

Государственное общеобразовательное казенное учреждение
Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа № 33 г. Братска»

РАССМОТРЕНО
Методическим объединением
учителей 5 - 9 классов и
специалистов
протокол № 3
от «23» марта 2022г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГОКУ «СКШ № 33 г. Братска»

А.В. Иванов

«*23*» *марта* 2022 г.

Введено в действие
приказом директора
№ 141 от 31 марта 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные игры»
для 7-9 классов**

Разработчик:
учитель физической культуры
П.В. Федоров

2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цель и задачи программы

1.3. Содержание программы

1.4. Планируемые результаты

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Тематическое планирование

2.2. Условия реализации программы

2.3. Формы аттестации

2.5. Материально-техническое обеспечение программы

2.6. Методическое сопровождение программы

1.1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Спортивные игры» составлена для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 7-9 классы, с учетом материально-технической оснащенности, регионально-климатических условий, знаний физического развития, подготовленности, психических и интеллектуальных возможностей детей.

Настоящая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (далее Федеральный закон N 273) (ст. 2, ст. 12, ст. 75)
2. Федеральный закон N 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75).
3. Федеральный закон N 273-ФЗ (п. 1,2,3,9 ст. 13; п. 1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст. 33, ст. 34, ст. 75),
4. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28);
5. Федеральный закон N 273-ФЗ (п. 9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст. 12; п. 1, п. 4 ст. 75),
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
7. Концепция развития дополнительного образования детей распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р

Спортивно-оздоровительная деятельность является важнейшим направлением дополнительного образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Повышенная двигательная активность - биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития. Реализация программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению - это создание условий, способствующих гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию личности обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) средствами физической культуры, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

Занятия по программе «Спортивные игры» даёт возможность во внеурочное время углубленно заниматься:

- видами спорта, которые учащиеся осваивают в ограниченном по времени уроке физической культуры;
- учащимся, которые не могут освоить объём двигательных навыков на уроке физической культуры;
- подросткам, у которых наблюдается гиперреактивность и проблема

организации своего времени.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, которые пользуются популярностью в повседневной жизни: волейбол, баскетбол, настольный теннис.

Программа представлена следующими модулями:

- **Модуль 1 «Настольный теннис»**

Выбор спортивной игры - настольный теннис - определен ее популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе и, естественно, учебно-материальной базой школы. Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Обучающиеся учатся понимать собственное тело, управлять им. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

- **Модуль 2 «Волейбол»**

Волейбол интересен тем, что он удовлетворяет самым разнообразным запросам и потребностям учащихся. Эта игра возможна в разных формах: игра полными составами, игра неполными составами, игра на ограниченной площади, игра на время, игра с ограничением в счете, два мяча через сетку, мини-волейбол, лесной волейбол, волейбол на открытой площадке в зимнее время, пляжный волейбол и т.д. Во время этой игры создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств, и свойств личности.

- **Модуль 3 «Баскетбол»**

Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в мире. Интерес к баскетболу с каждым годом возрастает, так как по массовости и

популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество - он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Баскетбол — это не только средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам. Также данная игра состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростносиловых и координационных способностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются практически все функциональные системы его организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма.

Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи:

- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

1.3. Содержание программы

Содержание модуля «Настольный теннис»

Правила по технике безопасности на уроках настольного тенниса

Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Правила безопасности при выполнении упражнений.

Правила игры в настольный теннис

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование. Информация о спортивном инвентаре. Ознакомление с основными правилами игры и действиями судьи.

Технические приемы

Техника хвата ракетки. Ознакомление с основными приемами подачи мяча. Прием подач ударом. Подача мяча «веер». Подача мяча «челнок». Прием подач ударом. Подрезка мяча. Преимущества и недостатки подрезки.

Способы перемещения

Упражнения для развития прыжковой ловкости.

Учебная игра в настольный теннис

Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Тренировка ударов. Отработка ударов на теннисном столе. Сочетание ударов. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.

Содержание модуля «Волейбол»

Правила игры в волейбол.

История развития волейбола. Основные правила игры в волейбол.

Упражнения на развитие общей выносливости.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Комплекс упражнений на формирование и оттачивание техники приема мяча в волейболе

Техника стоек (устойчивая, основная): статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка. Обучение технике приема мяча с падением: на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь. Перемещения волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

Комплекс упражнений на формирование и оттачивание техники приема мяча партнеру в волейболе

Техника передачи мяча двумя руками сверху. Техника передачи мяча в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи двумя руками: с поворотом, без поворота одной рукой. Техника передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки); подводящие упражнения: с набивными мячами. Специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; специальные упражнения в тройках; специальные упражнения у сетки. Техника передач снизу: подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения: индивидуально у стены, в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной рукой снизу.

Техника приема подач

Упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами (на месте, после перемещения); специальные упражнения: в парах без сетки, в тройках без сетки, в паре через сетку.

Техника защиты.

Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач: прием мяча от сетки, прием нападающих ударов, развитие координации. Отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники защиты в волейболе.

Техника нападения.

Выполнение вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений. Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста

Учебная игра в волейбол

Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Тренировка ударов.

Итоговое занятие.

Командные соревнования по волейболу, сдача нормативов.

Содержание модуля «Баскетбол»

Правила игры в баскетбол.

История развития баскетбола. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Правила игры в баскетбол.

Упражнения на развитие общей выносливости.

Основная стойка баскетболиста; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными

шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад). Ведение мяча на месте и в движении.

Комплекс упражнений на формирование и оттачивание техники приема и передачи мяча в баскетболе

Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.

Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом). Отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники приема мяча в баскетболе. То же самое с ударами мяча об пол.

Комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники броска мяча в кольцо в баскетболе.

Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны). - Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.

Техника защиты и нападения

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

Итоговые занятия.

Командные соревнования по баскетболу

1.4. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы «Спортивные игры»:

Обучающиеся получают знания:

- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- о правилах игры в настольный теннис, волейбол, баскетбол.

Смогут играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации приспособляться к изменяющимся условиям окружающей среды, принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели, принимать участие в соревнованиях различного уровня;

Обучающиеся получают опыт:

- организовывать свой досуг и проводить самостоятельно игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий;
- участия в соревнованиях.

2.1. Тематическое планирование

Программа дополнительного образования «Спортивные игры», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил игры; второй — поведенческий, позволяющий закрепить полученные знания на практике, укрепить своё здоровье. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала.

Тематическое планирование «Спортивные игры»

№ п/п	Наименование модулей программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Настольный теннис	20	5	15
2.	Волейбол	24	2	22
3.	Баскетбол	24	2	22
	Всего	68	6	62

Тематическое планирование модуля «Настольный теннис»

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	
		Теория	Практика
1.	Правила по технике безопасности на уроках настольного тенниса	1	-
2.	Правила игры в настольный теннис	1	1
3.	Технические приемы	2	4
4.	Способы перемещения	1	1
5.	Учебная игра в настольный теннис	-	9
6.	Теннисный турнир	-	1
7.	Всего	5	15

Тематическое планирование модуля «Волейбол»

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	
		Теория	Практика
1.	Техника безопасности. Профилактика травматизма	1	-
2.	Правила игры в волейбол	1	-
3.	Упражнения на развитие общей выносливости	-	2
4.	Комплекс упражнений на формирование и оттачивание техники приема мяча в волейболе	-	4
5.	Комплекс упражнений на формирование и оттачивание техники приема мяча партнеру в волейболе	-	4
6.	Техника приема подач	-	2
7.	Техника защиты	-	2
8.	Техника нападения	-	2
9.	Учебная игра в волейбол	-	5

10.	Итоговое занятие	-	1
	Всего	2	22

Тематическое планирование модуля «Баскетбол»

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	
		Теория	Практика
1.	Техника безопасности. Профилактика травматизма	1	-
2.	Правила игры в баскетбол	1	-
3.	Упражнения на развитие общей выносливости	-	4
4.	Комплекс упражнений на формирование и оттачивание техники приема и передачи мяча в баскетболе	-	4
5.	Комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники броска мяча в кольцо в баскетболе.	-	4
6.	Техника защиты и нападения	-	2
7.	Учебная игра в баскетбол	-	7
8.	Итоговое занятие	-	1
	Всего		
		2	22

2.2. Условия реализации программы

Программа дополнительного образования «Спортивные игры» (спортивно-оздоровительное направление) рассчитана на 68 часа в год. Занятия проводятся 2 раза в неделю после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН. При организации занятий учитываются возрастные особенности обучающихся и обеспечивается баланс между двигательными-активными и статическими занятиями.

Форма организации занятий: групповые и индивидуальные, теоретические, практические, комбинированные (форма включающая теоретическую и практическую части):

- игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- соревнования;

Вид группы: смешанный.

Состав группы: постоянный.

Количество обучающихся: 8 -12 человек.

Уровень физической подготовленности определяется при помощи двигательных тестов. В качестве тестов допускаются только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболеваний не противопоказаны обучающимся. Тестирование проводится два раза в год (сентябрь, апрель).

Срок проведения	Виды работ	Тема (результат)
Сентябрь	Антропометрические данные, показатели здоровья и физической активности	Уровень подготовленности на начало учебного года
Апрель	Антропометрические данные, показатели здоровья и физической активности	Уровень подготовленности на конец учебного года

2.3. Формы аттестации

При оценивании результатов обучения используются поощрительные приемы, такие как: словесные похвалы, предметы, входящие в круг интересов обучающихся.

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Способы проверки:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях

Формы подведения итогов:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного и городского масштабов.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

2.5. Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации данной образовательной программы в школе имеется все необходимое оборудование и инвентарь:

Спортивный зал

Стойки волейбольные – 1 шт

Стол для настольного тенниса – 1 шт

Мяч баскетбольный – 6 шт

Мяч баскетбольный BGR7-VY, р. 7 Molten – 2 шт

Мяч баскетбольный BGN7X, р. 7 Molten - 1 шт

Мяч для пляжного волейбола V5B2500-YB, р. 5 Molten – 4 шт
Мяч баскетбольный BGR7-GK р. 7 Molten - 1 шт
Мяч волейбольный DEMIX VLPU 4405, р.5 – 2 шт
Мяч для пляжного волейбола Molten V5B1502-L, - 1 шт
Щит б/б – 2 шт
Кольцо б/б – 1 шт
Кольцо б/б – 1 шт
Сетка б/б – 2шт
Сетка волейбольная – 1 шт
Мяч волейбольный – 5 шт
Заградительная сетка – 1 шт
Теннисная сетка – 2шт
Теннисные ракетки – 10 шт
Теннисные шарики – 20 шт
Помповый насос – 1 шт.

2.6. Методическое сопровождение программы

1. Бондарь А. И. Учись играть в баскетбол. Минск: Полынья, 1986.
2. Браун, Джим. Теннис: шаги к успеху / Джим Брайн; пер. с англ. А.В. Банкрашкова. - М.: Астрель; АСТ, 2009. - 175с.
3. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: учеб. пособие / Ю.Н. Клещев. - М.: Спорт Академ Пресс, 2008.
4. Потапова Т.В. Потенциал физической культуры и спорта. Монография. Тюмень. Изд-во ТГУ. - 2006. - 104с
5. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта. Учебник для вузов. - М.: Академический проект, Фонд "Мир", 2009.
6. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
7. Ю.П. Багулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004