

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение «Школа – интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с. Успенское Слободского района»

Утверждено
Педагогическим советом
Протокол №1 от 27.08.2021



Утверждаю
Директор КОГОБУ ШИ ОВЗ
с. Успенское Слободского района
О. В. Коротких
Приказ №36 – ОД от 27.08.2021

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Спортивные игры»**

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 9 – 15 лет
Составитель:
Л.Я. Пушкарев

Успенское, 2021

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» разработана на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений по физической культуре В.М.Мозгового, в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе КОГОБУ ШИ ОВЗ с.Успенское Слободского района, Уставом учреждения.

Пониженная ежедневная двигательная активность ослабляет ребенка, провоцирует многочисленные отклонения в состоянии здоровья: снижение функциональной подготовленности нервно-мышечного аппарата, ослабление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушения в состоянии опорно-двигательного аппарата, ухудшение общего самочувствия, быструю утомляемость, снижение умственной работоспособности. Такие проблемы имеют чрезвычайно негативные последствия не только для школьной учебной деятельности, но и для социальной адаптации ребёнка.

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его психофизических особенностей и физических возможностей. Профилактика и коррекция нарушений разных систем организма ослабленных обучающихся младшего школьного возраста приобретает всё большее значение. Это связано с особенностями данного возрастного периода, когда формируется созревание большинства систем организма, создаются предпосылки будущего здоровья. Игра способна обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать имеющиеся негативные моменты в их физическом развитии.

Направленность программы. Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на оздоровление школьников, предотвращение перегрузки, снятие усталости и психологического напряжения после умственной работы на уроках. Двигательная активность в игровой форме на основе игры пионербол позволяет ребенку испытывать радость от физических упражнений, освобождает от чувства тревожности, зажатости, страха. Для адаптации программы к особенностям детей с умственной отсталостью введено строгое дозирование физической нагрузки, организация пауз для кратковременного отдыха, переключение внимания детей, смена и разнообразие видов деятельности. Подача учебного материала спланирована небольшими порциями с постепенным усложнением. Введено облегчение трудных заданий.

Усилия педагога направлены на то, чтобы соблюдение правил игры, коллективное взаимодействие, общение со взрослыми и сверстниками во время игр помогло детям в построении модели общения и взаимодействия, и переносу полученных умений на реальную жизненную ситуацию.

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся через участие в подвижных и спортивных играх, обучение приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

Задачи программы:

1. Обучающие:

- Приобретение базовых знаний в области физической культуры;
- Приобретение знаний в области гигиены, физиологии физкультурной деятельности;
- Овладение техникой основных приёмов игры, умение применять их в игре;
- Освоение навыков командной игры.

Воспитательные:

- Воспитание волевых качеств личности: целеустремленность, дисциплинированность, ответственность;
- Формирование привычек здорового образа жизни;
- Формирование таких качеств, как ответственность за взятые на себя обязательства, способность отстаивать свое мнение, солидарность.

Коррекционно-развивающие:

- Развитие навыков самосознания и саморегуляции;
- Развитие коммуникативных навыков;
- Оптимизация умения сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных коммуникативных ситуациях;
- Способствовать коррекции эмоционально-волевой сферы личности школьника, посредством игровой деятельности;
- Повышение функциональных возможностей организма, компенсация физической ограниченности и связанных с ними психологических проблем в процессе общения в коллективе.

Возраст детей. Программа адресована детям 9-15 лет, имеющим умственные и (или) физические отклонения в развитии.

Срок реализации. Программа рассчитана на 1 год обучения (68 часов в год).

Формы и режим занятий. Основной формой организации обучения является учебное занятие. Занятия проводятся 2 раза в неделю и носят групповой характер. Длительность одного занятия составляет 40 минут. Количество обучающихся в группе – 10 – 15 человек. Программа предусматривает коллективные, групповые, индивидуальные формы обучения.

Формы проведения занятий:

- контрольное тестирование;
- игра;
- эстафета;
- соревнование;

- тест;
- беседа.

Педагогические технологии и методы обучения

- Метод упражнений (решение специально упражнений, направленных на одновременной игры, соревнования в парах, тройках);
- Соревновательный метод (игра с коротким контролем);
- Методы обучения: вербально – словесный метод: (рассказ, описания, беседа);
- Модель обобщенных рационально – образовательных технологий: в центре технологии личностно ориентированного обучения — индивидуальность детской личности, следовательно, методическую основу составляют дифференциация и индивидуализация обучения, выработку специальных умений и навыков;
- Игровой метод (разыгрывание с партнером учебных упражнений, сеансы).

Тематический план

№п/п	Разделы	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	1	1	
2	Основы знаний.	4	4	
3	Специальная физическая подготовка	20		10
4	Технико-тактические приемы	20		10
5	Учебно-тренировочные игры	18		38
6	Подвижные игры	4		4
7	Итоговое занятие. Игра-соревнование	1		1
	Итого:	68	5	63

Содержание программы

Материал программы разбит на пять разделов: основы знаний, специальная физическая подготовка, технико-тактические приемы и подвижные игры.

I. Основы знаний:

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма;
- основные правила игры в пионербол, правила соревнований.

II. Специальная физическая подготовка:

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте. Метание теннисного мяча рабочей рукой в цель на стене или на полу.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски мяча через сетку на точность зоны.

Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Броски набивного мяча. Передачи волейбольного мяча на дальность в парах, над собой, в стенку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты. Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения.

III. Техничко-тактические приемы.

1. Подача мяча:

- техника выполнения подачи; прием мяча;

2. Передачи:

- передачи внутри команды; передачи через сетку;

- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

3. Нападающий бросок:

- техника выполнения нападающего броска;

- нападающие броски с разных зон.

4. Комбинированные упражнения:

- подача – прием; подача – прием – передача;

- передача – нападающий бросок; нападающий бросок – блок.

IV. Учебно-тренировочные игры:

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;

- отработка индивидуальных действий игроков;

-отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

V. Подвижные игры

- изучение правил подвижных игр.

- проведение игр «Гонка мячей», «Кто дальше», «Кто быстрее», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

Планируемые результаты

Личностные:

- умение работать в коллективе;

- культура общения и поведения;

- развито чувство уверенности в себе, веры в свои возможности;

- сформированы навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- развиты этические чувства и чувства: доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Предметные:

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- знать: правила техники безопасности во время занятий;
- правила подвижных игр;
- требования при эстафетах;
- способы и особенности движений и передвижений человека; уметь: играть в изученные подвижные и спортивные игры; взаимодействовать с учащимися, поддержать и проявить взаимовыручку; понимать: общие и индивидуальные основы личной гигиены; правила использования закаливающих процедур; профилактику нарушений осанки; знать причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения.

Коррекционно-развивающие, оздоровительные:

- Коррекционно-развивающие и оздоровительные результаты программы проявятся в повышении двигательной и познавательной активности детей; развитии адаптивных ресурсов личности и разнообразии интересов ребенка, улучшении ориентации и социальной адаптации детей, укреплении положительной самооценки и социальной активности.

Ожидаемый результат

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом.

Календарный учебный график

Четверть	Количество недель	Количество часов в неделю	Всего часов
I четверть	9	2	18
II четверть	7	2	14
III четверть	8	2	16
IV четверть	10	2	20
Всего	34	2	68

Учебный план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.	1
2.	Перемещение по площадке. Переход. Перемещение приставным шагом. Игра «Гонка мячей»	1
3.	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 5м, 10м.	1
4.	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Бег на 5м, 10м.	1
5.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Челночный бег.	1
6.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Перемещение приставным шагом. Челночный бег.	1
7.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге»	1
8.	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Челночный бег.	1
9.	Подача мяча. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Игра «Кто дальше?»	1
10.	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	1
11.	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Передал - садись»	1
12.	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Игра «Передал - садись».	1
13.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Игра по упрощённым правилам.	1
14.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Эстафета с мячом	1
15.	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Игра по упрощённым правилам.	1
16.	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.	1
17.	Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.	1
18.	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	1
19.	Приём подачи, передача к сетке. Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	1
20.	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам.	1
21.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1
22.	Приём подачи, передача к сетке. подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1
23.	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	1

24.	Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Эстафета с мячом.	1
25.	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
26.	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки. Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.	1
27.	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1
28.	Обучение блокированию. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	1
29.	Приём подачи, передача к сетке. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	1
30.	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Учебная игра по упрощённым правилам.	1
31.	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.	1
32.	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Учебная игра по упрощённым правилам.	1
33.	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Учебная игра по упрощённым правилам.	1
34.	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд. Закрепление способов перемещения. Одиночный и двойной блок. Учебная игра по упрощённым правилам.	1
35.	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд. Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощённым правилам.	1
36.	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1
37.	Подача мяча по зонам. Закрепление подачи мяча. Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1
38.	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой. Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам.	1
39.	Прыжки со скакалкой. Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам.	1
40.	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.	1
41.	Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1
42.	Обучение приему мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	1
43.	Прием мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	1
44.	Закрепление нападающего броска. Прием и передача мяча снизу. Игра.	1
45.	Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление приема мяча от сетки. Игра.	1
46.	Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление нападающего броска со второй линии. Закрепление приема мяча от сетки.	1
47.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра.	1
48.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Закрепление приема мяча от сетки. Игра.	1
49.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Прием мяча с подачи. Развитие силовых способностей	1
50.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Прием мяча с подачи. Игра.	1

51.	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Приём мяча на месте и после перемещения.	1
52.	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Учебно-тренировочная игра.	1
53.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.	1
54.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра.	1
55.	Обучение действиям игрока в защите. Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов. Формирование навыков командных действий.	1
56.	Формирование навыков командных действий. Игра.	1
57.	Закрепление приема мяча с подачи, от сетки. Подачи. Игра.	1
58.	Действия игроков в защите. Формирование навыков командных действий.	1
59.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию. Закрепление технических приёмов в защите.	1
60.	Закрепление технических приёмов в защите. Подача и прием с подачи. Учебная игра.	1
61.	Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию. Учебная игра.	1
62.	Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. Учебная игра.	1
63.	Закрепление нападающего броска. Прыжковые упражнения. Учебная игра.	1
64.	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. Упражнения с набивными мячами.	1
65.	Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи. Учебная игра.	1
66.	Закрепление тактических действий при выполнении подач и передач. Судейство.	1
67.	Учебно-тренировочная игра. Судейство.	1
68.	Учебная игра по правилам соревнований. Судейство.	1

Календарно-тематическое планирование

№	Кол-во часов	Тема занятия	Виды деятельности	Дата	
				план	факт
1.	1	Вводное занятие. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека.	Слушают информацию, объяснение педагога, выполняют ОУУ.		
2.	1	Предупреждение травматизма	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход.		
3.	1	Правила спортивных игр, правила игры в пионербол	Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.		
4.	1	Перемещение по площадке	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.		
5.	1	Подвижная игра «Гонка мячей»	Проведение игры.		
6.	3	Броски мяча	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП. Броски мяча в парах, в стенку, через		

			сетку. Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м		
7.	3	Подача мяча	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Подача мяча. Упражнения с набивным мячом. Подача мяча. Приём мяча после подачи Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте.		
8.	3	Приём мяча	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.		
9.	1	Подвижная игра «Вызов номеров».	Проведение игры.		
10.	3	Передача мяча	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места.		
11.	3	Перемещение	Перемещение вперед, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощенным правилам.		
12.	3	Приём подачи	Приём подачи, передача к сетке.		
13.	1	Подвижная игра «Кто дальше»	Проведение игры.		
14.	4	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам	Игра по упрощенным правилам с заданиями.		
15.	1	Тестирование	Контроль выполнения подачи мяча.		
16.	3	Нападающий бросок	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП. Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий бросок со второй линии.		

			Прыжки. Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.		
17.	3	Блокирование	Обучение блокированию. Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.		
18.	1	Правила игры в пионербол.	Теория. Опрос. Основные положения правил игры в пионербол		
19.	1	Предупреждение травматизма	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры.		
20.	5	Учебно-тренировочная игра			
21.	3	Перемещение по площадке	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.		
22.	1	Подвижная игра «Кто быстрее»	Проведение игры.		
23.	3	Броски мяча	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м		
24.	3	Подача мяча	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Подача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.		
25.	3	Приём мяча	Игра по упрощённым правилам.		
26.	3	Передача мяча	Передача мяча через сетку с места.		
27.	1	Правила проведения игры. Судейство.	Опрос по правилам игры		
28.	7	Учебно-тренировочная игра	Проведение игры, судейство детей.		
29.	1	Итоговое занятие. Игра-соревнование	Проведение соревнования. Подведение итогов.		

Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал;
- спортивный инвентарь: мячи (малые, волейбольные, теннисные) скакалки, обручи, гимнастические палки,;
- игровой инвентарь;
- гимнастические скамейки, гимнастическая стенка;
- Учащимся необходимо иметь два комплекта одежды: для занятий в помещении: спортивная обувь на светлой подошве, носки, длинные спортивные брюки, футболка с коротким рукавом;
- для занятий на открытой площадке: уличная спортивная обувь, носки, длинные спортивные брюки, футболка с длинным рукавом. На случай прохладной погоды нужна спортивная куртка и шапочка.

Список используемой литературы

1. Физическая культура. 1 – 4 классы. Под ред. В.М.Мозгового. Издательство Просвещение 2001 год.
2. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г. – 288стр.
3. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 1996. – 544 стр.
4. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
5. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988