

государственное казенное образовательное учреждение Владимирской области
"Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Ковров"

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
№ 7 от 31 августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ ВО "Специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа-интернат г. Ковров"



С.А.Косарева

ПРОГРАММА
объединения дополнительного образования
спортивно-оздоровительной направленности

«Мир спортивных игр»

Составитель:
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
Горохова Майя Владленовна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

1.1 Введение

В учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно-оздоровительное направление, которое представляет программа "Мир спортивных игр". Она предназначена для работы с обучающимися 5-9 классов коррекционной школы, проявляющие интерес к физической культуре и спорту.

Предлагаемая программа "Мир спортивных игр" содержит:

- пояснительную записку, состоящую из введения, цели и задач;
- описание особенностей реализации программы кружка (количество часов и место проведения);
- планируемые результаты освоения обучающимися программы;
- требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы;
- способы проверки результатов;
- материально-техническое обеспечение;
- содержание и тематическое планирование по годам обучения;
- список литературы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Мир спортивных игр" разработана на основе и с учетом Федерального закона "Об образовании в РФ" № 273 -ФЗ от 29.12.2012, Приказа Министерства образования и науки РФ № 1008 от 28.02.2013 "Об учреждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Приказа Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.2018 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам", Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 "О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей", Письма Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций". Внедрение данной программы позволяет реализовать совместный приказ Министерства образования, Министерства здравоохранения РФ, Российской Академии образования, Госкомспорта РФ от 16.07.02 № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ», письма Министерства образования РФ от 12.08.02 № 13-51-99/142 о введении третьего дополнительного часа физической культуры в образовательных учреждениях РФ», увеличить количество часов физического воспитания у школьников за счет кружковых занятий. Также в составлении рабочей программы использовала программу по адаптивной физкультуре для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (1-9 классы) А.Н. Асикритова и адаптированную программу школы, а так же с учетом многолетнего педагогического опыта в области физической культуры и спорта.

Существенное снижение уровня жизни, непрерывно растущие нервно-психические нагрузки, социальные стрессы, гиподинамия и гипокинезия, агрессивное воздействие окружающей среды и многие другие факторы привели к значительному ухудшению здоровья

школьников. Очень важны внеурочные формы физического воспитания в виде кружковых занятий для укрепления здоровья. Увеличение объема двигательной активности учащихся за счет спортивных часов способствует формированию потребности использования движений для сохранения здоровья. Необходимо совершенствовать физическое воспитание, используя современные разработки в области адаптивной физической культуры.

Актуальность программы в том, что она направлена на коррекцию и формирование основных физических и коммуникативных качеств, используя внутренние возможности организма для укрепления здоровья. Занятия спортивными играми - это уникальная возможность физического и нравственного воспитания обучающихся, в особенности развития их познавательных интересов, волевой сферы и формирования коммуникативных качеств. Ключевой позицией отличия данной программы является создание условий развития возможностей обучающихся с ОВЗ в целях обогащения его социального опыта, развитие компенсаторных механизмов становления его психики и деятельности. А также пробуждение в обучающихся желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения.

1.2 Цель и задачи программы

Систематические занятия приводят к обогащению и расширению двигательных навыков и умений. Посредством этих занятий дети смогут регулировать свои эмоции, что приводит к улучшению психоэмоционального состояния, будут внимательными к изменениям в своем здоровье, в результате они будут более устойчивее в стрессовых ситуациях, что способствует их социальной адаптации.

Целью этой программы является повышение уровня психофизического развития и совершенствование индивидуальных двигательных возможностей, укрепление здоровья и комплексная коррекция нарушений в развитии.

Программа позволяет решать следующие задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, активизации защитных сил организма, повышение работоспособности, устойчивости к стресс-факторам;
- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков и применение их в различных формах двигательной активности, развитие у обучающихся основных физических качеств;
- формирование установки на здоровый образ жизни,;
- создание условий для социальной адаптации, формирование способов усвоения умственно отсталым школьником социального опыта взаимодействия с людьми и окружающей действительностью
- воспитание нравственных и морально-волевых качеств и свойств личности, овладение правильными формами поведения в различных жизненных ситуациях

1.3 Особенности реализации программы

Программа кружковых занятий представляет собой структурно-функциональную модель поэтапного обучения спортивным играм и рассчитана на работу с учащимися с ОВЗ (с интеллектуальными нарушениями) 5-6-7-8-9 классов на 3 года, в объеме 70 часов в год (т.е. 2 часа в неделю). Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПин, т.е. учебный час 45 мин. Реализация данной программы соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольном стадионе. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватным возрастным возможностям с учетом индивидуального и дифференцированного подхода через использование здоровьесберегающих практик. Характерной особенностью учащихся с нарушениями интеллекта является наличие у детей разнообразных дефектов физического и психического развития, которые обусловлены органическим поражением центральной нервной системы, что вызывает изменения в общем и соматическом состоянии здоровья. Исходя из этого, у школьников наблюдается частичная атипия физического развития. Занятия физическими упражнениями для данной группы обучающихся носят коррекционный характер и являются основным средством устранения отклонений в двигательной сфере и носят коррекционный характер.

2.0 Планируемые результаты.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации на сохранение и укрепление своего здоровья через мотивацию к активным занятиям физическими упражнениями
- умение проявлять морально-волевые качества личности для достижения целей в спортивной и соревновательной деятельности
- формирование коммуникативных навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в различных ситуациях
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье
- умение рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность
- формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающим
- социальная адаптация, расширение сферы общения, приобретения опыта взаимодействия с окружающим миром

2.1 Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы

Основной показатель реализации программы - это стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и тактической и теоретической подготовки(по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

Предметные результаты:

В ходе реализации программы "Мир спортивных игр"приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применить при решении практических задач, в соревновательной деятельности и связанных с организацией и проведением самостоятельных спортивных занятий.

Обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия физических упражнений на организм, их значение для укрепления здоровья
- правила техники безопасности вовремя спортивных игр, профилактики травматизма
- правила спортивных игр, судейства и терминология

Обучающиеся должны уметь:

- провести самостоятельно разминку перед спортивными играми
- выполнять технические приемы и тактические действия игроков
- уметь максимально проявлять физические способности и морально-волевые качества при соревновательной деятельности
- демонстрировать жесты судьи
- принимать участие в судействе спортивных игр

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1. Самоопределение 2. Смыслообразование	1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование, действие по заданному алгоритму 3. Оценка и анализ 4. Способность к волевому усилию	1. Формулирование цели 2. Выделение необходимой информации 3.Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения цели и учебной задачи 5. Рефлексия 6. Анализ и синтез 7.Сравнение 8.Классификация 9. Действия постановки и решения проблемы	1. Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2.Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов

2.2. Способы проверки результатов

- зачеты по теоретическим основам знаний
- диагностика уровня и мониторинг личностного развития (ежегодно)
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей (ежегодно)
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков(ежегодно)
- участие в соревнованиях, применение знаний и умений в нестандартной соревновательной ситуации
- сохранность контингента, анализ уровня заболеваемости обучающихся

3. Материально-техническое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение спортивного зала

1. Гимнастическая стенка	- 10 пролетов	9.Баскетбольные мячи	- 15шт
2. Гимнастическая скамейка	- 3шт.	10. Волейбольные мячи	-15шт
3. Доска для упражнений в равновесии	- 1шт.	11.Мячи футбольные	- 15шт
4. Волейбольная сетка	- 1шт.	12. Медицинбол различного веса	- 10шт
5. Баскетбольные щиты с кольцами	- 4шт.	13.Футбольные ворота	- 2шт
6. Гимнастические маты	- 4шт.	14. Эспандеры кистевые	- 20шт
7. Демонстрационная магнитная доска	- 1шт.	15. Скакалки	- 15шт.
8. Гимнастические палки	- 15шт.	16. Судейское табло	-1шт

Материально-техническое обеспечение пришкольного стадиона:

1. Игровое поле для футбола
2. Площадка игровая волейбольная
3. Тренажерный комплекс с набором перекладин
- 4.Игровое поле для мини футбола.

УМК для учителя:

- рабочая программа
- диагностический материал

УМК для ученика : учебные карточки с комплексами ОРУ, схемы и плакаты с Олимпийской символикой, карточки словарной работы

4.0 Учебный план

№	Раздел программы	Количество часов								
		Теория			Практика			всего		
		1год	2год	3год	1год	2год	3год	1год	2год	3год
1	Правила техники безопасности. Основы знаний	1	1	1				1	1	1
2	Правила игры в баскетбол, жесты судейства и терминология	1	1	1	3	3	3	4	4	4
3	Общая физическая подготовка баскетболиста				3	3	1	3	3	1
4	Специальная физическая подготовка Техника и тактика игры в баскетбол				32	32	34	32	32	34
5	Правила игры в футбол, жесты судейства и терминология	1	1	1	1	1	1	2	2	2
6	Общая физическая подготовка футболиста				2	2	3	2	2	3
7	Специальная физическая подготовка Техника и тактика игры в футбол				12	11	11	12	11	11
8	Общая физическая подготовка волейболиста				2	2	2	2	2	2
9	Правила игры в волейбол, жесты судейства и терминология	1	1		1	1	2	2	2	2
10	Специальная физическая подготовка Техника и тактика игры в волейбол				11	11	10	11	11	10
11	Всего часов за год	4	4	3	66	66	67	70	70	70

Тематическое планирование 2ч в неделю 1 год обучения

№	Тема урока	Кол час	Оборудование	Примечания
1	Т.Б. на занятиях кружка. Основы знаний: об основах АПГ (теоретическое занятие в форме беседы)	1	Инструкции по Т.Б.	
2	Ведение мяча на месте и в движении двумя руками	1	Баскетбольные мячи	
3	ОФП на развитие силовых качеств	1	Гим. коврики	
4	Ведение мяча на месте и в движении двумя руками	1	Баскетбольные мячи	
5	ОФП на развитие скоростно-силовых качеств	1	Гим. коврики, скамейки	
6	Ведение мяча на месте, в движении и правой и левой руками	1	Баскетбольные мячи	
7	Рывки и ускорения на отрезках 3-8метров с изменением направления	1	Гим. коврики, мячи	
8	Техника владения мячом (жонглирование) на месте	1	Баскетбольные мячи	
9	Упражнения на развитие прыгучести (многоскоки, прыжки в длину и в высоту)	1	Гим. коврики, мячи скамейки	
10	Техника владения мячом (жонглирование) на месте	1	Баскетбольные мячи	
11	Стойка баскетболиста, перемещения в стойке	1	Баскетбольные мячи	
12	Техника владения мячом в движении	1	Баскетбольные мячи	
13	Перемещения в стойке баскетболиста, остановка прыжком	1	Баскетбольные мячи	
14	Ведение мяча с изменением скорости	1	Баскетбольные мячи	
15	Перемещения в стойке баскетболиста, остановка в 2 шага	1	Баскетбольные мячи	
16	Ведение мяча с изменением скорости и направления	1	Баскетбольные мячи	
17	ОФП. Развитие координации в упражнениях с партнером	1	Баскетбольные мячи	
18	Бросок в кольцо 2 руками П.и. "Точки"	1	Баскетбольные мячи	
19	ОФП. Упражнения на тренажерах	1	Гим. коврики, тренажеры	
20	Бросок в кольцо двумя руками после ловли П.и. "Точки"	1	Баскетбольные мячи	
21	Развитие пространственно временной ориентировки на баскетбольной площадке, челночный бег	1	Мединцинболы, маты, скамейки	
22	Бросок в кольцо двумя руками со средней дистанции	1	Баскетбольные мячи	
23	Передача мяча в движении в парах в тройках	1	Баскетбольные мячи	

24	Передача мяча в движении боком в парах	1	Баскетбольные мячи	
25	Передача мяча в движении боком по кругу в группе игроков	1	Баскетбольные мячи	
26	Бросок с центральной зоны после ведения и остановки	1	Баскетбольные мячи	
27	Штрафной бросок с места развитие прыгучести	1	Баскетбольные мячи	
28	Бросок с центральной зоны в движении по центру	1	Баскетбольные мячи	
29	Штрафной бросок с места развитие прыгучести	1	Баскетбольные мячи	
30	Бросок мяча справа в движении после остановки	1	Баскетбольные мячи	
31	Штрафной бросок в прыжке развитие прыгучести	1	Баскетбольные мячи	
32	Бросок мяча справа в движении, развитие скоростно-силовых качеств	1	Баскетбольные мячи	
33	Бросок мяча слева в движении после остановки	1	Баскетбольные мячи	
34	Взаимодействие игроков на площадке в парах	1	Баскетбольные мячи	
35	Бросок мяча слева в движении, развитие скоростно-силовых качеств	1	Баскетбольные мячи	
36	Взаимодействие игроков на площадке в парах	1	Баскетбольные мячи	
37	Бросок в кольцо после обводки соперника	1	Баскетбольные мячи	
38	Индивидуальные действия игрока. Учебная игра в баскетбол	1	Баскетбольные мячи	
39	Бросок в кольцо после обводки соперника	1	Баскетбольные мячи	
40	Тактика персональной защиты. Учебная игра в баскетбол	1	Баскетбольные мячи	
41	Прием и передача мяча двумя руками сверху индивидуально	1	Волейбольные мячи, сетка	
42	Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах	1	Волейбольные мячи, сетка	
43	Прием и передача мяча двумя руками снизу индивидуально	1	Волейбольные мячи, сетка	
44	Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах	1	Волейбольные мячи, сетка	
45	Нижняя прямая подача. Развитие силовых качеств	1	Волейбольные мячи, сетка	
46	Правила игры волейбола. Учебная игра в пионербол	1	Волейбольные мячи, сетка	
47	Прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах через сетку	1	Волейбольные мячи, сетка	
48	Верхняя подача с места. Прием подачи. Учебная игра в пионербол	1	Волейбольные мячи, сетка	
49	Верхняя подача в прыжке. Развитие прыгучести	1	Волейбольные мячи, сетка	
50	Прием подачи. Учебная игра в пионербол	1	Волейбольные мячи, сетка	
51	Закрепление технических приемов и передач мяча двумя руками	1	Волейбольные мячи, сетка	
52	Учебная игра в пионербол с элементами волейбола	1	Волейбольные мячи, сетка	
53	Совершенствование технических приемов волейбола	1	Волейбольные мячи, сетка	
54	Учебная игра в пионербол с элементами волейбола	1	Волейбольные мячи, сетка	

55	Ведение мяча внутренней частью стопы и внешней частью подъема в футболе	1	Футбольные мячи	
56	Учебная игра в мини футбол	1	Футбольные мячи	
57	Ведение мяча внутренней частью стопы и внешней частью подъема в футболе	1	Футбольные мячи	
58	Учебная игра в мини футбол	1	Футбольные мячи	
59	Финты-обманные действия в футболе	1	Футбольные мячи	
60	Учебная игра в мини футбол	1	Футбольные мячи	
61	Удар и остановка мяча внутренней стороной стопы	1	Футбольные мячи	
62	Учебная игра в футбол	1	Футбольные мячи	
63	Удар и остановка мяча внутренней стороной стопы	1	Футбольные мячи	
64	Учебная игра в футбол	1	Футбольные мячи	
65	Тактические действия игроков в защите	1	Футбольные мячи	
66	Учебная игра в футбол	1	Футбольные мячи	
67	Тактические действия игроков в нападении	1	Футбольные мячи	
68	Учебная игра в футбол	1	Футбольные мячи	
69, 70	Игровой турнир среди 7-8 -9 классов	2	Футбольные мячи	
	Всего: 70 ч			

Тематическое планирование 2ч в неделю 2 год обучения

№	Тема урока	Кол час	Оборудование	Примечания
1	Т.Б. на занятиях кружка. Основы знаний: влияние физических упражнений на укрепление организма	1	Инструкции по Т.Б.	
2	Ведение мяча на месте и в движении двумя руками. Низкое и высокое ведение мяча на месте	1	Баскетбольные мячи	
3	ОФП на развитие силовых качеств	1	коврики, скамейки	
4	Ведение мяча на месте и в движении двумя руками с обводкой	1	Баскетбольные мячи	
5	ОФП на развитие скоростно-силовых качеств	1	Гим. коврики, гантели	
6	Ведение мяча на месте 2 мячами, в движении и правой и левой руками	1	Баскетбольные мячи	
7	Рывки и ускорения на отрезках 3-8метров с изменением направления	1	Гим. коврики, мячи	
8	Техника владения мячом (жонглирование) на месте	1	Баскетбольные мячи	
9	Упражнения на развитие прыгучести (многоскоки, прыжки в длину и в высоту с доставанием предмета), прыжки с напрыгиванием на скамейку	1	Гим. коврики, мячи, скамейка	
10	Техника владения мячом (жонглирование) на месте	1	Баскетбольные мячи	
11	Стойка баскетболиста, перемещения в стойке разными способами	1	Баскетбольные мячи	
12	Техника владения мячом(жонглирование) в движении	1	Баскетбольные мячи	
13	Перемещения в стойке баскетболиста, остановка прыжком	1	Баскетбольные мячи	
14	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока мяча	1	Баскетбольные мячи	
15	Перемещения в стойке баскетболиста, остановка в 2 шага	1	Баскетбольные мячи	
16	Повороты на месте.Ведение мяча с изменением скорости и направления	1	Баскетбольные мячи	
17	ОФП. Развитие координации в упражнениях с партнером	1	Баскетбольные мячи	
18	Бросок в кольцо 2 руками П.и. "Точки"	1	Баскетбольные мячи	
19	ОФП. Упражнения на тренажерах	1	Гим. коврики, тренажеры	
20	Бросок в кольцо двумя руками после ловли от партнера П.и. "Точки"	1	Баскетбольные мячи	
21	Развитие пространственно временной ориентировки на баскетбольной площадке, челночный бег 4 по 9м	1	Мединцинболы, маты скамейки	
22	Бросок в кольцо двумя руками со средней дистанции. П.И."Минус 5"	1	Баскетбольные мячи	
23	Передача мяча в движении в парах в тройках	1	Баскетбольные мячи	
24	Передача мяча в движении боком в парах с ведением и без него.	1	Баскетбольные мячи	

25	Передача мяча в движении боком по кругу в группе игроков	1	Баскетбольные мячи	
26	Бросок с центральной зоны после ведения и остановки	1	Баскетбольные мячи	
27	Штрафной бросок с места развитие прыгучести	1	Баскетбольные мячи	
28	Бросок с центральной зоны в движении по центру	1	Баскетбольные мячи	
29	Штрафной бросок с места развитие прыгучести	1	Баскетбольные мячи	
30	Бросок мяча справа в движении после остановки	1	Баскетбольные мячи	
31	Штрафной бросок в прыжке, развитие прыгучести (прыжковые упр-я)	1	Баскетбольные мячи	
32	Бросок мяча справа в движении, развитие скоростно-силовых качеств	1	Баскетбольные мячи	
33	Бросок мяча слева в движении после остановки	1	Баскетбольные мячи	
34	Взаимодействие игроков на площадке в парах (2 против одного)	1	Баскетбольные мячи	
35	Бросок мяча слева в движении, развитие скоростно-силовых качеств	1	Баскетбольные мячи	
36	Взаимодействие игроков на площадке в парах (2против 2игроков)	1	Баскетбольные мячи	
37	Бросок в кольцо после обводки соперника	1	Баскетбольные мячи	
38	Индивидуальные действия игрока. Учебная игра в баскетбол	1	Баскетбольные мячи	
39	Бросок в кольцо после обводки соперника	1	Баскетбольные мячи	
40	Тактика зонной защиты. Учебная игра в баскетбол	1	Баскетбольные мячи	
41	Прием и передача мяча двумя руками сверху индивидуально и в парах	1	Волейбольные мячи, сетка	
42	Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку	1	Волейбольные мячи, сетка	
43	Прием и передача мяча двумя руками снизу индивидуально	1	Волейбольные мячи, сетка	
44	Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах через сетку	1	Волейбольные мячи, сетка	
45	Нижняя прямая подача. Развитие силовых качеств	1	Волейбольные мячи, сетка	
46	Правила игры в волейбол. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола	1	Волейбольные мячи, сетка	
47	Прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах через сетку	1	Волейбольные мячи, сетка	
48	Верхняя подача с места. Прием подачи. Учебная игра в волейбол	1	Волейбольные мячи, сетка	
49	Верхняя подача в прыжке. Развитие прыгучести	1	Волейбольные мячи, сетка	
50	Прием подачи. Учебная игра в волейбол	1	Волейбольные мячи, сетка	
51	Закрепление технических приемов и передач мяча двумя руками в игре	1	Волейбольные мячи, сетка	
52	Нападающий удар, одиночное блокирование у сетки	1	Волейбольные мячи, сетка	
53	Совершенствование технических приемов в игре волейбол	1	Волейбольные мячи, сетка	
54	Учебная игра в волейбол	1	Волейбольные мячи, сетка	

55	Ведение мяча внутренней частью стопы и внешней частью подъема в футболе	1	Футбольные мячи	
56	Технические приемы вратаря. Учебная игра в мини футбол	1	Футбольные мячи	
57	Ведение мяча внутренней частью стопы и внешней частью подъема в футболе	1	Футбольные мячи	
58	Технические приемы вратаря. Учебная игра в мини футбол	1	Футбольные мячи	
59	Финты - обманные действия в футболе	1	Футбольные мячи	
60	Учебная игра в мини футбол	1	Футбольные мячи	
61	Удар и остановка мяча внутренней стороной стопы	1	Футбольные мячи	
62	Учебная игра в футбол	1	Футбольные мячи	
63	Удар по катящемуся внутренней стороной стопы	1	Футбольные мячи	
64	Учебная игра в футбол	1	Футбольные мячи	
65	Тактические действия игроков в защите	1	Футбольные мячи	
66	Учебная игра в футбол	1	Футбольные мячи	
67	Тактические действия игроков в нападении	1	Футбольные мячи	
68	Учебная игра в футбол	1	Футбольные мячи	
69, 70	Игровой турнир среди 7- 8 - 9 классов	2	Футбольные мячи	
	Всего: 70 ч			

Тематическое планирование 2ч в неделю 3 год обучения

№	Тема урока	Кол час	Оборудование	Примечания
1	Т.Б. на занятиях кружка. Основы знаний: об основах АПГ (теоретическое занятие в форме беседы)	1	Инструкции по Т.Б.	
2	Ведение мяча на месте и в движении двумя руками	1	Баскетбольные мячи	
3	ОФП на развитие силовых качеств	1	Мединцинболы, маты	
4	Ведение мяча на месте и в движении двумя руками	1	Баскетбольные мячи	
5	ОФП на развитие скоростно-силовых качеств	1	Гим. коврики	
6	Ведение мяча на месте, в движении и правой и левой руками	1	Баскетбольные мячи	
7	Рывки и ускорения на отрезках 3-8метров с изменением направления	1	Баскетбольные мячи	

8	Техника владения мячом (жонглирование) на месте	1	Баскетбольные мячи	
9	Упражнения на развитие прыгучести (многоскоки, прыжки в длину и в высоту) прыжки через скамейку	1	Скамейки, скакалки	
10	Техника владения мячом (жонглирование) в движении	1	Баскетбольные мячи	
11	Стойка баскетболиста, перемещения в стойке	1	Баскетбольные мячи	
12	Техника владения мячом в движении	1	Баскетбольные мячи	
13	Перемещения в стойке баскетболиста, остановка прыжком	1	Баскетбольные мячи	
14	Повороты на месте с партнером. Ведение мяча с изменением скорости	1	Баскетбольные мячи	
15	Перемещения в стойке баскетболиста, остановка в 2 шага	1	Баскетбольные мячи	
16	Ведение мяча с изменением скорости и направления	1	Баскетбольные мячи	
17	ОФП. Развитие координации в упражнениях с партнером	1	Мединцинболы, маты	
18	Бросок в кольцо 2 руками П.и. "Точки"	1	Баскетбольные мячи	
19	ОФП. Упражнения на тренажерах	1	Гим. коврики, тренажеры	
20	Бросок в кольцо двумя руками после ловли П.и. "Точки"	1	Баскетбольные мячи	
21	Развитие пространственно временной ориентировки на баскетбольной площадке, челночный бег 8 по 9м	1	Баскетбольные мячи	
22	Бросок в кольцо 2 руками со средней дистанции, 3-х очковый бросок	1	Баскетбольные мячи	
23	Передача мяча в движении в парах в тройках	1	Баскетбольные мячи	
24	Передача мяча в движении боком в парах Игра в команде	1	Баскетбольные мячи	
25	Передача мяча в движении боком по кругу в группе игроков	1	Баскетбольные мячи	
26	Бросок с центральной зоны после ведения и остановки	1	Баскетбольные мячи	
27	Штрафной бросок с места развитие прыгучести	1	Баскетбольные мячи	
28	Бросок с центральной зоны в движении по центру	1	Баскетбольные мячи	
29	Штрафной бросок в прыжке, развитие прыгучести в прыжковом комплексе упражнений	1	Баскетбольные мячи	
30	Бросок мяча справа в движении после остановки	1	Баскетбольные мячи	
31	Штрафной бросок в прыжке, развитие прыгучести в прыжках через скамейку	1	Баскетбольные мячи	
32	Бросок мяча справа в движении, развитие скоростно-силовых качеств	1	Баскетбольные мячи	
33	Бросок мяча слева в движении после остановки	1	Баскетбольные мячи	
34	Взаимодействие игроков на площадке в парах	1	Баскетбольные мячи	

35	Бросок мяча слева в движении, развитие скоростно-силовых качеств	1	Баскетбольные мячи	
36	Взаимодействие игроков на площадке в парах	1	Баскетбольные мячи	
37	Бросок в кольцо после обводки соперника	1	Баскетбольные мячи	
38	Индивидуальные действия игрока. Учебная игра в баскетбол	1	Баскетбольные мячи	
39	Бросок в кольцо после обводки соперника	1	Баскетбольные мячи	
40	Тактика персональной защиты. Учебная игра в баскетбол	1	Баскетбольные мячи	
41	Прием и передача мяча двумя руками сверху индивидуально	1	Волейбольные мячи, сетка	
42	Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах	1	Волейбольные мячи, сетка	
43	Прием и передача мяча двумя руками снизу индивидуально	1	Волейбольные мячи, сетка	
44	Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах	1	Волейбольные мячи, сетка	
45	Нижняя прямая подача. Развитие силовых качеств	1	Волейбольные мячи, сетка	
46	Правила игры волейбола. Учебная игра в пионербол	1	Волейбольные мячи, сетка	
47	Прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах через сетку	1	Волейбольные мячи, сетка	
48	Верхняя подача с места. Прием подачи. Учебная игра в пионербол	1	Волейбольные мячи, сетка	
49	Верхняя подача в прыжке. Развитие прыгучести	1	Волейбольные мячи, сетка	
50	Прием подачи. Учебная игра в волейбол	1	Волейбольные мячи, сетка	
51	Закрепление технических приемов и передач мяча двумя руками	1	Волейбольные мячи, сетка	
52	Нападающий удар. Учебная игра в с волейбол	1	Волейбольные мячи, сетка	
53	Совершенствование технических приемов волейбола	1	Волейбольные мячи, сетка	
54	Нападающий удар. Учебная игра в волейбол	1	Волейбольные мячи, сетка	
55	Ведение мяча внутренней частью стопы и внешней частью подъема в футболе	1	Футбольные мячи	
56	Учебная игра в мини футбол	1	Футбольные мячи	
57	Ведение мяча внутренней частью стопы и внешней частью подъема в футболе с различной скоростью	1	Футбольные мячи	
58	Учебная игра в мини футбол	1	Футбольные мячи	
59	Финты - обманные действия в футболе	1	Футбольные мячи	
60	Учебная игра в мини футбол	1	Футбольные мячи	
61	Удар и остановка мяча внутренней стороной стопы	1	Футбольные мячи	
62	Учебная игра в футбол	1	Футбольные мячи	
63	Игра головой	1	Футбольные мячи	

64	Учебная игра в футбол	1	Футбольные мячи	
65	Тактические действия игроков в защите	1	Футбольные мячи	
66	Остановка мяча ногой после выброса мяча вратарем от ворот	1	Футбольные мячи	
67	Тактические действия игроков в нападении	1	Футбольные мячи	
68	Учебная игра в футбол	1	Футбольные мячи	
69, 70	Игровой турнир среди 7-8 -9 классов	2	Футбольные мячи	
	Всего: 70 ч			

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения .

Материал программы дается в четырех разделах:

I. Основы знаний.

- история возникновения игры, развитие спортивных игр в России
- влияние физических упражнений на организм человека
- необходимость разминки в спортивных занятиях и соревнованиях
- правила техники безопасности на занятиях спортивными играми
- упрощенные правила игр, терминология

II. Общая физическая подготовка ОФП .

ОРУ с использованием различных предметов. Самостоятельное выполнение ОРУ по индивидуальным комплексам

Силовые упражнения : подтягивания из виса юноши и из виса лежа девушки, подъем туловища из и.п. лежа на спине, ОРУ с набивными мячами, прыжки в длину и высоту с места.

III Специальная физическая подготовка СФП.

Упражнения на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств (рывки и ускорения на отрезках 3-15м из разных и.п.), бег с максимальной частотой движений, упражнения для развития прыгучести (многоскоки, прыжки в длину и высоту с места, прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги, упражнения в жонглировании мячами

IV Техническая подготовка

Баскетбол: - стойка баскетболиста, перемещения и остановка прыжком и в 2 шага, повороты на месте с мячом;

- ловля и передача мяча на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении;
- ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости и высоты отскока
- броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после остановки, штрафной бросок.
- тактические действия игроков в защите и в нападении.

Футбол: - ведение мяча внутренней частью стопы и внешней частью подъема

- финты- обманные действия соперника, жонглирование мячом
- удар и остановка мяча внутренней стороной стопы.
- тактические действия футболистов в защите и в нападении

Волейбол:- стойка волейболиста, перемещения по площадке

- прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу
- прямая нижняя и прямая верхняя подача мяча, прием подачи
- тактические действия волейболистов на игровой площадке

Второй год обучения .

I. Основы знаний.

- история Олимпийского движения , развитие спортивных игр в России
- влияние занятий спортивными играми на организм человека
- необходимость разминки в спортивных занятиях и соревнованиях
- правила техники безопасности на занятиях спортивными играм
- правила игр, судейская жестикауляция и терминология

II. Общая физическая подготовка ОФП .

ОРУ с использованием различных предметов. Самостоятельное выполнение разминки из специальных упражнений

Силовые упражнения : подтягивания из виса юноши и из виса лежа девушки, подъем туловища из и.п. лежа на спине, ОРУ с набивными мячами, прыжки в длину и высоту с места. Скоростно-силовая подготовка: со скакалкой на результат за 30 сек, челночный бег 4x9м

III Специальная физическая подготовка СФП.

Упражнения на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств (рывки и ускорения на отрезках 3-15м из разных и.п.), бег с максимальной частотой движений, упражнения для развития прыгучести (многоскоки, прыжки в длину и высоту с места, прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги, упражнения в жонглировании мячами)

IV Техническая подготовка

Баскетбол: - стойка баскетболиста, перемещения и остановка прыжком и в 2 шага, повороты на месте с мячом с партнером;

- ловля и передача мяча на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении;
- ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости и высоты отскока

- броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после остановки, штрафной бросок.
- тактические действия игроков в защите и в нападении.

Футбол: - ведение мяча внутренней частью стопы и внешней частью подъема

- финты- обманные действия соперника, жонглирование мячом
- удар и остановка мяча внутренней стороной стопы.
- тактические действия футболистов в защите и в нападении
- технические приемы вратаря у ворот
- остановка мяча после выброса мяча вратарем от ворот

Волейбол:- стойка волейболиста, перемещения по площадке

- прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу
- прямая нижняя и прямая верхняя подача мяча, прием подачи
- тактические действия волейболистов на игровой площадке
- нападающий удар

Третий год обучения .

I. Основы знаний.

- выступление команд России на международных соревнованиях
- влияние занятий спортивными играми на организм человека
- соблюдение правил личной гигиены при занятиях спортивными играми
- правила игр, судейская жестикуляция и терминология

II. Общая физическая подготовка ОФП .

Самостоятельное выполнение разминки из специальных упражнений и проведение с группой младших школьников. Силовые упражнения : подтягивания из виса юноши и из виса лежа девушки, подъем туловища из и.п. лежа на спине, ОРУ с набивными мячами, прыжки через скамейку. Скоростно-силовая подготовка: прыжки со скакалкой на результат 1 мин, челночный бег 10х9м

III Специальная физическая подготовка СФП.

Упражнения на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств (рывки и ускорения на отрезках 3-15м из разных и.п.), бег с максимальной частотой движений, упражнения для развития прыгучести (многоскоки, прыжки в длину и высоту с места, прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги, упражнения в жонглировании 2 мячами)

IV Техническая подготовка

Баскетбол: - стойка баскетболиста, перемещения и остановка прыжком и в 2 шага, повороты на месте с мячом с партнером;

- ловля и передача мяча на месте, при встречном движении, в прыжке;
- ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости и высоты отскока, финты - обманные действия
- броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после остановки, штрафной бросок.
- тактические действия игроков в защите и в нападении

- зонная защита.

Футбол: - ведение мяча внутренней частью стопы и внешней частью подъема с различной скоростью;

- финты- обманные действия соперника, жонглирование мячом

- удар и остановка мяча внутренней стороной стопы.

- игра головой

- тактические действия футболистов в защите и в нападении

- технические приемы вратаря у ворот

- остановка мяча после выброса мяча вратарем от ворот

Волейбол:- стойка волейболиста, перемещения по площадке

- прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу

- прямая нижняя и прямая верхняя подача мяча, прием подачи

- тактические действия волейболистов на игровой площадке

- нападающий удар

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ АПГ.

Во всех разделах программы следует давать теоретические сведения. Сообщение знаний можно организовать в форме бесед до, после и в процессе выполнения движения и при этом стремиться к тому, чтобы усвоение идей, ведущих положений, принципов, сведений, правил и фактов опиралось на индивидуально возникающие у детей ощущения, физическое и психическое состояния, мышечные напряжения, необходимые для решения учебной задачи.

В целях успешного решения вопросов физической подготовленности всех школьников, необходимо использовать индивидуальный и дифференцированный подход. Целесообразно делить их на группы с учетом двигательных и интеллектуальных возможностей учащихся. Преподавателю важно разбираться в структуре дефекта аномального ребенка, знать причины, вызвавшие умственную отсталость, уровень двигательных возможностей и характер двигательных нарушений. Для этого надо применять специальные педагогические приемы, направленные на коррекцию умственной отсталости.

Нагрузки, связанные с необходимостью координации усилий всей группы, непрерывность контроля качества выполнения и степени согласованности движения предусматривают активное участие педагога в проведении занятия с одновременной реализацией метода показа и объяснения. Физическая нагрузка регулируется соответствующим подбором упражнений, изменением исходных положений, интенсивностью и последовательностью их выполнения. Количество повторений выполняемых упражнений во всех разделах комплекса определяется учителем.

Для успешной коррекционной работы нужно постоянно контролировать физическое развитие, физическую подготовленность и состояние здоровья. Управлять учебным процессом позволяет анализ динамики двигательной, технической подготовленности и физического развития на основе глубокого знания реальных возможностей каждого ученика.

Список литературы:

1. И.Н. Андреева И.А. Покровская Программа "Адаптивная физическая культура" для обучения детей с умеренной , тяжелой и глубокой умственной отсталостью в сочетании с двигательными нарушениями. -С-Петербург 2014
2. А.Н. Асикритов Программа по адаптивной физкультуре для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (1-9 классы) . – М.: «Владос», 2010г.
- 3.Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2002. - 176с.
- 4.Здоровьеформирующее физическое развитие. / Под ред. Безруких М.М. – М.: «Владос», 2010г.
- 5.Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии. / Под ред. Л.В. Шапковой. – СПб, «Детство - Пресс», 2001, 160 с. . 5
- 6..Программа по физическому воспитанию для специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8-го вида 5-10 классы (Белов В.Н., Кувшинов В.С., Мозговой В.М.) 2012.
- 7.Смолевский В.А. Ивлиев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики. М.: Просвещение, 2008, 210 с.
- 8.Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. М.: Учебная литература, 1997. – 320 с., ил.