

Министерство образования науки и молодежной политики
ГКОУ «Специальный (коррекционный) детский дом № 1 для детей-сирот и
детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными
возможностями здоровья

Программа принята и
рекомендована к реализации
педагогического совета
№ 3 от 20.08.2018 г.

Утверждаю
Директор ГКОУ «Специальный
(коррекционный) детский дом №1»
О. П. Омельченко

Дополнительная адаптированная
общеобразовательная программа социально –
педагогической направленности

«Спортивные игры».

Разноуровневая программа для детей 7 – 18 лет.

Срок реализации 1 год.

Программа разработана
педагогом дополнительного образования
по физической культуре
А. В. Кирсановым.

2018 г.

Содержание.

1. Пояснительная записка.
 - 1.1 Введение.
 - 1.2 Направленность дополнительной образовательной программы.
 - 1.3 Уровень дополнительной образовательной программы.
 - 1.4 Актуальность.
 - 1.5 Педагогическая целесообразность.
 - 1.6 Цель и задачи дополнительной образовательной программы.
 - 1.7 Отличительные особенности.
 - 1.8 Категория обучающихся.
 - 1.9 Срок реализации дополнительной образовательной программы.
 - 1.10 Формы и режим организации образовательной деятельности.
 - 1.11 Планируемые результаты и способы определения их результативности.
2. Содержание программы.
 - 2.1 Учебный (тематический) план.
 - 2.2 Содержание учебного (тематического) плана.
3. Формы аттестации и оценочные материалы.
4. Организационно-педагогические условия реализации программы.
5. Список литературы.
6. Приложения.

Пояснительная записка.

1.1. Введение.

В рамках реализации приоритетного национального проекта «Образование» одним из главных вопросов является переход общеобразовательных учреждений на федеральные государственные образовательные стандарты нового поколения. Согласно новому Федеральному государственному образовательному стандарту общего образования (ФГОС) организация внеурочной деятельности детей является неотъемлемой частью образовательного процесса и объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности на уроках), в которых возможно решение задач воспитания и социализации детей. Внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности (спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное), в таких формах как экскурсии, кружки, секции, круглые столы, конференции, диспуты, олимпиады, соревнования, исследования, общественно полезные практики и других. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей потребности в ЗОЖ - одна из важнейших проблем нашего общества в целом и нашего детского дома в частности.

Особое внимание уделяется сохранению и укреплению здоровья детей и, как следствие, приоритетным направлением является физкультурно-спортивное. В понятие «здоровье» мы вкладываем следующее:

- представление о здоровье как совокупности физического, психического, социального здоровья;
- участие в физкультурно-спортивных занятиях и мероприятиях;
- осознанное соблюдение правил здорового образа жизни (личная гигиена, закаливание, занятия спортом и физкультурой, рациональное питание, отсутствие вредных привычек).

Воспитательный потенциал занятий спортом практически неисчерпаем и позволяет решить множество различных проблем, связанных не только с адаптацией в школе, воспитанием, межличностным общением, но и обучением, а также организацией распорядка дня ребёнка.

Принципиальное значение в реализации воспитательного потенциала физкультурно-спортивной деятельности имеет правильный подбор педагогами форм и содержания занятий. От того, как педагог сможет справиться с возникающими многочисленными проблемами, как сможет организовать внеурочную физкультурно-спортивную деятельность в детском доме, зависит успешное решение задачи укрепления здоровья воспитанников.

В учреждении созданы все необходимые условия для занятий спортом: спортивный зал, оборудованный необходимым спортивным инвентарём, тренажёрный зал, спортивная площадка, волейбольная, баскетбольная

площадки, футбольное поле. Путём реализации программ физкультурно-спортивной направленности раскрываются возможности образовательного учреждения в применении здоровьесберегающей деятельности, в пропаганде здорового образа жизни. Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной программы физкультурно - спортивной направленности заключается в формировании с помощью доступных физкультурно-спортивных средств уважения к занятиям спортом. Обучение по данной программе в системе дополнительного образования позволяет решить одну из социально значимых задач нашего времени - занятость детей и оздоровление детей.

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивная разработана в соответствии с

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. (29 декабря 2012 года № 273 - ФЗ);
- с письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- с приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №1008 «б утверждения Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- с приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Декларацией прав человека, принятой Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1959 г.;
- санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами для учреждений дополнительного и профессионального образования (Сан. ПиН. 2.4.4.1251-03);

1.2 Направленность дополнительной образовательной программы.

Настоящая программа носит социально-педагогическую направленность. Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной программе «Спортивные игры» направлена на:

- формирование и развитие физических способностей обучающихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе; формирование общей культуры обучающихся.

Способствует социальному самоопределению детей, формированию опыта проживания в социуме. Дополнительная образовательная программа призвана помочь обучающимся реализовать знания, умения и навыки в дальнейшей самостоятельной жизни.

1.3 Уровень программы.

Дополнительная образовательная программа является разноуровневой. Предполагает работу с детьми с ОВЗ, в том числе с легкими интеллектуальными нарушениями. Разноуровневость программы дает возможность каждому ребенку овладеть компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объеме и сложности. Каждый обучающийся имеет доступ к любому из уровней, что определяется его стартовой готовностью к освоению дополнительной общеобразовательной программы.

1.4 Актуальность программы.

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования, а деятельность по охране и укреплению здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности дополнительного образования.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

«Сегодня на современном этапе развития образования все острее стоит задача общественного понимания необходимости дополнительного образования, как вариативного образования, которое обеспечивает право человека на развитие и свободный выбор различных видов деятельности» Обращении к Федеральному собранию В.В.Путин 4.12.2014г. , Концепция дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.0.2014г. №1726-р) Дополнительная образовательная программа призвана развивать творческие способности и таланты детей, эффективно решать задачи воспитания и социализации путем усвоения ребенком социального опыта, форм, способов,

моделей поведения; предпрофильной подготовки ; решения проблем занятости.

1.5 Педагогическая целесообразность.

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных, воспитательных и коррегирующих. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климатогеографические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений.

1.6 Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы.

Цель:

1. обеспечение оздоровительного воздействия физических упражнений как средства укрепления здоровья и правильного физического развития детей и подростков с отклонениями в здоровье;

2. активизация процесса социальной адаптации учащихся средствами адаптивного физического воспитания.

Программа ориентирована на последовательное решение основных задач физического воспитания:

1. содействовать в укреплении здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся, в мотивации к здоровому образу жизни.
2. содействовать в формировании общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии;
3. развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, содействовать в формировании знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
4. развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и спортивным играм, формам активного отдыха и досуга;
5. воспитывать в детях чувство уверенности в себе, своих силах и возможностях;
6. воспитывать общую культуру поведения.

1.7 Отличительные особенности программы.

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыкам.

Постепенно увеличиваются требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях.

Для этого осуществляется переход от методов стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам. На занятиях постоянно применяются обще и специально развивающие координационные упражнения

Планируя материал прохождения программы, учитываются климато-географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

1.8 Категория учащихся.

Возраст обучающихся по программе от 7 до 18 лет.

1.9 Срок реализации программы:

1 год.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь учебный период для каждой группы, составляет 72 часа.

1.10 Формы и режим организации образовательной деятельности.

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части:

- ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- соревнования;
- эстафеты;
- мини походы.

1.11 Планируемые результаты.

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.

Личностными результатами освоения воспитанниками содержания программы являются следующие умения:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами

- представлять занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

2. Содержание программы.

2.1. Учебный (тематический) план.

№	Название раздела	Общее кол-во часов	теория	практика
1.	Вводная беседа. Правила поведения, техника безопасности поведения в спортивном зале. Выявление интересов	2	2	

	детей. «Познай себя» - роста –весовые показатели.			
2.	ОФП. Легкая атлетика. Гимнастика. Вводная беседа. Правила техники безопасности. Тестирование.	17	1	16
3.	Теоретические занятия: «История спорта», «Слагаемые здорового образа жизни», «Гигиена».	2	2	
4.	Занятия по оказанию первой помощи.	2	1	1
5.	Лыжная подготовка. Вводная беседа(одежда, обувь, лыжный инвентарь), правила техники безопасности.	10	1	9
6.	Волейбол. Правила игры. ТБ.	10	1	9
7.	Настольный теннис. Правила игры. ТБ.	9	1	8
8.	Баскетбол. Правила игры. ТБ.	10	1	9
9.	Мини - футбол. Правила игры. ТБ.	10	1	9
Итого:		72	11	61

2.2 Содержание учебного тематического плана.

1. Физическая культура и спорт (теория) – 1 час

О развитие физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

О влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ.

Необходимость занятиями физической культурой.

О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль - 1 час

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь - 1 час

Правила проведения соревнований. Места занятий. Спортивная площадка, футбольная коробка, спортивный зал школы 77, спорт зал детского дома, подсобные помещения: раздевалка, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

4. Гимнастика - 7 часов

Теория:

Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки

Практика:

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах.

Лазание.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

5. Легкая атлетика – 10 часов

Теория:

Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега.

Прыжковая техника.

Техника метания.

Практика:

Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

6. Баскетбол - 10 часов.

Теория:

Техника безопасности. Правила игры.

Практика:

Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).

Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

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

Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.

Учебная игра.

7. Волейбол (Пионербол) – 10 часов.

Теория:

Техника безопасности. Правила игры

Практика:

Передвижение в стойках, передачи мяча, атакующий удар, подачи мяча, блокирование атакующего мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

8. Футбол (мини - футбол) – 10 часов.

Теория:

Техника безопасности. Правила игры.

Практика:

Изучение стоек игрока, перемещений в стойке. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение 3:1, 3:2 с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощённым правилам мини-футбола. Правила ТБ.

9. Лыжи – 10 часов

Теория:

Техника безопасности. Правила игры

Практика:

Построение и переноска лыж. Снятие и надевание лыж. Строевые упражнения с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг. Спуск в основной стойке. Подъёмы ступающим шагом «ёлочкой, лесенкой, полуёлочкой». Попеременный двухшажный ход.

10. Настольный теннис – 9 часов.

Теория:

Техника безопасности. Правила игры

Практика:

Основные технические приемы:

1. Исходные положения (стойки)

а) правосторонняя

б) нейтральная (основная)

в) левосторонняя

2. Способы передвижений

а) бесшажный

- б) шаги
- в) прыжки
- г) рывки
- 3. Способы держания ракетки
 - а) вертикальная хватка-«пером»
 - б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»
- 4. Подачи
 - а) по способу расположения игрока
 - б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом
- 5. Технические приемы нижним вращением
 - а) срезка
 - б) подрезка
- 6. Технические приемы без вращения мяча
 - а) толчок
 - б) откидка
 - в) подставка
- 7. Технические приемы с верхним вращением
 - а) накат
 - б) топс- удар

Формы аттестации и оценочные материалы.

Основное оценивание воспитанников с ОВЗ основывается не на количественных (тестовые результаты в различных видах программы), а на качественных показателях техники и способов выполнения изучаемых приемов, элементов и упражнений, а также на анализе развития каждого учащегося (мониторинг).

Критерием оценки уровня физической подготовленности воспитанников в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, педагог сам устанавливает для группы и для каждого воспитанника количественные показатели и оценивает по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, тренировочных занятий, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность воспитанников к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года.

Для этого с помощью представленных в программе тестов педагог выявляет уровень развития учащихся в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года и в зависимости от того, насколько улучшились результаты, оценивает учащихся. Необходимо устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы.

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для воспитанников среднего и старшего возраста (на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся: авторы В.И.Лях, А. А. Зданевич 2010г.)

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств. (средний возраст 12 – 15 лет)

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
Бег 30 м, секунд	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
Бег 500м, мин	2.10	2.30	2.50	2.30	2.50	3.10
Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 м, мин	Без учета времени					
Прыжки в длину с места (см)	175	165	150	160	150	135
Прыжки в длину с разбега (см)	300	270	240	270	240	210
Подтягивание на высокой перекладине (м), из положения лежа (д)	6	4	1	14	6-13	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3

Наклоны вперед из положения сидя	10+	6+	2-	15+	8+	4-
Подъем туловища за 30 секунд из положения лежа	22	12-21	до 11	16	10-15	до 9
Бег на лыжах 1 км, мин	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	90	71-89	до 70	110	91-109	до 90
Метание мяча на дальность, м	25	22	19	22	19	16

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств. (старший возраст 16-18 лет).

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3x10 м, сек	7.6	7.8	8.0	8.0	8.4	9.0
Бег 1000м, мин.	3,40	4,10	4,40	4.10	4.40	5.10
Бег 500м, мин	1.35	2.05	2.25	2,05	2,20	2,55
Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 100 м, секунд	14.5	14.9	15.5	16.5	17.0	17.8
Прыжки в длину с места (см)	215	200	185	190	175	160
Прыжки в длину с разбега (см)	400	370	340	370	340	310
Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10

Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа	26	24	22	24	22	20
Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	Без учета времени					
Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	128	117-127	до 116	140	129-139	до 128
Метание мяча на дальность, м	40	35	32	35	32	30

Мониторинг (оценка результативности) и критерии оценки реализации Программы.

Основными показателями реализации программы являются:

1. Сформированные представления у воспитанников детского дома о нравственном аспекте здоровья, сущности ЗОЖ:

- информированность о ЗОЖ, влиянии здоровья на полноценную жизнедеятельность человека;
- информированность о влиянии на организм человека вредных привычек;
- информированность о законах психического развития и взаимоотношений человека с миром, особенностях саморегуляции и совершенствования.

2. Ответственное отношение к собственному здоровью, здоровью окружающих:

- проявляет заботу о своем здоровье и здоровье окружающих;
- стремится к физическому, эстетическому и психологическому совершенствованию.

- владеет знаниями о личной гигиене;

- владеет знаниями о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;

3. Сформированность теоретических знаний:

- владеет знаниями из истории спорта;
- владеет спортивной терминологией, соблюдает правила игры и соревнований.

Формой подведения итогов по реализации данной программы является участие воспитанников в соревнованиях различных уровней (школьных, городских, областных), традиционное участие в спортивных мероприятиях «Поколение Че», «Фестиваль футбола» областного уровня.

4. Организационно-педагогические условия реализации программы.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д	
1.3	Дополнительная адаптированная общеобразовательная программа социально – педагогической направленности «Спортивные игры».	Д	

1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации	
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда	
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»	
	Экранно-звуковые пособия			
2.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д		
3	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
3.1	Щит баскетбольный игровой			
3.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г		
3.3	Стенка гимнастическая			
3.5	Скамейки гимнастические	Г		
3.6	Стойки волейбольные	Д		
3.7	Ворота для мини-футбола	Д		
3.8	Бревно гимнастическое напольное	Д		
3.9	Перекладина гимнастическая пристенная	Д		
3.10	Канат для лазания	Д		
3.11	Обручи гимнастические	Г		
3.12	Комплект матов гимнастических	Г		
3.13	Перекладина навесная универсальная	Д		

3.14	Набор для подвижных игр	К		
3.15	Аптечка медицинская	Д		
3.16	Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)	Г		
3.17	Стол для настольного тенниса	Д		
3.18	Комплект для настольного тенниса	Г		
3.19	Мячи футбольные	Г		
3.20	Мячи баскетбольные	Г		
3.21	Мячи волейбольные	Г		
3.22	Сетка волейбольная	Д		
3.23	Лыжи (крепления, палки, ботинки)	Д		
4	Спортивные залы			
4.1	Спортивный зал игровой (гимнастический) шк.№ 77		С раздевалками для мальчиков и девочек	
4.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры	
5	Спортивная площадка			
5.1	Легкоатлетическая дорожка	Д		
5.2	Сектор для прыжков в длину	Д		
5.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)			
5.4	Гимнастический городок	Д		
5.5	Полоса препятствий	Д		
5.6	Лыжная трасса	Д		

Технологии, методы, формы и средства обучения.

Данная программа опирается на следующие педагогические технологии:

по отношению к ребенку:

- лично-ориентированные (ставят в центр образовательной системы личность ребёнка, обеспечение комфортных условий её развития,

реализации её природных потенциалов, т.е. имеют целью свободное и творческое развитие ребёнка);

- гуманно-личностные технологии (отличаются гуманистической сущностью, психотерапевтической направленностью на поддержку личности, исповедуют идеи всестороннего уважения и любви к ребёнку, оптимистическую веру в его творческие силы, отвергая принуждение);
- технологии сотрудничества (реализуют демократизм, равенство, партнёрство в субъектных отношениях педагога и ребёнка. Педагог и воспитанники совместно вырабатывают цели, определяют содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества);
- технологии свободного воспитания (делают акцент на предоставление ребёнку свободы выбора и самостоятельности). Осуществляется выбор, ребёнок наилучшим способом реализует позицию субъекта, идя к результату от внутреннего побуждения, а не от внешнего воздействия).

По преобладающему (доминирующему) методу:

- репродуктивные технологии (воспитанник усваивают готовые знания и воспроизводят их) методы репродуктивной группы:
- объяснительно-иллюстративные (объяснение, рассказ, беседа, лекция, демонстрация). Деятельность педагога: сообщение готовой информации с помощью слов и наглядности. Деятельность воспитанников: восприятие, осознание, запоминание информации.
- побуждающие репродуктивные деятельность педагога: организует и побуждает работу учащихся в целях формирования умений и навыков (объяснение, показ приёмов работы, алгоритмизация, инструктаж). Деятельность воспитанников: неоднократное воспроизведение сообщённых знаний (решение сходных задач, работа по образцам, упражнение, практическая работа).

По организационным формам:

групповые технологии предполагают

- фронтальную работу,
- групповую (одно задание на разные группы),
- межгрупповую (группы выполняют разные задания в рамках общей цели),
- работу в статичных парах.

Технология дифференцированного обучения - предполагает дифференциацию по возрасту, уровню развития, полу; позволяет осуществлять развивающее - дифференцированное обучение с учётом разнообразия состава воспитанников.

Методы организации деятельности воспитанников на занятии следующие:

- фронтальный,
- групповой,
- поточный методы,
- метод индивидуальных занятий
- круговой тренировки.

Фронтальный метод наиболее эффективен, т.к. упражнения выполняются всеми воспитанниками одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на воспитание двигательных качеств. Разбивка на группы и выполнение различных заданий требуют подготовки инструкторов и актива воспитанников. Групповой метод позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы, направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

Поточный метод предусматривает поочерёдное выполнение воспитанниками упражнений. В спортивных играх это поочерёдные броски, нападающие удары. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволит повысить плотность занятий и их интенсивность.

Метод индивидуальных занятий заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополняя их.

Круговая тренировка может применяться при совершенствовании техники игры и комплексном воспитании двигательных качеств. Этот метод требует дифференцированного определения заданий.

Выбор метода зависит от задач занятия и применяемых средств. Одна из наиболее существенных сторон современного занятия - его высокая моторная плотность. Эффективность занятия во многом зависит от творческого применения наиболее рациональных методов организации учебного процесса.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- учебные, тренировочные, товарищеские, календарные соревнования;
- беседы по теоретическому курсу;
- практические занятия (упражнения, тренировки и т.д.)

Список используемой литературы для педагога

1. Лях. В.И, Зданевич А.А. Физическая культура 8 -9 классы. - М. Просвещение, 2013.
2. Клещеев Ю.Н. Волейбол.- М.: Физкультура и спорт, 2005 г.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол. - М.; Академия, 2010 г. 23
4. Костикова Л.В. Азбука баскетбола. М.; Физкультура и спорт, 2001 г.
5. Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин, М.И. Духовный, А.Б. Мацак. «Баскетбол». Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. М.: Советский спорт, 2006 г.
6. Б.А. Ашмарин Теория и методика физического воспитания. М.; Просвещение 2006 г.
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. «Планирование и организация занятий. Методическое пособие по физической культуре». - М.ДРОФА 2006 г.
8. М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин, Российский С.А. Футбол. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР.- М.:Советский спорт, 2011 г.
9. Г.В.Барчукова Программа по настольному теннису для ДЮСШ и СДЮШОР. М.: Советский спорт, 2009 г.
10. Добарина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 2008 г.
11. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-на Дону, 2004 г.
12. Андреев С.Н.: Мини-футбол в школе. - М.: Советский спорт, 2006 г
13. М.Н. Жуков, Подвижные игры. - М., 2000 г.

14. М.Н. Железняк, Спортивные игры. - М., 2001г.
15. В.И.Ковалько "Поурочные разработки по физкультуре" /ВАКО, Москва, 2003 г.
16. Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы - М.:Просвещение, 2008 г.
17. Н.М. Скороходов, В.И. Сютина, Е.П. Лисицин, А.В. Сычов.«Искусство быть здоровым», Тамбов 2006 г.

Список литературы, рекомендованный для воспитанников.

1. Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт.- М.: Аванта, 2010 г.
2. Герои олимпиад. Детская энциклопедия. №8, 2008 г.
3. Зак.В., Длуголенский Я. Я играю в шахматы. - Л.: Детская литература, 1985 г.
4. Тарасов С.М.: Игры для всех. - М.: Профиздат, 1991 г.
5. Городецкий В.Б.: Книга о шашках. - М.: Физкультура и спорт, 1990 г.:
6. Альбом. Сост.: Спасский О.Д., и др. - М.; Физкультура и спорт, 1985 г.
7. Ротенберг Р. Растить здоровым: Детская энциклопедия здоровья. - М.; Физкультура и спорт, 1992 г.
8. Кудрявцев В.Г., Кудрявцева Ж.В. Спорт: события и судьбы: Кн. Для учащихся 5-10 кл. сред. шк. - М.; Просвещение, 1986 г.
9. Кудрявцева Ж.В., Особая миссия: Кн. для учащихся. - М.: Просвещение, 1988 г.
10. Романов Н.Н. Трудные дороги к Олимпу. - М.: Физкультура и спорт, 1987 г.
11. Хавин Б.Н. Все об олимпийских играх. - М.: Физкультура и спорт, 1979.
12. Кружков А. 33 звезды спорта - М.; Эксмо, 2009.
13. М.И. Коротков: «Подвижные игры во дворе» Москва «Знание» 1990 г.

Приложение 1.

Календарно – тематическое планирование.

1 занятие.

Инструктаж по Т.Б. при занятиях физкультурой.

Основы знаний. Инструктаж по Т.Б. при занятиях физкультурой. Основы знаний о значении физкультуры, упражнения для укрепления мышечной и костной системы.

2, 3 занятие.

Легкая атлетика. Гимнастика.

Сочетания разновидностей ходьбы по инструкции.

Ходьба.

Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15-20с.) Сообщить время прохождения данного отрезка. Определить самого точного. Дыхательная гимнастика. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. ОРУ в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры.

Физическая подготовка (что это такое?). Физическая нагрузка.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.

Корректировка выполнения команд, наблюдение. Тестирование.

4 занятие.

Легкая атлетика.

Продолжительная ходьба с изменением ширины шага.

Продолжительная ходьба (20-30 минут) с изменением ширины шага. Комплекс ОРУ.

Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств. Эстафета.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

5 занятие.

Легкая атлетика.

Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Упражнения на дыхание.

Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Упражнения на дыхание. Комплекс ОРУ. Презентация «История спорта. Олимпийские игры».
Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
Корректировка выполнения команд, наблюдение.

6,7 занятие.

Легкая атлетика.

Бег на скорость 60 метров. Комплекс ОРУ со скакалками.
Инструктаж по ОТ. Бег на скорость 60 метров. Комплекс ОРУ со скакалками.
Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
Корректировка выполнения команд, наблюдение.

8,9 занятие

Легкая атлетика с элементами гимнастики.

Бег с ускорением с преодолением малых препятствий в среднем темпе.
Бег с ускорением с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Упражнения с гимнастическими палками: подбрасывание и ловля гимнастической палки, положения с палкой (с палкой вольно, за голову, за спину, влево, вправо), прыжки через палку вперед, назад, влево, вправо, приседы с изученными положениями палки. Эстафета. Подвижная игра.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
Корректировка выполнения команд, наблюдение.

10 занятие.

Легкая атлетика.

Кроссовый бег 500 метров.
Кроссовый бег 500 метров. Комплекс ОРУ Инструктаж по ОТ и ТБ.
Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
Корректировка выполнения команд, наблюдение.

11 занятие.

Легкая атлетика.

ОРУ со скакалкой. Прыжки произвольным способом через набивные мячи.
ОРУ со скакалкой. Запрыгивания на препятствия. Презентация «Виды прыжков».
Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
Корректировка выполнения команд, наблюдение.

12 занятие.

Легкая атлетика.

Прыжки в длину с разбега. Разбег
Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками
Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
Корректировка выполнения команд, наблюдение.

13 занятие.

Легкая атлетика.

Закрепление техники выполнения прыжков в длину.

Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.
Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
Корректировка выполнения команд, наблюдение.

14 занятие.

Легкая атлетика.

Прыжки в длину с разбега способом - «согнув ноги».
Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Толкание набивного мяча с места одной рукой. Комплекс ОРУ. Эстафета.
Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, меткости.
Корректировка выполнения команд, наблюдение.

15 занятие.

Легкая атлетика.

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Толкание набивного мяча с места одной рукой.
Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Толкание набивного мяча с места одной рукой. Контрольный замер. Комплекс ОРУ.
Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, меткости.
Корректировка выполнения команд, наблюдение.

16 занятие.

Легкая атлетика.

Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения
Инструктаж по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.
Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами.
Основные правила игры. Техника ведения мяча (попрямой, по кругу, змейкой, между стоек). Передача мяча.
Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
Корректировка выполнения команд, наблюдение.

17 занятие.

Легкая атлетика.

Развитие быстроты.
ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров.
Бег 60 метров – на результат.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
Корректировка выполнения команд, наблюдение.

18, 19 Теоретические занятия.

О развитии физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.
О влиянии физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой.

О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

«Первая помощь при травмах».

20 занятие.

Лыжная подготовка.

Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Вводная беседа (одежда, обувь, лыжный инвентарь), правила техники безопасности.

Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный «двухшажный» ход.

Одновременный «бесшажный» ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке.

Дистанция – 1 км. Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

21 занятие.

Лыжная подготовка.

Освоение техники лыжных ходов.

Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.

Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1 км

Подъем «елочкой».

Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1 км.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

22 занятие.

Лыжная подготовка.

Подъем «елочкой».

Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1 км.

Спуск в высокой стойке.

Скользящий шаг. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

23 занятие.

Лыжная подготовка.

Спуск в высокой стойке. Игры на лыжах

Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой», «полуелочкой».

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

24 занятие.

Лыжная подготовка.

Торможение «плугом».

Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.

Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом».

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

25 занятие.

Лыжная подготовка.

Торможение «плугом».

Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.

Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом».

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

26 занятие.

Лыжная подготовка.

Освоение техники лыжных ходов.

Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.

Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

27 занятие.

Лыжная подготовка.

Равномерное передвижение на лыжах

Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.

Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

28 занятие.

Лыжная подготовка.

Равномерное передвижение на лыжах, поворот «переступанием».

Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.

Коньковый ход без палок. Торможение «плугом».

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль. Тестирование.

29 занятие.

Лыжная подготовка

Мини поход «Прогулка в зимнем лесу». Ориентирование по меткам на деревьях:

определенный цвет-определенная дистанция. Катание с гор.

Техника переменного двухшажного хода.

Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.

Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Подъем «елочкой».

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

30 занятие.

Волейбол.

Вводная беседа. Правила занятий, техника безопасности на занятиях по волейболу.

Игра в парах, со стенкой. Основные правила и приемы игры.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

31 занятие.

Волейбол.

Опрос по техники безопасности. Перемещения, повороты, стойки волейболиста
Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов.
Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
Корректировка выполнения команд, наблюдение.

32 занятие.

Волейбол.

Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча

Ознакомление с техникой верхней передачи мяча. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
Корректировка выполнения команд, наблюдение.

33 занятие.

Волейбол.

Техника выполнения передачи мяча над собой.

Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.

Техника выполнения нападающего удара

Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов.

Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, личностных качеств.
Корректировка выполнения команд, наблюдение.

34 занятие.

Волейбол.

Техника выполнения нападающего удара

Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть.

35 занятие.

Волейбол.

Техника выполнения верхней подачи мяча

Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины.

Техника выполнения верхней подачи мяча

Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Развитие координационных способностей.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
Корректировка выполнения команд, наблюдение.

36 занятие.

Волейбол.

Техника выполнения верхней подачи мяча

Обучение технике приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки.

Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
Корректировка выполнения команд, наблюдение.

37 занятие.

Волейбол.

Техника выполнения передачи мяча над собой.

Закрепление техники верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.

Техника выполнения нападающего удара с места

Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов.

Развитие координационных способностей при выполнении нападающего удара.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, личностных качеств.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

38 занятие.

Волейбол.

Техника выполнения нападающего удара с 3-х шагов разбега

Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть.

Техника выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы

Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

39 занятие.

Волейбол

Прием передачи мяча сверху, подача мяча в определенные зоны.

Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
Корректировка выполнения команд, наблюдение. Контрольная игра между группами
40 занятие.

Баскетбол

Вводная беседа. Инструктаж по ТБ. Передвижение, остановки прыжком.
Напомнить о технике безопасности на уроках по баскетболу.
Повторить стойку игрока, перемещение приставным шагом, остановка 2 шагами и прыжком.
Обучение передача 2 руками от груди и ловля с шагом, ведение мяча на месте и в движении бегом.
Передвижение по залу в беге, по сигналу остановка

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
Корректировка техники выполнения, контроль.

41 занятие.

Баскетбол

Повторение пройденных элементов баскетбола
Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча
Передачи мяча.
Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
Корректировка техники выполнения, контроль.

42, 43 занятие.

Баскетбол.

Ведение и передача мяча
Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли.
Передачи мяча. Развитие ловкости
Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места.
Ведение мяча правой и левой рукой
Учить ведению мяча правой и левой рукой.
Броски по кольцу одной рукой с места
Учить технике броска мяча по кольцу одной рукой Закрепление ведение мяча правой и левой рукой.
Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
Корректировка техники выполнения, контроль.

44,45 занятие.

Баскетбол.

Ведение мяча бегом правой и левой рукой.
Зачет: ведение мяча бегом правой и левой рукой меняя направление движения.
Бросок мяча с места одной от плеча, повторить остановку в 2 шага по сигналу.
Броски мяча по кольцу после ведения
(разучивание)

Учить технике броска мяча по кольцу одной рукой после ведения. Закрепление ведение мяча правой и левой рукой.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
Корректировка техники выполнения, контроль.

46 занятие.

Баскетбол.

Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния одной рукой от плеча Нападение быстрым прорывом.

Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
Корректировка техники выполнения, контроль.

47, 48 занятие.

Баскетбол.

Ведение и передача мяча

Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении ; а) после ведения; б) после ловли.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
Корректировка техники выполнения, контроль.

Ведение с броском мяча в кольцо

Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
Корректировка техники выполнения, контроль.

49 занятие.

Баскетбол.

Ведение с броском мяча в кольцо

Совершенствование ведения с броском мяча в кольцо

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
Корректировка техники выполнения, контроль.

Подбор мяча.

Совершенствование броска по кольцу с места одной рукой. Совершенствование пройденного. Броски с точек.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
Контрольные игры между группами.

50, 51 занятие.

Футбол.

Вводная беседа, правила игры в мини – футбол. Основные приемы игры.

Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, меткости.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

52, 53 занятие.

Футбол.

Обманные движения.

Ведение мяча с выполнением быстрого отведения мяча подошвой под себя с дальнейшим уходом с мячом в перед за счет рывка. Ведение мяча с выполнением неожиданной остановки мяча для партнера, который двигается за спиной, с дальнейшим уходом без мяча вперед, увлекая соперника за собой.

Контрольные упражнения: жонглирование мячом, передача мяча с 3 м с отскоком от стены.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, меткости.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

54 занятие.

Футбол.

Остановка мяча. Углубленное разучивание.

Остановка опускающегося мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка опускающегося мяча внешней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча бедром. Остановка опускающегося мяча грудью.

Контрольные упражнения: быстрая ходьба с постепенным переходом на бег.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, меткости.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

55 занятие.

Футбол.

Тактика нападения в футболе.

Индивидуальные действия без мяча. Углубленное разучивание. Оценка ситуации и своевременного занятия наиболее выгодной позиции для получения мяча.

Контрольные упражнения: ходьба с переходом на бег «змейкой» между предметами, бег приставным и скрестным шагами.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

56, 57 занятие.

Футбол

Тактика нападения в футболе

Индивидуальные действия с мячом. Углубленное разучивание. Эффективное использование изученных технических приемов, способов и разновидностей для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Отработка упражнений в паре. Основная стойка вратаря. Бег рывком с поворотом, бег лицом вперед с переходом на бег спиной вперед.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, меткости.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

58 занятие.

Футбол.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Углубленное разучивание. Просмотр видео.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
Корректировка выполнения команд, наблюдение.

Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.
Игры с прыжками.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
Корректировка выполнения команд, наблюдение.

59 занятие.

Футбол.

Тактика защиты

Организация обороны по принципу персональной защиты. Расположение и взаимодействие игроков при ведении мяча от ворот противника. Быстрое перестроения от обороны к началу и развитию атаки. Просмотр видео. Выполнение контрольных упражнений.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
Корректировка выполнения команд, наблюдение.

Контрольная игра между группами.

60 занятие.

Настольный теннис.

Вводная беседа. Правила и приемы игры. Оборудование. Тестирование. Сочетание приемов.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
Корректировка выполнения команд, наблюдение.

61 занятие.

Настольный теннис.

Сочетание приемов. Основные технические приемы:

Исходные положения (стойки)

а) правосторонняя

б) нейтральная (основная)

в) левосторонняя

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
Корректировка выполнения команд, наблюдение.

62 занятие.

Настольный теннис.

Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. Отработка исходных стоек.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
Корректировка выполнения команд, наблюдение.

63 занятие.

Настольный теннис.

Способы держания ракетки:

а) вертикальная хватка-«пером»;

б) горизонтальная хватка-«рукопожатие».

Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
Корректировка выполнения команд, наблюдение.

64 занятие.

Настольный теннис.

Техника парной игры. Подачи

а) по способу расположения игрока

б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом
отработка техники держания ракетки.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
Корректировка выполнения команд, наблюдение.

65 занятие.

Настольный теннис.

Способы передвижений:

а) бесшажный;

б) шаги;

в) прыжки;

г) рывки. Оработка техники парной игры, подачи
по способу расположения игрока;
по месту выполнения контакта ракетки с мячом.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
Корректировка выполнения команд, наблюдение.

66 занятие.

Настольный теннис.

Технические приемы нижним вращением:

а) срезка;

б) подрезка.

Технические приемы без вращения мяча

а) толчок;

б) откидка;

в) подставка.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
Корректировка выполнения команд, наблюдение.

67 занятие.

Настольный теннис.

Технические приемы с верхним вращением:

а) накат;

б) топс- удар. Оработка технических приемов.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
Корректировка выполнения команд, наблюдение.

68 занятие.

Настольный теннис.

Контрольные упражнения.

Соревнования.

Личное первенство.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

69,70,71,72 занятие.

Подготовка к соревнованиям.

Тренировочные упражнения, игры.

Отработка полученных знаний, навыков. Отработка техники игр (мини – футбол, баскетбол, волейбол). Применяя поточный метод - поочерёдное выполнение воспитанниками упражнений.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

Диагностический лист.

Фамилия, имя, возраст.

№	Критерии оценки	Начало года Входная	Середина года промежуточная	Конец года итоговая
	Знает историю спорта (умение рассказать, назвать отдельные фрагменты, назвать знаменитых спортсменов).			
	Владение спортивной терминологией.			
	Какие спортивные дисциплины знает?			
	Правила игры в мини – футбол (умение рассказать, применить).			
	Правила игры в волейбол (умение рассказать, применить).			
	Правила игры в баскетбол (умение рассказать, применить).			
	Правила игры в настольный теннис (умение рассказать, применить).			
	Умение рассказать технику безопасности во время занятия спортом.			
	Владение спортивной терминологией по ОФП.			
	Умение оказать первую помощь при микротравмах.			
	Владение навыками личной гигиены (во время занятия спортом, в быту)			
	Гигиена одежды и обуви (спортивной).			

	Соблюдение режима дня (основные-подъем, отбой, выполнение дом. задания, питание)			
	Закаливание (виды закаливания, принципы)			
	Вредные привычки (какие вредные привычки знает).			
	Влияние вредных привычек на организм человека.			
	Имеет ли сам вредные привычки?			
	Что такое ЗОЖ. (умение рассказать)			
	Стремление воспитанника к ведению ЗОЖ(умение рассказать)			

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств. (старший возраст 16-18 лет).

Фамилия, имя, возраст.

(дата заполнения)

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся						
Челночный бег 3x10 м, сек						
Бег 1000м, мин.						
Бег 500м, мин						
Бег 60 м, секунд						
Бег 100 м, секунд						
Прыжки в длину с места (см)						
Прыжки в длину с разбега (см)						

Подтягивание на высокой перекладине						
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа						
Наклоны вперед из положения сидя						
Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа						
Бег на лыжах 1 км, мин						
Бег на лыжах 2 км, мин	Без учета времени					