передвижения. 1

Теория: Подбор упражнений для развития двигательных и физических качеств.

Практика: Способы передвижения: быстрое ускорение чередуется с внезапными рывками в сторону, резкими поворотами и остановками, переводами мяча из одного положения в другое.

Тема: Остановка шагом и прыжком. 1

Практика: Совершенствование техники выполнения остановка шагом и прыжком (по сигналу).

Тема: Поворот на месте. 1

Теория: Показ, объяснение.

Практика: Выполнение сочетаний приемов: ловля, ведение с поворотами, бросок в движении, остановка прыжком.

Тема: Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. 1

Теория: Объяснение и показ.

Практика: Совершенствование техники выполнения передачи мяча двумя руками от груди с шагом, одной рукой от плеча, с отражением мяча от щита.

Тема: Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. 1

Теория: Объяснение и показ видеоролика.

Практика: Углубленное обучение передачи мяча одной рукой от плеча, со сменой места в направлении передачи.

Тема: Ведение мяча. 1

Практика: Совершенствование техники выполнения ведения мяча с разной скоростью, высотой отскока, с контролем зрения и без контроля.

Тема: Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. 1

Теория: Объяснение техники выполнения броска по кольцу одной рукой от плеча, показ и разбор типичных ошибок.

Практика: Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча: с места (3м) с отражением от щита; в движении, с правой (левой) стороны, бросок мяча правой (левой) рукой.

Тема: Штрафной бросок. 1

Теория: Беседа о правилах выполнения штрафного броска.

Практика: Совершенствование техники выполнения штрафного броска: двумя руками от груди, одной рукой от плеча.

Тема: Перехват, вырывание, забивание мяча. 1

Практика: Совершенствование выполнения техники перехвата, вырывания и забивания мяча.

Тема: Выбор места. 1

Практика: Учебная игра с применением персональной защиты в передовой зоне и по всей площадке.

Тема: Учебная игра в баскетбол. 4

Практика: Учебная игра с персональной защитой на своей половине и практическим судейством.

Тема: Учебная игра в стритбол. 6

Практика: Учебная игра в стритбол с персональной защитой, практическим судейством.

Соревнования 2

Бочче. 16

Тема: Правила игры. Три вида бросков (техника) 2

Теория: Историческое становление игры. Правило игры. Суть игры. 1

Практика: Три вида бросков (апробация бросков). 1

Тема: Пунто» - подкат своего шара как можно ближе к шару «паллино» (техника). 2

Теория: Начисление очков. Определение победителя по результатам набранных очков.

Практика: Совершенствование техники броска «пунто» - подкат своего шара как можно ближе к шару «палли-но»;

Тема: «Раффа» или «воло» - броски на выбивание, при которых брошенный шар ударяет другой шар. 2

Теория: Изучение положения шаров.

Практика: Совершенствование техники выполнения броска «раффа» или «воло» - броски на выбивание, при которых брошенный шар ударяет другой шар.

Тема: «Паллино» бросок, который игрок предварительно указывает арбитру. 2

Теория: Цель игры.

Практика: Совершенствование броска, который игрок указывает арбитру

Тема: Учебная игра (жесткое бочче). 2

Теория: Повторение правил игры. 2

Практика: Совершенствование техники бросков трех видов в игре. 2

Тема: Учебная игра (мягкое бочче). 2

Теория: Начисление очков. 2

Практика: Отработка точности выполнения указанных бросков. Учебно-тренировочные упражнения. 2

Тема: Учебная игра (мягкое, жесткое бочче). 4

Практика: Технические и тактические приёмы. Отработка позы. Броски. Кучность. Меткость.

Соревнования 1

Подвижные игры 4

Спортивная эстафета 4

Практика: Проведение спортивных эстафет с изученными элементами спортивных игр.

Диагностика 2

Практика: Итоговое тестирование (Контрольные испытания).

Формы организации занятий.

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

Планируемые результаты по завершению 1 года обучения.

Общие:

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье;
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности.

Промежуточные:

- будет расширен и развит двигательный опыт;
- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

На 2-м году обучения

- будут сформированы знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
- будут сформированы знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения
- будут совершенствоваться функциональные возможности организма;
- будет расширен двигательный опыт;
- будут сформированы практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой и спортом;
- будут сформированы навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания и формирование ЗОЖ.

По завершению 2 года обучения:

Предметные результаты. *Обучающийся научится:*

- основным правилам игры в настольный теннис, пионербол, футбол, баскетбол. овладеет начальным уровнем подготовленности ;
- основным понятиям правил игры;
- овладеет основными техническими и тактическим приемами игры по отдельным видам спорта, основными моментами тактики и техники игр и сумеет применить полученные знания в спортивных играх.

Личностные результаты:

- *ученик* приобретёт стойкий интерес к занятиям спортом, желание вести здоровый образ жизни,
- *ученик* сумеет контролировать своё психическое состояние.

Комплекс организационно – педагогических условий

материально-техническое обеспечение:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи;
- перекладины для подтягивания в висе;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка;
- ракетки: теннисные,
- гимнастические маты;
- гантели;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи.

Информационное обеспечение: литература, фото, видео.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования или учитель физической культуры.

Формы аттестации: тестовые задания (приложение 1). Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в изученных видах спорта (приложение 2). Физическое развитие и физическая подготовленность соревнования (приложение 3).

Формы представления результатов: сдача контрольных нормативов, протоколы итогов соревнований, фото и видеоотчет, участие в соревнованиях разного уровня.

Методическое обеспечение

	Тема программы	Формы занятий	Приемы, методы обучения	Образовательные технологии	Дидактический материал	Формы подведения итогов
1	Основы знаний	беседы	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала	педагогика сотрудничества	литература по теме	
2	Общая физическая подготовка	Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ	технология индивидуального обучения; здоровьесберегающие технологии; педагогика сотрудничества	литература по теме; слайды; карточки с заданием.	контрольные нормативы по ОФП

3	Специальная физическая подготовка	Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом; учебная игра	здоровьесберегающие технологии технология индивидуального обучения педагогика сотрудничества	литература по теме; слайды; карточки с заданием.	контрольные нормативы по СФП
4	Техническая подготовка	Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование; турнир.	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного	здоровьесберегающие, игровые технологии технология индивидуального обучения педагогика сотрудничества	литература по теме; слайды; видеоматериалы; карточки с заданием.	контрольные нормативы; учебно-тренировочная игра; помощь в су действе.

			процесса и учебная игра.			
5	5. Тактическая подготовка	Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование турнир.	метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок	-игровые, здоровьесберегающие технологии; технология индивидуального обучения; педагогика сотрудничества	литература по теме; слайды; видеоматериалы; карточки с заданием	контрольные нормативы; учебно-тренировочная игра;
6	Контрольные испытания	Практикум: самостоятельные занятия; тестирование.	метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок	здоровьесберегающие технологии; технология индивидуального обучения; педагогика сотрудничества	карточки с заданием.	контрольные нормативы; помощь в су действе.

Список источников

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2006
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
3. Воронкова В. В. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы. – М.: Гуманитар. изд.центр ВЛАДОС, 2014. – Сб 1.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
5. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
6. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
7. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
8. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
9. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
10. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.
11. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.
12. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
13. Окунев О.Р. Бадминтон. – М.,200

Приложение 1

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

1 год обучения

Тестовые задания

Теннисные умения (11-12 лет)

Протокол тестирования «Школы мяча»

Дата проведения теста: _____

Навыки	Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	Подброс вверх и ловля мяча двумя руками. (количество раз за 30 сек)	«Чеканка»- отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)
ФИО			

Протокол тестирования «Школы ударов срезкой»

Дата проведения теста: _____

Теннисные умения Тест «Школа мяча»

Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1. Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	до 9	10-14	15 и более
2. Подброс вверх и ловля мяча двумя руками (количество раз за 30 сек)	до 9	10-14	15 и более
3. «Чеканка» - отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)	до 9	10-14	15 и более

Легкая атлетика / Контрольные испытания

Уровень физической подготовленности (11-12 лет)

Навыки ФИО	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа кол-во раз	Бег 30 м с высокого старта, с.	Прыжок в длину с места (см)

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	Высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа кол-во раз	18	11	6	10	7	5
Бег 30 м с высокого старта, с.	5,7	6,3	6,4	6,0	6,4	6,8
Прыжок в длину с места (см)	142	130	115	128	118	105

Гимнастика/Контрольные испытания (11-12 лет)

Навыки ФИО	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны <i>Выполнять с обеих ног</i>	Поднимание туловища из положения лежа на спине кол-во раз за 1 минуту

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	Высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+7	+4	+2	+10	+6	+4
Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны <i>Выполнять с обеих ног</i>	«5» – удержание положения в течение 5 секунд	«4» – 3 секунды	«3» – 2 секунды	«5» – удержание положения в течение 6 секунд	«4» – 4 секунды	«3» – 3 секунды
Поднимание туловища из положения лежа на спине кол- во раз за 1 минуту	34	28	22	30	26	20

Баскетбол/Контрольные испытания (11-12 лет)

Навыки	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. Туда и обратно (сек).	Броски мяча в стенку с расстояния 3 метра и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз)	Штрафной бросок (из 10 бросков)
ФИО			

Контрольные нормативы	Нормативная шкала					
	Удовлетворительно		Хорошо		Отлично	
1. Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. Туда и обратно (сек).	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
	11	12	10,5	11,5	10	11
2. Броски мяча в стенку с расстояния 3 метра и ловля	16	17	17	18	18	19

после отскока за 30 сек. (кол- во раз)						
3. Штрафной бросок (из 10 бросков)	3	3	4	4	5	5

Содержание АДОП

1 обучения

1. Основы знаний (теория)

1) О развитие физической культуры в современном обществе. История зарождения физической и адаптивной физической культуры. Адаптивная физическая культура и спорт в программе Специальной Олимпиады России.

2) Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.(теория)

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия адаптивной физической культурой и спортом.

3) Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. (теория)

Правила проведения соревнований. Места занятий.

Практические занятия.

2. Гимнастика.

Практика:

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Теория:

Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

3. Легкая атлетика.

Практика:

Ходьба и медленный бег. Бег 30м. Кросс 200 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

Теория:

Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега.

Прыжковая техника.

Техника метания.

4. Подвижные игры.

Практика:

“Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”,

“Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”,

“Лиса и собаки”, “Воробы – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”,

“Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

Теория: Правила игры.

5. Баскетбол.

Практика:

Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).

Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

Теория:

Правила игры.

Техника передвижения.

Техника владения мячом.

Техника защиты.

Тактика нападения.

6.Бочче.

Теория:

Правила игры.

Три вида бросков (техника):

а) «Пунто» - подкат своего шара как можно ближе к шару «паллино»;

б) «Раффа» или «воло» - броски на выбивание, при которых брошенный шар ударяет другой шар;

в) "Паллино" бросок, который игрок предварительно указывает арбитру.

7. «Пионербол»

Практика:

Подача мяча одной рукой (сверху, снизу, сбоку).

Ловля мяча или прием.

Пас- передача мяча партнеру.

Подача в прыжке.

Блокирование (техника)

Теория:

Техника передвижения.

Виды обманных движений.

Правила игры.

8. Настольный теннис.

Практика:

Набивание мяча ладонной стороной ракетки.

Набивание мяча тыльной стороной ракетки.

Обучение удару срезка справа с отскока.

Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.

Обучение удару срезка слева с отскока на месте.

Выполнение подачи справа накато в правую половину стола.

Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола.

Чередование приёмов игры по заданным квадратам.

Контрудары.

Тактика парной игры.

Упражнения «школы мяча».

Контрольные соревнования по настольному теннису.

9. Футбол.

Практика:

Удары на точность, силу, дальность.

Остановки мяча. Ведение мяча.

Финты. Отбор мяча.

Расстановка игроков. Тактика игры в нападении.

Судейская практика.

Групповые и командные действия. Соревнования по футболу.

2 год обучения

1. Основы знаний (теория)

1) О влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

2) Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.(теория)

Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. (теория)

Спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря.

Практические занятия.

2. Гимнастика.

Практика:

Строевые упражнения (в колонне, шеренге). Общеразвивающие упражнения без предметов (комплекс №2,3), с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения (карточки 7-8 класс). Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Теория:

Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

3. Легкая атлетика.

Практика:

Ходьба и медленный бег. Бег 60м. Кросс 600м. Бег на длинные дистанции. Бег 1000м. Эстафетный бег на отрезке 100м. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

Теория:

Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега.

Прыжковая техника.

Техника метания.

4. Баскетбол.

Теория:

Правила игры в стритбол. Правила игры в баскетбол.

Практика:

Передвижения. Поворот на месте.
Остановка шагом и прыжком.
Передача мяча двумя руками от груди, сверху.
Передача мяча одной рукой от плеча.
Ведение мяча.
Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой.
Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Учебная игра.
Теория:
Правила игры.
Техника передвижения.
Техника владения мячом.
Техника защиты.
Тактика нападения.

5. Волейбол.

Практика:

Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении и защите. Учебные и контрольные игры. Судейская практика.

6. Футбол.

Практика:

Удары на точность, силу, дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Судейская практика. Групповые и командные действия. Соревнования по футболу

3-й год обучения

1. Основы знаний.(теория)

1) Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями адаптивной физической культурой.

О двигательном режиме дня. Систематические занятия физической культурой и спортом.

2). Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

Профилактика простудных заболеваний. Правила и приемы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

Техника безопасности при занятиях различными видами спорта.

3). Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Правила соревнований по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм (баскетбол, настольный теннис, волейбол, футбол). Оборудование и инвентарь для занятиями различными видами спорта (по видам спорта).

2. Гимнастика.

Практика:

Строевые упражнения с перестроением (в 3 колонны, шеренги). Общеразвивающие упражнения без предметов (комплекс №3), в парах, на гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения по карточкам для 9-10 классов. Преодоление полосы препятствий на время. Контрольные испытания, соревнования по гимнастике.

Теория:

Страховка. Гимнастическая терминология. Основы техники гимнастических упражнений.

5. Легкая атлетика.

Практика:

Медленный бег. Челночный бег (3 на 10м.). Кроссовый бег. Бег на 2000м. Эстафетный бег на отрезке 200м. Прыжок в длину с места.. Метание мяча в цель и на дальность. Соревнования по легкой атлетике.

Теория:

Углубленное изучение техники бега, прыжковой техники, техники метания.

Техника вхождения в поворот, финиширования.

6.Стритбол.

Теория:

Тактика защиты. Тактика нападения.

Практика:

Поворот на месте. Стойки и перемещения. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Штрафной бросок.

Индивидуальные и командные действия.

7.Настольный теннис.

Практика:

Хват ракетки. Чередование и сочетание 2-3 различных приемов игры в быстром темпе по заданным квадратам. Сочетание сложных подач с защитными и атакующими ударами. Контрудары.

Теория:

Тактика парной игры. Подбор пар. Варианты тактики парной игры.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике адаптивной физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

В практической части следует использовать комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);

основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры;

заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные

нормативы составляются руководителем физического воспитания на основе норм для данной возрастной группы.

Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением волонтеров, воспитателей и зрителей.