

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное казенное общеобразовательное учреждение, реализующее адаптированные основные
общеобразовательные программы “Школа-интернат № 14”

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета

КГКОУ ШИ 14

Протокол № 1

от 29 августа 2025 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГКОУ ШИ 14

_____ Е.Н. Лушникова

Приказ № 104 -Д

от 29 августа 2025 г.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности

«Юные спортсмены»

Возраст обучающихся: 11-18 лет

Срок реализации: 2024-2026 уч. год

(с изменениями от 29.08.2025г.)

г. Амурск
2025

Пояснительная записка.

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

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями, приказ № 1599 от 19.12.2014 г.;
- Федерального проекта "Современная школа" в рамках национального проекта «Образование» на 2019-2024 г. г.;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжением министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»;
- методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);
- методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-

технологического и культурного развития страны (Письмо Минпросвещения Российской Федерации от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06).

- Устава КГКОУ ШИ 14.

Программа разработана с учетом опыта практической работы ведущих педагогов Российской Федерации, работающих по подготовке детей с нарушением интеллекта 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 нарушениями интеллекта такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость, координация. Эти физические качества преимущественно развиваются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет с 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 нарушениями интеллекта, 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 нарушениями интеллекта.

Возраст обучающихся: 11-18 лет

Тип программы- традиционный.

Форма организации-модульная

Сроки реализации программы -2 года обучения.

Обучение групповое, в группе по 8-15 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.

Воспитательные:

- 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 шарикю «паллино» (техника).	2		
	«Раффа» или «воло» - броски на выбивание, при которых брошенный шар	2		

	ударяет другой шар.			
	«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 апробация 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. подача 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: Подача в прыжке. Блокирование (техника). 4

Теория: Объяснение и показ технике 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 подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом 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 подъёма 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 месте (вперед, назад).

Ловля мяча двумя руками. 1

Тема: Остановка шагом и прыжком. 1

Практика: Остановки (прыжком). Повороты на месте (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 месте (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: Пунто» - 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	2		

	ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.			
	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	1		

	движении.			
	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 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).	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 короткие 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 «паллино»;

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

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

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	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
ФИО			

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	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. Туда и обратно (сек).	11	12	10,5	11,5	10	11
2. Броски мяча в стенку с расстояния 3 метра и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз)	16	17	17	18	18	19
3. Штрафной бросок (из 10 бросков)	3	3	4	4	5	5