

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Удмуртской Республики
«Школа № 4 для детей с ограниченными возможностями здоровья»
ГКОУ УР «Школа № 4»
426006 Удмуртская Республика, г. Ижевск, ул. Баранова, д. 76, тел/факс 71 – 14 – 61; inter-4@yandex.ru

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол
№ 1 от "28" августа 2023 г.



Утверждаю:
Директор МКОУ «Школа № 4»
И.Е.Копанева
Приказ № 189 от 01.09.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
"Спортивные игры с мячом"
Возраст обучающихся: 10 - 16 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
педагог дополнительного образования
Дерендяев Александр Николаевич

г. Ижевск, 2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры с мячом» разработана с учетом изменений, происходящих в современном обществе, включением новых рекреативных технологий, строится на уже имеющихся знаниях учеников, учитывая уровень возрастных и познавательных возможностей детей, с нарушением интеллекта имеет **стартовый уровень.**

Направленность – спортивная. Объединение «Спортивные игры с мячом»

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры.

Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных спортсменов, но и общая физическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся в игровых видах спорта.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 10 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Кроме того, теоретические сведения сообщаются кружковцам в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия руководитель кружка рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия на открытом воздухе проводятся в тихую погоду или при слабом ветре (1,5-2 м/с), при температуре не ниже -17°C (для средней климатической полосы).

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для легкоатлетов. Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приёмов, высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований.

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников. Все занимающиеся в секции распределяются по группам с учетом возраста, пола и уровня спортивной подготовки. Основой спортивных упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Занятия спортивными играми общедоступны благодаря разнообразию их видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Общими задачами кружка являются:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;

- обучение жизненно важным двигательным навыком и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые измерения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены. В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции. Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке.

В процессе занятий спортивными играми совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономичном передвижении, преодолении препятствий, гармоническому развитию детей.

Спортивные игры имеют большое оздоровительное значение. Упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами спортивных игр, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Отличительная особенность - выражается в создании целостной культурной, физической среды для успешного развития подростка, с учетом их возрастных особенностей, способствующих успешному личностному самовыражению подростка.

Адресат программы - программа предусматривает занятия с детьми 10-16 лет. Дети с нарушениями развития являются особой категорией, в работе с которыми формы спортивного освоения используются не только как средство их физической культуры, но и оказывает на них лечебное воздействие, является способом профилактики и коррекции отклонений в развитии.

Различные виды дополнительной занятости в объединениях помогают детям развиваться и жить, что дает шанс реализоваться в этом мире.

Эта деятельность имеет коррекционную направленность, поскольку обеспечивает координацию движений рук и ног, зрительный контроль, умение планировать свою деятельность, устанавливать связь между действием и результатом, развивает внимание, воображение и ориентировку в пространстве.

Срок освоения программы - с годовой нагрузкой 156 часов, из расчета 39 учебных недель.

Формы организации образовательного процесса – групповая форма, коллективная форма, индивидуальная форма.

Вид занятий – практические занятия, занятие-объяснение, индивидуальная работа, демонстрация видеоматериалов с комментариями и анализом, групповой просмотр соревнований и спортивных игр.

Режим занятий - Программа рассчитана на один год обучения с детьми от 10-16 лет. 2 раз в неделю по 2,0 часа. Занятия проводятся в 2 возрастных группах по 2 раза в неделю по 2 часа,

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп детского объединения по спортивным играм и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для работы по спортивным играм и направлена на начальный уровень освоения навыков и умений.

Цель: коррекция имеющихся нарушений развития, обеспечение

разностороннего физического развития и укрепление здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья посредством спортивных игр с мячом.

Задачи:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики ;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников;
- подготовка учащихся к соревнованиям по спортивным играм.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию через занятия спортивными играми;
- умение работать в паре и в коллективе;
- ориентация на успех в спортивной деятельности;
- способность к самооценке;
- потребность помогать другим;
- уважение к чужому труду и результатам труда.

Предметные результаты:

- развитие интереса к спорту и здоровому образу жизни.
- приобретение определенных знаний, умений, навыков.
- уметь выполнять основные спортивные упражнения

Метапредметными результатами являются:

- развитие мотивации, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности;
- культурно – познавательная, коммуникативная и социально – эстетическая компетентности;
- приобретение опыта в вокально – инструментальной деятельности.

На занятиях учитываются индивидуальные особенности спортивной деятельности каждого ребенка. Наиболее важными принципами обучения являются доступность, наглядность, индивидуальный подход, принцип практической направленности обучения и принцип коррекции. Реализация дидактических принципов и выступления перед учениками и педагогами на школьных мероприятиях в работе с такими детьми позволяет стимулировать познавательную активность учащихся и социально их адаптировать.

Учебно – тематический план

№	Темы занятий	Количество часов			Формы организации занятий	Формы контроля
		Всего	Теория	Практика		
	Вводный блок	4	4			
1.	1.1.ТБ на занятиях спортивными играми 1.2. Знакомство с кружком 1.3. ОРУ со скакалкой ОФП.	4	4		фронтальная	Текущий
2	ОФП:	8	8			
	2.1 ОРУ с предметами (гимнастическими палками, гантелями, скакалками)	8	8		фронтальная	Текущий
3	Настольный теннис	29.5	4.5	25		

	История развития настольного тенниса, правила игры.	2.5	1.5	1	Фронтальная индивидуальная	Текущий
	Выбор ракетки и способы держания, удары по шарикю.	4.5	0.5	4	Фронтальная индивидуальная	Текущий
	Вращение шарика при атаке.	4.5	0.5	4	Фронтальная индивидуальная	Текущий
	Вращение шарика при подаче.Подача (верхняя, боковая, нижняя).	4.5	0.5	4	Фронтальная индивидуальная	Текущий
	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады.	3.5	0.5	3	Фронтальная индивидуальная	Текущий
	Игра у стола. Игровые комбинации.	10	1	9	Фронтальная индивидуальная	Текущий
3	Бадминтон:	29.5	4.5	25		
	История развития бадминтона, правила игры.	2.5	1.5	1	Фронтальная, индивидуальная	Текущий
	Выбор ракетки и способы держания, удары по волану.	4.5	0.5	4	Фронтальная, индивидуальная	Текущий
	Способы перемещения на площадке. Шаги, прыжки, выпады.	4.5	0.5	4	Фронтальная индивидуальная	Текущий
	Подача (верхняя, боковая, нижняя).	4.5	0.5	4	Фронтальная индивидуальная	Текущий
	Игра на площадке. Игровые комбинации.	13.5	1.5	12	Фронтальная индивидуальная	Текущий
4	Волейбол	29.5	4.5	25		
	История развития волейбола, правила игры.	3	1	1	Фронтальная, индивидуальная	Текущий
	Способы перемещения на площадке. Шаги, прыжки, выпады.	2.5	0.5	2	Фронтальная, индивидуальная	Текущий
	Подача (верхняя силовая, планирующая, нижняя).	2.5	0.5	2	Фронтальная, индивидуальная	Текущий
	Прием мяча снизу, сверху.	4.5	0.5	4	Фронтальная, индивидуальная	Текущий
	Техника и способы паса.	4.5	0.5	4	Фронтальная, индивидуальная	Текущий

	Игра на площадке. Игровые комбинации.	12.5	1.5	11	Фронтальная, индивидуальная	Текущий
5	Баскетбол:	29.5	4.5	25		
	История развития баскетбола, правила игры.	3	2	1	Фронтальная, индивидуальная	Текущий
	Способы перемещения на площадке. Приставные шаги, бег, прыжки.	2.5	0.5	2	Фронтальная, индивидуальная	Текущий
	Основы техники ведения мяча.	5.5	0.5	5	Фронтальная, индивидуальная	Текущий
	Передача мяча от груди двумя руками.	3.5	0.5	3	Фронтальная, индивидуальная	Текущий
	Броски в кольцо с места и в движении.	6.5	0.5	6	Фронтальная, индивидуальная	Текущий
	Игра на площадке. Игровые комбинации	9.5	1.5	8	Фронтальная, индивидуальная	Текущий
6	Участие в соревнованиях	18	-	18		Зачет
	Всего:	156	38	118		

Содержание учебного плана

Вводное занятие. (4 часа)

Теория: Цели и задачи, содержание и форма занятий. Расписание занятий (количество часов, время занятий). Спортзал, спортивная площадка, улица. Внешний вид (спортивная форма соответствующая месту и погоде занятий, кроссовки, у девочек прибраны волосы в хвост или косу). Техника безопасности на занятии.

ОФП(8 часов)

Теория: Техника выполнения движения. Выполнение упражнений с большей амплитудой, плавно, резко, пружинистыми движениями, темп (быстро, медленно, умеренно).

Практика: Бег по дистанции для разогрева мышц, ору: наклоны, приседания, махи руками, ногами, растяжка. Подготовка организма к основному выполнению задач.

Настольный теннис (29.5 часов)

Теория: История развития, правила игры, название инвентаря, выбор ракетки, способы держания, подачи, ведение счета.

Практика: Тренировочная игра, передвижения при игре у стола, способы подачи шара.

Бадминтон (29.5 часов)

Теория: История развития, правила игры, название инвентаря, выбор ракетки, способы держания, ведение счета.

Практика: Тренировочная игра, способы передвижения по площадке, способы подачи волана.

Волейбол (29.5 часов)

Теория: История развития, правила игры, название инвентаря.

Практика: Тренировочная игры, способы передвижения по площадке, подача мяча (верхняя силовая, планирующая), техника и способы паса.

Баскетбол (29.5 часов)

Теория: История развития, правила игры, название инвентаря.

Практика: Тренировочная игры, способы передвижения по площадке, броски в кольцо с места и в движении, ведение мяча, передача мяча от груди двумя руками.

Участие в соревнованиях (18 часов)

Планируемые результаты

В результате занятий по данному учебному плану учащиеся должны **знать**:

- историю развития игровых видов спорта с мячом.
- правила игры.
- игровые комбинации.

В результате занятий по данной программе учащиеся должны **уметь**:

- выполнять броски с места и в движении в кольцо.
- выполнять подачу верхнюю силовую, планирующую, боковую.
- перемещаться по площадке.
- играть в настольный теннис, бадминтон, волейбол, баскетбол.
- участвовать в соревнованиях.

Оценочные материалы

Виды и формы контроля:

Входной контроль – собеседование, наблюдение.

Текущий контроль – открытое занятие.

Итоговый контроль – участие в районных, областных и всероссийских соревнованиях.

Методы оценки результативности программы:

- посещаемость;
- фиксация занятий в рабочем журнале;
- отслеживание результатов (наблюдение);
- практический результат.

Способы определения результативности программы:

- самостоятельная игра с мячом на площадке;
- развитие физических качеств ребенка: быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость.

Формы оценки результатов обучения по дополнительной общеобразовательной программе:

Участие в соревнованиях на разных уровнях (районный, городской, региональный, Всероссийский, Международный).

Перечень теоретических вопросов для итоговой аттестации учащихся

1 года обучения:

1. Что означает мяч вне игры?
2. Летающий участник бадминтона?
3. Какие спортивные игры с мячом вы знаете?
4. В какой игре пользуются самым легким мячом?

Материально-техническое обеспечение

1. Наличие спортивного зала (площадка для баскетбола, волейбола, бадминтона, стол для настольного тенниса).
2. Мячи (волейбольные, баскетбольные, воланы, шары для настольного тенниса) .
3. Наличие ракеток для бадминтона и настольного тенниса.
4. Подборка игровых комбинации на бумажном носителе.
5. Записи аудио, видео, формат CD, MP3.
6. Записи выступления на соревнованиях.

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы – занятия проводятся в спортивном зале и на улице где имеется спортивный инвентарь.

Форма итоговой аттестации: участие в соревнованиях различного уровня.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ № пп	Раздел, тема	Форма занятий	Методы	Дидактический материал и технические средства обучения	Формы диагностики
1.	Вводное занятие	Учебное занятие	Словесный, наглядный , практический репродуктивный, объяснительно- иллюстративный	Фотографии, Иллюстрации,	Беседа
2.	ОФП	Учебное занятие, Практическое	Словесный, наглядный , практический репродуктивный, объяснительно- иллюстративный	Фотографии телевизор, плакат	Зачет, наблюдение, анализ занятий.
3.	Настольный теннис	Занятие – игра Практическое Посещение соревнований, подготовка к соревнованиям	Словесный, наглядный , практический репродуктивный, объяснительно- иллюстративный	Фотографии ДВД – устройство, Диски, плакат	зачет, открытое занятие, наблюдение анализ занятий.
4.	Бадминтон	Практическое Учебное занятие Соревнования	Словесный наглядный , объяснительно – иллюстративный .практический частично – поисковые	Фотографии, Иллюстрации, Диски, плакат	Зачет Участие в соревнования х
5	Волейбол	Практическое, Учебное занятие Участие в соревнованиях	Словесный . наглядный . Практический	диски, видео рисунки. телевизор	зачет открытое занятие.

6	Баскетбол	Практическое, Учебное занятие Участие в соревнованиях	Словесный . наглядный . Практический	диски, видео рисунки. телевизор	зачет открытое занятие.
---	-----------	---	--	---------------------------------------	-------------------------------

Список литературы:

Литература для педагога:

1. Былеева Л.В., Григорьев В.М. Игры народов.
2. Петерсон Л., Рестрем П. Травмы в спорте.
3. Железняк Ю.О., Глумский Л.Н.
4. Жданов В.Ю., Жданов И.Ю., Милоданова Ю.А. Настольный теннис.
5. Казаков С.В. Спортивные игры.
6. Костиков Л.В. Азбука баскетбола.
7. Лифшиц В., Галицкий А. Бадминтон.

