

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ленинградской области «Лужская школа-интернат, реализующая
адаптированные образовательные программы»

*«Рассмотрено»
на заседании педагогического совета
от 30 августа 2024 года
протокол № 1*

*«Утверждено»
распоряжением ГБОУ ЛО «Лужская
школа-интернат»
от «30»августа 2024 года № 371*

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сведения о сертификате ЭП

Сертификат: 108C 59F1 6438 5507 9C7C 90AC FF78 9449

Владелец: Кудрявцева Марина Александровна

Срок действия: с 29 июня 2023 г. по 21 сентября 2024 г.

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа для детей с ОВЗ
(с задержкой психического развития и интеллектуальными нарушениями)
«Школа мяча»
Физкультурно-спортивная направленность**

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 8 – 15 лет

*Автор-составитель программы:
Рустамов И.А.,
педагог дополнительного образования*

г.Луга, 2024 г.

Внутренняя экспертиза проведена.

Программа рекомендована к рассмотрению на методическом совете учреждения.

Зам. директора ОУ по ВР _____/_____

« ____ » _____ 2024г.

Содержание

Раздел	1.	Комплекс	основных	характеристик	дополнительной
4					
4					
6					
7					
18					
20					
20					
Ошибка! Закладка не определена.					
20					
22					
23					
24					
28					
29					

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа мяча» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Школьный возраст детей наиболее благоприятен для формирования раннего самоопределения в направлении физическая культура и спорт. В 7-15 лет происходит интенсивное развитие двигательных функций, которые обеспечивают быстроту движений скорость, частоту и время реакций. Дети хорошо адаптируются к скоростным нагрузкам. Наиболее эффективными средствами воспитания физических качеств и координационных способностей являются игровые упражнения с мячом. Дети легко поддаются воздействию педагогического процесса, направленного на развитие координационных способностей, которые сохраняются в течение длительного срока. От начального периода обучения основам игр с мячом во многом зависят будущие спортивные результаты.

Координационные способности человека выполняют в управлении его движениями важную функцию, а именно согласование, упорядочение разнообразных двигательных движений в единое целое, что является необходимым условием для успешного обучения физическим упражнениям и вариативности процессов управления движениями, и как следствие увеличение двигательного опыта.

Игры и действия с мячами различного веса и объема развивают крупные и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев кисти, что способствует развитию моторики рук, которая имеет особое значение для развития функций мозга ребенка, развитие речи и интеллекта, развивают выразительность движения, пространственную ориентировку.

Актуальность программы в том, что она обеспечивает преимущество в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техническими приемами в футболе, волейболе и баскетболе. Подвижные игры с мячом коллективного характера создают благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых качеств и, конечно, коммуникативный навык. Отбивание мяча, повышает настроение, снимает усталость, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений, вызывает удовольствие.

Неоспорима и оздоровительная роль игры с мячом. Развивая мышечную силу в процессе игр с мячом у детей, усиливается кровообращение, улучшается работа важнейших органов растущего детского организма – легких, сердца, улучшают обмен веществ. Так же игры и упражнения с мячом, являются средством коррекции различных нарушений осанки и плоскостопия.

Игровые упражнения с мячом являются средством, гармонически развивающего ребенка, дающим значительный образовательный и воспитательный эффект.

Во многих общеобразовательных организациях созданы все условия для занятий с использованием элементов спортивных игр на формирование у детей устойчивого интереса к занятиям физической культуры.

Информационное обеспечение программы

Программа разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24.11.1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 28.06.2021 N 219-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” (Настоящий приказ вступает в силу с 1 марта 2023 г. и действует по 28 февраля 2029 года.) ;
- Примерными адаптированными основными образовательными программами дошкольного образования, начального общего образования, основного общего образования для обучающихся в соответствии с нозологическими группами <https://fgosreestr.ru/>;
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 18.12.2020 № 61573 «Об утверждении СанПиН СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Концепции развития дополнительного образования до 2030 года;

- Приказа Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки" (с изменениями и дополнениями);

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формировать условия успешной физкультурно-спортивной ориентации детей для определения индивидуального оптимального пути физического развития.

Задачи программы:

обучающие:

- формировать базовые знания в области физической культуры и спорта: термины, определения и понятия;
- формировать элементарные знания в области гигиены человека во время занятий физической культурой и спортом;
- обучать техническим навыкам владения мячом на основе спортивных игр и подвижных игр;
- освоить правила простых подвижных игр с мячами;
- сформировать навыки организации подвижных игр с мячом со сверстниками;
- обучать правилам безопасного поведения во время самостоятельных и учебных занятий подвижными играми с мячами. *развивающие:*

- способствовать развитию точности и координации движений, быстроты реакций, силы, глазомера, согласованности движений;
- способствовать развитию физических качеств;
- укреплять здоровье, через привитие привычки выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику с различными мячами;
- расширять двигательные возможности обучающихся;
- формировать универсальные двигательные действия в процессе обучения;
- формировать навыки прокатывания, передачи, ловли, отбивания мяча о пол, о стену, бросков мяча в корзину, закатывания мяча в ворота, умение применять их в игровой ситуации;

- формировать навыки передавать, ловить и бросать мяч, сочетать эти действия между собой, а также с другими действиями с мячом и без мяча;
- развивать устойчивую мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом. *воспитательные:*
- воспитывать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни;
- развивать интерес обучающихся к упражнениям и игре с мячом;
- воспитывать трудолюбие и взаимопомощь, толерантность и уважение к партнёрам и соперникам во время игр;
- воспитывать умения подчинять собственные желания интересам коллектива, добиваться положительного результата в совместной деятельности.

1.3. Содержание программы

1. Вводное занятие.

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы по годам обучения. Инструктаж по технике безопасности во время занятий физической культурой, подвижными играми. Режим дня школьников. Спортивная форма для занятий.

Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий. Подвижные игры на внимание, «Кривое зеркало», «Салки».

2. Теоретическая подготовка (реализуется в рамках практических занятий).

Теоретическая часть. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Гигиенические знания и навыки. Правила закаливания. Режим дня и питание спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Игры с мячами. История мяча. Игры народов России. Правила подвижных игр. Оздоровительная роль занятий физической культурой и спортом. Особенности выбора и подготовки мест для игр с мячом.

3. Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть. Понятия общая физическая подготовка. Классификация упражнений по общей физической подготовке. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей.

Практическая часть.

Строевые упражнения. Упражнения на месте – повороты, перестроения. В движении - перемена направления движения строя, переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов: Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Круговые движения руками с большой амплитудой и разной скоростью.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверху). В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине; приседания с различными положениями рук; выпады вперёд, в стороны с наклонами туловища и движениями рук; переход из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с гантелями (200гр): сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: комплексы ОРУ с скакалкой, прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

Упражнения с мячом: ОРУ с баскетбольным, волейбольным футбольным мячами.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей

мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

4. Футбол

Теоретическая часть.

История возникновения футбола. Первые мячи в игре в футбол. Базовые правила игры в футбол. Обустройство места для игры в футбол. Базовые технические элементы игры в футбол: ведение, передачи, остановки мяча, удары, вбрасывание. Правила безопасного поведения во время занятий футболом. Жесты судьи.

Практическая часть.

Катание мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, остановка мяча подошвой- внутренней стороной стопы; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча. Выполнение ударов по мячу правой и левой ногой. Выполнение ударов после остановки, ведения, посылая мяч низом на короткое и среднее расстояние. Ведение мяча «елочкой». Жонглирование одной ногой, поочередно правой-левой.

Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола. Игра в футбол по упрощенным правилам.

5. Волейбол

Теоретическая часть: история возникновения волейбола. Первые правила и условия игры волейбол. Базовые правила игры в волейбол. Терминология. Обустройство места для игры в волейбол. Базовые технические элементы игры в волейбол: передача сверху, передача снизу, подача мяча, прием, нападающий удар, блок. Правила безопасного поведения во время занятий волейболом. Жесты судьи.

Практическая часть.

Броски и ловля мяча над собой стоя на месте, в движении. Передача мяча сверху двумя руками над собой с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; передачи в парах; передачи в стенку; передачи через сетку. Броски мяча через сетку; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места. Передача и прием мяча снизу над собой на месте, с собственного набрасывания, с набрасывания партнёра, у стенки. Броски мяча одной рукой на дальность, через сетку, в указанную зону, в предмет. Имитация нападающего удара, чередование ударов вправо, влево, нападающий удар кулаком (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с собственного набрасывания, с набрасывания партнера, стоя на месте, в прыжке, через сетку.

Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игра в мини волейбол по упрощенным правилам.

6.Баскетбол

Теоретическая часть.

История возникновения баскетбола. Первые мячи в игре баскетбол. Базовые правила игры в баскетбол. Обустройство места для игры в баскетбол. Базовые технические элементы игры, терминология. Правила безопасного поведения во время занятий баскетболом. Упрощенные правила игры баскетбол. Разновидности баскетбола.

Практическая часть.

Ловля мяча: двумя руками на месте, двумя руками в прыжке, двумя руками при встречном движении, двумя руками при поступательном движении, двумя руками при движении сбоку, одной рукой на месте, одной рукой в движении, одной рукой в прыжке, одной рукой при поступательном движении, одной рукой при встречном движении. Передача мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча стоя на месте и в движении, из-за спины, двумя руками в прыжке, двумя руками сверху, с отскоком от пола на месте и в движении. Ведение мяча: одной рукой на месте, со сменой рук, в движении зигзагом, кругами, со сменой ритма, со сменой высоты ведения, с сопротивлением защитников. Ведение с остановкой, поворотом и передачей. Броски в корзину: с места ближние, с двух шагов в движении, штрафные, броски с ближней дистанции.

Эстафеты с элементами баскетбола.

Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тематическое планирование

№ п/п	№ в разделе	Содержание	Колво часов	Дата
		Вводное занятие.	1	
1.	1	План работы секции. Правила поведения и техника безопасности в спортивной секции. Подвижные игры на внимание, «Кривое	1	

		зеркало», «Салки».		
		Теоретическая подготовка	2	
2.	1	. Режим дня и питание спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм..	1	
3.	2	История мяча. Игры с мячами. Игры народов России. Правила подвижных игр	1	
		Общая физическая подготовка.	13	
4.	1	<i>Строевые упражнения.</i> Упражнения на месте – повороты, перестроения. В движении - перемена направления движения строя, переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.	1	
5.	2	<i>Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:</i> Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.	1	
6.	3	<i>Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:</i> Круговые движения руками с большой амплитудой и разной скоростью.	1	
7.	4	Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.	1	

8.	5	Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверху).	1	
9.	6	Упражнения для туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.	1	
10.	7	Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине; приседания с различными положениями рук; выпады вперёд, в стороны с наклонами туловища и движениями рук; переход из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев.	1	
11.	8	Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления	1	
12.	9	<i>Общеразвивающие упражнения с предметами.</i> Упражнения с	1	

		гантелями (200гр): сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание.		
13.	10	Упражнения с короткой и длинной скакалкой: комплексы ОРУ с скакалкой, прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.	1	
14.	11	Упражнения с мячом: ОРУ с баскетбольным, волейбольным футбольным мячами.	1	
15.	12	<i>Подвижные игры и эстафеты.</i> Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.	1	
16.	13	Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.	1	
		Футбол	12	
17.	1	История возникновения футбола. Первые мячи в игре в футбол. Базовые правила игры в футбол.	1	
18.	2	Стойки и перемещение игрока. Ведение мяча и передачи.	1	
19.	3	Ведение и передачи в движении.	1	
20.	4	Ведение и передачи с	1	

		сопротивлением соперника.		
21.	5	Удар по воротам.	1	
22.	6	Защитные действия вратаря.	1	
23.	7	Штрафной удар.	1	
24.	8	Угловой удар.	1	
25.	9	Технико-тактические действия в защите.	1	
26.	10	Отработка технико-тактических действий в защите.	1	
27.	11	Технико-тактические действия в нападении.	1	
28.	12	Отработка технико-тактических действий в нападении.	1	
		Волейбол	14	
29.	1	Правила игры и техника безопасности при игре. Передача мяча сверху над собой и у стены.	1	
30.	2	Передача мяча сверху в парах.	1	

31.	3	Передача мяча снизу над собой и у стены.	1	
33.	4	Передача мяча снизу в парах.	1	
35.	5	Нижняя прямая подача мяча.	1	
37.	6	Верхняя прямая подача мяча.	1	
39.	7	Нападающий удар у стены.	1	
41.	8	Нападающий удар через сетку.	1	
43.	9	Игровые задания для игроков линии нападения.	1	

45.	10	Игровые задания для игроков линии защиты.	1	
47.	11	Технико-тактические действия в защите.	1	
49.	12	Отработка технико-тактических действий в защите.	1	
51.	13	Технико-тактические действия в нападении.	1	
53.	14	Отработка технико-тактических действий в нападении.	1	
		Футбол	30	
55.	1	Инструктаж по ТБ на футболе. Передвижение и остановки.	1	
57.	2	Удары по мячу.	1	
59.	3	Остановка мяча.	1	
61.	4	Ведение мяча и обводка.	1	
63.	5	Отбор мяча.	1	
65.	6	Вбрасывание мяча.	1	
67.	7	Игра вратаря.	1	
69.	8	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1	
71.	9	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема.	1	
73.	10	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.	1	
75.	11	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы.	1	
77.	12	Удары по летящему мячу серединой лба.	1	
79.	13	Удары по летящему мячу боковой частью лба.	1	

81.	14	Удары поворотам различными способами на точность попадания мячом в цель.	1	
83.	15	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.	1	
85.	16	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1	
87.	17	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.	1	
89.	18	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	1	
91.	19	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	
93.	20	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	1	
95.	21	Обводка с помощью обманных движений (финтов).	1	
97.	22	Выбивание мяча ударом ногой.	1	
99.	23	Отбор мяча перехватом.	1	
101.	24	Отбор мяча в подкате.	1	
103.	25	Ловля мяча, летящего навстречу.	1	
105.	26	Ловля мяча сверху в прыжке.	1	
107.	27	Ловля мяча в падении (без фазы полёта).	1	
109.	28	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам).	1	
111.	29	Двусторонняя учебная игра.	1	
113.	30	Игры, развивающие физические способности.	1	
		Баскетбол	30	
115.	1	История возникновения баскетбола. Первые мячи в игре баскетбол Базовые правила игры в баскетбол.	1	

		Обустройство места для игры в баскетбол.		
117.	2	Базовые технические элементы игры, терминология. Правила безопасного поведения во время занятий баскетболом.	1	
119.	3	Упрощенные правила игры баскетбол. Разновидности баскетбола.	1	
121.	4	Ловля мяча: двумя руками на месте	1	
123.	5	Ловля мяча: двумя руками в прыжке,	1	
125.	6	Ловля мяча: двумя руками при встречном движении,	1	
127.	7	Ловля мяча двумя руками при поступательном движении,	1	
129.	8	Ловля мяча двумя руками при движении сбоку,	1	
131.	9	Ловля мяча: одной рукой на месте	1	
133.	10	Ловля мяча: одной рукой в движении	1	
135.	11	Ловля мяча: одной рукой в прыжке	1	
137.	12	Ловля мяча: одной рукой при поступательном движении,.	1	
139.	13	Ловля мяча: одной рукой при встречном движении	1	
141.	14	Передача мяча: двумя руками от груди,	1	
143.	15	Передача мяча: одной рукой от плеча стоя на месте и в движении	1	
145.	16	Передача мяча: из-за спины,	1	

147.	17	Передача мяча: двумя руками в прыжке	1	
149.	18	Передача мяча: двумя руками сверху	1	
151.	19	Передача мяча: с отскоком от пола на месте и в движении	1	
153.	20	Ведение мяча: одной рукой на месте,	1	
155.	21	Ведение мяча: со сменой рук,	1	
157.	22	Ведение мяча: в движении зигзагом, кругами,	1	
159.	23	Ведение мяча: со сменой ритма,	1	
161.	24	Ведение мяча: со сменой высоты ведения,	1	
163.	25	Ведение мяча: с сопротивлением защитников.	1	
165.	26	Ведение с остановкой, поворотом и передачей	1	
167.	27	Броски в корзину: с места ближние, с двух шагов в движении, штрафные,	1	
169.	28	броски с ближней дистанции.	1	
171.	29	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	
173.	30	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	

1.4. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы включают увеличение двигательного-познавательной активности обучающихся, овладение новыми разнообразными упражнениями:

- развитие и совершенствование координационных способностей и игровой ловкости у младших школьников, пополнения запаса знаний об окружающем мире, развитие смекалки, ловкости, сноровки, ценных моральноволевых качеств, способствующих гармоничному развитию обучающихся;

- совершенствовать у обучающихся умения работать с мячом: поймать, удержать, а также рассчитать направление, силу броска, формируя соразмерность движений, хорошую пространственную ориентировку;
- на базе уже имеющихся движений улучшать навыки владения мячом с целью формирования достаточно сложных действий с мячом;
- повышение функциональных возможностей организма, его сопротивляемость к заболеваниям;
- воспитание силы воли, умения преодолевать усталость, стремление к победе.

По окончании обучения, обучающиеся будут:

знать:

- истоки зарождения и современное становление спортивных игр с мячом (волейбол, футбол, баскетбол);
- правила составления комплексов утренней гигиенической гимнастики с различными мячами;
- определения, понимать и пользоваться базовыми терминами различных подвижных и спортивных игр с мячами;
- правила составления комплексов упражнений для разминки;
- базовые упражнения, направленные на развитие физических качеств;
- основы здорового образа жизни, личной гигиены при занятиях физической культурой и спортом, основы строения организма человека;
- причины травматизма и правила безопасного поведения во время занятий с мячами;
- понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре и снарядах;
- упрощенные правила спортивных игр с мячами; - правила проведения подвижных игр с мячами;

уметь:

- объяснять правила разученных подвижных игр;
- играть в подвижные игры, соблюдая правила игры;
- организовывать и проводить спортивные эстафеты с мячами в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.;
- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть знаниями выбора мяча для конкретной игры или упражнения;
- владеть навыками базовых элементов и приемов спортивных игр с мячом;
- составлять и выполнять различные комплексы упражнений с мячом;
- вести здоровый образ жизни.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№	Дата начала	Дата окончания	Количество часов в неделю	Количество учебных недель
	2 сентября	27 мая	3 часа	34

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение реализации программы

Реализация программы осуществляется с использованием спортивного зала специальной (коррекционной) образовательной организации на основе договоров об использовании спортивной базы и договоров сетевого взаимодействия. Используется спортивный инвентарь и оборудование:

- гимнастические маты, мягкие модули;
- скакалки;
- обручи;
- мячи разного веса и диаметра;
- футбольные мячи;
- тренажеры; - секундомер; - свисток.

Инвентарь и оборудование для организации занятий по видам спорта: настольный теннис, шашки, шахматы, футбол, лыжные гонки, инвентарь для проведения эстафет и подвижных игр.

Кадровое обеспечение программы

Реализация Программы может осуществляться педагогом дополнительного образования или тренером-преподавателем в соответствии с требованиями профессионального стандарта «педагог дополнительного образования», имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, постоянно повышающим уровень профессионального мастерства через курсовую подготовку, проведение мастер-классов, участия в конкурсах профессионального мастерства.

2.3. Формы аттестации

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных

показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала в форме беседы, блиц опроса. Управление учебной деятельности охватывает три стадии:

- ☐ сбор информации;
- ☐ анализ накопленной информации;
- ☐ планирование учебной деятельности.

На каждом этапе подготовки в рамках годичного цикла периодически необходимо:

- ☐ собирать и анализировать информацию о физическом состоянии каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- ☐ сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в тестировании общей физической подготовки.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в образовательной деятельности обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять учебной деятельностью.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на учебных занятиях;
- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения;
- выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизические подготовки.

Формой контроля является мониторинг по общей физической, подготовке.

2.4 Оценочные материалы

Шкала оценки уровня физической подготовленности

возраст	уровень	ОПФ					
		Бег 30 м.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Подтягивание в висе лежа	Прыжок в длину с места	
		мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.
8-10	Высокий	6.4	6.8	5	4	128	115
	Средний	6.5	6.9	4	3	126	110
	Низкий	6.6	7.4	3	2	125	105
10-12	Высокий	6.3	6.7	6	5	130	120
	Средний	6.4	6.8	5	4	128	115
	Низкий	6.5	7.2	4	3	126	110
13-14	Высокий	6.2	6.8	8	8	142	128
	Средний	6.3	7.0	7	6	138	124
	Низкий	6.4	7.1	6	4	135	122
15	Высокий	6.1	6.7	10	10	160	135
	Средний	6.2	6.8	9	8	154	130
	Низкий	6.3	7.0	7	6	148	128

Определение уровня сформированности навыков владения мячом:

- ведение мяча правой, левой рукой на месте;
- ведение мяча правой, левой рукой в движении вперед;
- броски мяча снизу-вверх в баскетбольную корзину;
- перебрасывание мяча через волейбольную сетку с расстояния 4 метров одной рукой; -ловля мяча двумя руками, летящего через сетку;
- передачи мяча сверху двумя руками в мишень;
- передачи мяча снизу двумя руками в стенку, в мишень; - ведение мяча (футбольного) правой-левой ногой в ходьбе;
- остановка катящегося мяча навстречу подошвой сверху; передачи мяча (футбольного) низом на расстояние 4-6 м;
- удары по мячу в створ мини-ворот с расстояния 3 метров (девочки), 4 метров (мальчики).

Критерии определения уровня сформированности двигательного навыка:

- ☐ низкий – выполнено с тремя и более существенными нарушениями (неточностями исполнения, низкая скорость, амплитуда движения маленькая) искажение техники исполнения элемента;
- ☐ средний - выполнено с незначительными искажениями, навык неустойчивый (низкая амплитуда, минимум повторений);
- ☐ высокий – движение выполнено без искажений, точно, технично, навык устойчив, стабилен.

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по программе «Школа мяча» проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам.

2.5. Методические материалы

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности обучение проходит в очной форме на русском языке;

- ☐ метод показа и рассказа - создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении: объяснение должно сводиться к названию конкретных действий, указыванию на то, как их выполнять, показ следует сопровождать образным рассказом, акцентируя внимание на тех действиях, которые обеспечивают выполнение изучаемого упражнения;
- ☐ наглядный метод - применяется главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов.

Эти методы помогают создать у обучающихся представления об изучаемых действиях.

Практические методы, используемые при выполнении упражнений с мячами:

- ☐ повторный метод - предусматривает многократное выполнение упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки;
- ☐ интервальный метод - многократное повторение упражнений при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями;
- ☐ вариативный метод - предполагает выполнение одного и того же упражнения с мячами разного веса и в разных условиях;
- ☐ метод сопряженных взаимодействий – основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков (для

этого используются специальные упражнения, в частности, с набивными мячами, направленные на развития необходимых двигательных качеств при условиях их динамического соответствия биомеханическим особенностям разучиваемых на занятиях двигательных действий);

- игровой метод - характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели;
- соревновательный метод – специально организованные состязания с использованием мячей, в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы;
- метод круговой тренировки – предусматривает выполнение упражнений на специально подготовленных местах «станциях» состав упражнений подбирается с расчётом разностороннего воздействия на различные мышечные группы (8-12 станций, в каждую подгруппу лучше включить четное количество занимающихся для выполнения упражнений в парах, желательно разделить мальчиков и девочек).

2.6. Воспитательная работа

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с обучающимися является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является обучающийся, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются наглядные пособия, общественно полезный труд, общественная деятельность, учебные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, лекции, беседы, мастер-классы с известными российскими и иностранными спортсменами и тренерами, организуется посещение музеев спортивной славы, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, кинофильмов на спортивную тему, произведения искусства.

В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (обучение).

Важнейшим фактором воспитания обучающихся, условием формирования личности является спортивный коллектив. Обучающиеся выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе являются формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения обучающегося.

Осуждение или похвала коллектива – одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа педагога при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждении обучающихся призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним педагогом без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания обучающихся принадлежит педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только педагог, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание обучающегося. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью определения комплекса качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию.

Обучающийся воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанных с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Личностное развитие обучающихся – одна из основных задач образовательных организаций дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в тренировочной деятельности состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

Место воспитательных направлений в плане воспитательной работы:

Программа рассчитана на детей от 8-15 лет

1. Личностное развитие, основы социализации и общения
2. Охрана здоровья, физического развития и формирование экологической культуры.
3. Основы нравственного и гражданского – патриотического воспитания
4. Профилактика правонарушений, формирование законопослушного поведения обучающихся
5. Трудовое воспитание и профессиональная ориентация обучающихся, творческое развитие.

Планируемые результаты.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения Программы воспитания и социализации обучающихся включают индивидуально-личностные качества,

социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения Программы воспитания и социализации относятся:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире: приобретение профессиональных навыков судейства и проведения спортивных соревнований, формирование навыков наставничества и склонности к педагогической работе;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Содержание рабочей программы воспитания

Программа предусматривает широкий выбор видов и форм деятельности младших школьников, конкретизируя результаты каждого года воспитания.

Группа **словесных методов** включает такие виды: рассказ, школьная лекция (слушание учащимися публичных выступлений, записей на

магнитную ленту и видео пленку, по радио и телевидению и др.), беседа, объяснение, инструктаж, работа с книгой, познавательные вербальные игры.

Среди **наглядных методов** обучения выделяют наблюдение, иллюстрацию (плакаты, таблицы, картины, макеты, муляжи) и демонстрацию (опытов, кино- и видеофильмов, телепередач, наглядных пособий, компьютерных продуктов).

К **практическим методам** относятся дидактические игры, лабораторные и практические работы, упражнения, эксперименты, деловые игры.

Отдельно выделим **метод проектов**, который является универсальным, и сочетает в себе все ранее названные методы.

Все эти методы используются в той или иной степени в зависимости от содержания, целей, задач, результатов и форм деятельности.

2.7. Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятие	Сроки проведения
1	Всероссийский день бега «Кросс нации».	сентябрь
2	Весёлые старты.	январь
3	Лыжным гонкам «Лыжня России»	февраль
4	Всемирный День здоровья	апрель
5	Спортивное мероприятие.	май

3. Список литературы

1. «Фитбол за 10 минут в день»/ Л.Бурбо. – Ростов – на - Дону: Издательский центр «Феникс», 2015. – 160 с.
2. Баррел Пэе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2018. -120с
3. Виноградов В.М. Интеллект-ориентирование // журнал «Спорт в школе»,2008, №7.
4. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. «Интегративный курс физического воспитания для обучающихся начальной школы на основе футбола»
5. Губа В. П. Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие / В. П.Губа, А. В. Лексаков, А. В. Антипов. – Советский спорт, 2010. – 208 с.
6. Жуков М.Н., Подвижные игры /ФКиС, Москва, 2014.
7. Киселев П.А., Киселева С.Б. «Подвижные и спортивные игры с мячом.»/Планета., 2015.
8. Клещев Ю., Фурманов А. Юный волейболист: [Учебник]. — М.: ФИС,2005. – 228 с35
9. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. Пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002. -136с. 26
10. Массовый футбол. Организационно-методическое пособие для преподавателей уроков физической культуры в общеобразовательных учреждениях и тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ. Общероссийская общественная организация «Российский футбольный союз», Москва 2012.
11. Методические рекомендации преподавания физической культуры в образовательных учреждениях города Москвы. – М.: ЦОМОФВ, 2009.
12. Мишин, Б.И. Книга для учителя физической культуры / Б.И. Мишин. - М.,2003. -397с.
13. Патрикеев, А. Ю. Гимнастика и подвижные игры в начальной школе / А.Ю.Патрикеев. - М.: Феникс, 2014. - 95 с.
14. Скуридина А.А. Методические мелочи. Уметь. Хотеть. Мочь // журнал«Спорт в школе», 2011, № 7.
15. Спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности 4 класс. Развивающие задания для школьников. Планета <http://catalog.planetakniga.ru/65659359>
16. Упражнения с набивным мячом / А. Н. Глейberman. – М.: Физкультура и Спорт, 2019. – 159,