

РАССМОТРЕНО
на заседании методического объединения
учителей-предметников
Протокол от 31.05.2023 №1

УТВЕРЖДЕНО
на заседании педагогического совета
Протокол от 30.05.2023 № 1



**Дополнительная адаптированная общеобразовательная
общеразвивающая программа обучающихся с умственной
отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
«Школа чемпионов»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 8 – 17,5 лет.

Срок реализации: 1 год обучения.

Составитель: Лупанов Ф.Н.
тренер

с.Золино
2023

Структура рабочей программы

1. Пояснительная записка.....	3
1.1 Характеристика программы.....	3
1.2 Цели и задачи.....	5
2. Содержание программы.....	6
2.1 Содержание учебно-тематического плана.....	8
2.2 Учебно-тематический план.....	14
3. Планируемые результаты освоения программы.....	16
3.1 Личностные результаты освоения программы.....	17
3.2 Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся.....	17
3.3 Мониторинг результативности достижений воспитанников.....	18
4. Комплекс организационно-педагогических условий.....	19
4.1 Календарно-учебный график школы-интерната на 2023 – 2024 учебный год..	19
4.2 Условия реализации программы.....	19
4.2.1 Материально-техническое обеспечение программы.....	19
4.3 Учебно-методическое обеспечение программы.....	19
4.3.1.Список литературы для педагогов.....	20

1. Пояснительная записка.

Развитие спорта у лиц с ограниченными возможностями здоровья основывается на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом.

Программа для детей с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) направлена на воспитание моральных, волевых и физических качеств с целью их социализации и подготовке к общественно-полезному труду.

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 школы-интерната.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы коррекционного образовательного учреждения.

Дополнительная адаптированная общеобразовательная общеразвивающая программа для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) «Школа чемпионов» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися с ОВЗ с умственной отсталостью, проявляющими интерес к физической культуре и спорту в 1-10 классах.

Данная программа является адаптированной программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях. Командные игры в волейбол, баскетбол, мини-футбол направлены на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Характеристика программы

Нормативно-правовая база

Программа разработана с учетом требований:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273 "Об образовании в Российской Федерации",
- Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 599 "О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки",
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 г. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам",
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 24. 04.2015 №729-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»,
- Постановления главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 года N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарноэпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России сфере общего образования: проект/ А. Я. Данилюк, А. М. Кондаков, В. А. Тишков. Рос.акад. образования. — М.: Просвещение, 2009;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Возраст детей: 8-17,5 лет

По срокам реализации – одногодичная.

Описание места учебного курса в учебном плане.

Объём программы – 111 часа в год

Длительность академического часа – 30 минут. **Длительность 1-го занятия** 30 минут.

Форма обучения: очная.

Форма занятий - групповые занятия.

График занятий

График занятий.

Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Всего часов
3 академических часа	Четверг	3	111

Тип занятия: комбинированный, тренировочный.

Освоение программного материала происходит через *теоретическую и практическую части*, в основном преобладает практическое направление. Занятие включает в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационный этап предполагает подготовку к работе, теоретическая часть очень компактная, отражает необходимую информацию по теме.

Форма проведения занятий – тренировка, соревнование.

Методы обучения

Словесные	Наглядные	Практические
Беседа объяснение	Использование учебных наглядных пособий, видеофильмы, слайды	Групповое занятие
Анализ полученной информации	Жестикуляция	Индивидуальное занятие
	Работа по образцу.	Выполнение упражнений по частям
Указание	Показ упражнений и техники, приемов	Выполнение упражнений в целом
Команды и распоряжение		Учебная игра
		Общефизические упражнения
		Специальные физические упражнения

1.2. Цели и задачи

Цель программы: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся с ОВЗ посредством занятий различными видами спорта.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время, значительная часть воспитанников школы-интерната занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры, а занятия дополнительного объединения позволят увеличить воспитанникам период занятия спортом.

Данная программа отличается от других тем, что в течение года воспитанники изучают комплекс спортивных командных игр – волейбол, баскетбол, мини-футбол. В процессе изучения игр у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической.

Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях в различных видах спорта (баскетбол, волейбол, футбол, легкой атлетике). В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игр, развитию физических способностей.

В процессе реализации программы должны быть реализованы следующие **задачи**:

- получение знаний в области спортивных игр и усвоение правил игры;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- развитие самодисциплины и самоконтроля;
- развитие волевых качеств;
- организация свободного времени воспитанников школы-интерната;
- повышение уровня общефизической подготовленности;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- формировать умения взаимодействовать с окружающими людьми в соответствии с общепринятыми нормами поведения, в доступной форме оказывать поддержку и взаимопомощь, сочувствовать и эмоционально реагировать на различные ситуации.
- воспитание чувства коллективизма, чувства личной ответственности.

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 обучающихся. 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.

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. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно. Набор воспитанников в объединение проводится по их желанию, с учетом психофизических и интеллектуальных особенностей детей.

2. Содержание программы Учебный план

№ п/п	Раздел программы	Количество часов				
		всего	теория	практика	Аттестация	
					промежуточная	итоговая
1.	Вводное занятие Выявление уровня первичной подготовки детей. <i>Инструктаж по ТБ</i>	3	1	2		
2.	Баскетбол	24	1	23		
3.	Волейбол	21	1	20		
4.	Мини-футбол	57	1	56		
5.	Товарищеский матч (игра)	6			3	3
	Итого	111	4	101	6	

Ожидаемые результаты программы:

Знания о физической культуре

- Значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- содержание правил соревнований;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты.

Способы физкультурной деятельности

Участник ДО научится:

- осуществлять совместную деятельность в организации и проведении массовых спортивных соревнований, спортивно-оздоровительных мероприятий;
- определять функциональную направленность упражнений по физической подготовке, владеть технологиями по их использованию в индивидуальных занятиях с учетом показателей здоровья, интересов и потребностей в повышении физической дееспособности организма, формировании телосложения и регулировании массы тела;
- планировать содержание и направленность процесса самостоятельного освоения техники двигательных действий в спортивных играх, проводить ее анализ и коррекцию в соответствии с имеющимися образцами;
- тестировать индивидуальное состояние здоровья и физическую работоспособность, анализировать и оценивать динамику их показателей в режиме учебной деятельности;
- пользоваться принципами спортивной тренировки, планировать и регулировать режимы физических нагрузок в системе целенаправленных занятий спортивной подготовкой, определять эффективность их влияния на рост функциональных возможностей основных систем организма.

Физическое совершенствование

Участник ДО научатся:

- выполнять упражнения для профилактики утомления и перенапряжения организма, предупреждения заболеваний, присущих массовым профессиям;
- выполнять технико-тактические действия, физические упражнения и технические приемы в условиях соревновательной деятельности;
- получит возможность научиться выполнять упражнения физической подготовки, ориентированные на повышение спортивного результата в избранном виде спорта.

Основы знаний.

Правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях. Терминология в спортивных играх. Техника выполнения игровых приемов. Тактические действия в играх. Правила соревнований. Жесты судей.

Календарно-учебный график

Основной раздел программы	Вводное занятие Выявление уровня первичной подготовки детей	баскетбол	волейбол	мини-футбол	аттестация
Месяц	сентябрь	сентябрь октябрь	ноябрь, декабрь	январь, февраль, март, апрель, май	декабрь май
часы	3	24	21	57	6
Дата	07.09	14.09,21.09, 28.09, 05.10,12.10,19 .10, 26.10, 02.11	09.11. 16.11,23.11,30. 11,07.12,14.12, 21.12	11.01, 18.01, 25.01,01.02, 08.02,15.02,22.02, 29.02 07.03,14.03,21.03,28.03, 04.04,11.04, 18.04,25.04,02.05,16.05, 23.05	28.12, 30.05

2.1 Содержание учебно-тематического плана

➤ Выявление уровня первичной подготовки детей -3 часа

Вводный инструктаж по ТБ.

Баскетбол – 24 часа.

История возникновения баскетбола («Мини баскетбол», «Перестрелка», «Баскетбол», «Стритбол»). – 1 час

ТБ на занятиях по баскетболу

Правила игры. (Права и обязанности игроков, роль капитана. Команды судьи. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Классификация и терминология технических приёмов).

Техническая подготовка – 23 часа

➤ Техника перемещения

Стойка баскетболиста, ходьба, бег

Передвижение приставными шагами влево

Передвижение приставными шагами вправо

Передвижение спиной вперед

Прыжки толчком двух ног

Передвижение спиной вперед

Прыжки толчком двух ног

Прыжки толчком одной ноги

➤ Техника владения мячом

Передача мяча двумя руками с места.

Передача мяча в дальнейшем с передвижением.

Бег спиной вперед.

Бег лицом вперед.

Поворот на месте.

Поворот в движении.

Передача двумя руками от груди.

Правила передачи мяча:

1. локти спусти вниз.
2. бросай мяч на уровне груди партнера.
3. сопровождай мяч взглядом.

Ведение мяча правой рукой.

Ведение мяча левой рукой.

Ведение мяча с низким отскоком

Ведение мяча с высоким отскоком.

Броски в кольцо. Штрафные броски.

➤ Техника нападения

Строевые упражнения на внимание. Демонстрация техники попадания штрафных бросков.

Действия без мяча: выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча.

Действия с мячом: выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.

Поворот на месте: вперед и назад.

Поворот в движении.

Действия с мячом: выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.

➤ Тактика защиты

Выбор места по отношению к нападающему с мячом.

Уход под заслон.

Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия нападающего.

Взаимодействие двух игроков: «передай мяч и выходи».

Неподвижный заслон.

Волейбол – 21 час.

История возникновения волейбола. –

ТБ на занятиях по волейболу

Правила игры. (Права и обязанности игроков, роль капитана. Команды судьи. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Классификация и терминология технических приёмов).

Техническая подготовка

➤ Техническая подготовка –

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещения лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

➤ Тактическая подготовка

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Мини-футбол – 57 часов

➤ История развития футбола в мире и в нашей стране . Правила игры

ТБ на занятиях по мини-футболу

- *Состояние и развитие футбола.* История развития футбола в мире и в нашей стране. Достижения футболистов России на мировой арене, на летних олимпийских юношеских играх.

- *Основные термины и понятия.* Автогол, арбитр, атака, аут, бомбардир, голкипер, жёлтая и красная карточка, стенка, дополнительное время, форвард, штрафной и свободный удар, фолы, девятка.
- *Основные правила.* Основные положения. Требования к площадке. Ворота, мяч, форма и обувь игроков.
- *Техника безопасности при занятиях спортивными играми и профилактика травматизма.* Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена.
- *Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий футболом.* Необходимое оборудование для игры.
- *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов.

Технико-тактическая подготовка – 56 часов

➤ *Технические действия в игре*

Техника в футболе - это, прежде всего разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает: передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча.

Содержание программ спортивно-оздоровительного этапа и этапа начальной подготовки должно исходить из приоритета обучения технике футбола. На этих этапах мальчики должны изучать технику игровых приемов.

Ведение мяча:

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек;
- с применением обманных движений;
- с последующим ударом в цель;
- после остановок разными способами.

Жонглирование мячом:

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);
- двумя ногами (бедрями);
- с чередованием «стопа - бедро» одной ногой;
- с чередованием «стопа - бедро» двумя ногами;
- головой;
- с чередованием «стопа - бедро - голова».

Прием (остановка) мяча:

- катящегося с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы;
- летящего по воздуху - стопой, бедром, грудью, и головой.

Передачи мяча:

- короткие, средние и длинные;
- выполняемые разными частями стопы;
- головой;

- если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

Удары по мячу

Удары по неподвижному мячу:

- после прямолинейного бега;

- после зигзагообразного бега;
- после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
- после имитации сопротивления партнера;
- после реального сопротивления партнера (игра 1x1).

Удары по движущемуся мячу:

- прямолинейное ведение и удар;
- обводка стоек и удар;
- обводка партнера и удар.

Удары после приема мяча:

- после коротких, средних и длинных передач мяча;
- после игры в стенку (короткую и длинную).

Удары в затрудненных условиях:

- по летящему мячу;
- из-под прессинга;
- в игровом упражнении 1x1.

Удары в реальной игре:

- завершение игровых эпизодов;
- штрафные и угловые удары.

Вбрасывание мяча из аута.

➤ Техника передвижений в игре.

Она включает в себя обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх - в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях.

Элементарные движения при обучении отдельным элементам техники владения мячом:

- Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами; далее - катить мяч подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.
- Перекатывание мяча то влево, то вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.
- Перекатывание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом, поочередно меняя ноги.
- Перевод мяча от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии.
- Перемещение мяча назад подошвой, затем вперед подъемом, остановка мяча подошвой той же стопы, заступает за него, поворот и ведение его подъемом той же стопы в другом направлении. В этом задании обращать внимание на качество выполнения каждого элемента и скорость перехода от одного элемента к другому.
- «Увод» мяча от соперника внешней стороной стопы. После этого - смена направление движения и «увод» мяча внутренней стороной стопы.

«Связки» технических приемов:

- Ведение - удар по мячу. Упражнение выполняется в колоннах из 4 игроков. Футболист первой колонны ведет мяч до стойки, после чего наносит удар по мячу правой ногой - внутренней частью подъема. Футболист второй четверки делает то же самое, но бьет внутренней частью подъема левой ноги. После ударов футболисты меняются местами. Упражнение выполняется в колоннах по 4 игрока. Колонны располагаются одна напротив другой на расстоянии 7-8 м, игроки первой колонны - с мячами. По сигналу тренера первый игрок первой колонны посылает мяч внутренней частью подъема первому игроку второй колонны, тот, в свою очередь, сбрасывает ему мяч под удар. Удар выполняется внутренней частью

подъема. Игрок после удара встает в колонну 2, а сбросивший мяч - в колонну 1. Периодически игроки колонн меняются заданиями.

- Передачи мяча в парах с 5-8 м. Партнер останавливает посланный ему мяч любым способом, в том числе и руками, и затем накатывает его обратно под удар внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.

Техника ведения мяча

В основе техники ведения мяча лежат легкие удары по мячу разными частями стопы. Именно поэтому оба технических приема изучаются вместе.

- Дети движутся по большому треугольнику или четырехугольнику. Они должны катить мяч перед собой внутренней стороной подъема одной ноги и останавливать его стопой другой ноги. При выполнении этого упражнения тренер оценивает расстояние, на которое мяч отлетает от футболиста после удара (толчка) внутренней стороной подъема. Он объясняет детям, что это расстояние должно быть таким, чтобы игрок постоянно контролировал мяч и мог укрыть его от соперника.
- Футболисты продолжают движение по треугольнику или четырехугольнику, но теперь они поочередно меняют стопы: ведут мяч внутренней стороной подъема правой ноги - останавливают его стопой левой ноги. Затем ведут мяч внутренней стороной подъема левой ноги - останавливают его стопой правой ноги и т.д.
- Эстафета «ведение мяча с обводкой конусов (стоек)», дистанция - от 5 до 10 м, тренер формирует группы из 4-5 футболистов, продолжительность задания - 5 мин. Число групп должно быть таким, чтобы не было длительного простоя.
- Игроки вначале уводят мяч от соперника внешней стороной стопы. После этого они меняют направление движения, делают то же самое внутренней стороной подъема.
- Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений.
- Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.
- Ведение мяча по зигзагообразной линии с использованием передней части подошвы для поворота мяча в нужном направлении.
- То же упражнение, но игрок ведет мяч, быстро передавая его от одной стопы к другой.
- Ведение мяча с обводкой 4-5 стоек, расставленных на прямой линии и зигзагообразно.
- Изучение связки «ведение - обводка - ведение». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); поворачивается и ведет мяч в конец своей колонны. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.
- Изучение связки «ведение - обводка - удар по воротам». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); делает небольшое ускорение (3-5 м) перед ударом; наносит удар по воротам. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.
- Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой. То же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой.

На каждом занятии проводятся упражнения по ОФП

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития силы.

- - Силы мышц рук
- - Силы мышц ног
- - Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- - Развитие силовой выносливости

Упражнения для развития быстроты:

- - ОРУ для развития быстроты
- - Упражнения для разгибателей туловища
- - Упражнения для разгибателей ног
- - Упражнения общего воздействия

Упражнения для развития гибкости.

- - Гибкости плечевого сустава
- - Гибкости спины
- - Гибкости ног (тазобедренный ,коленный, голеностопный суставы)

Акробатические упражнения

- кувырки
- перекаты, перевороты

Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка:

- Упражнения для развития быстроты;
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- Упражнения для вратарей;
- Упражнения для развития выносливости;
- Упражнения для развития ловкости.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

1.Товарищеский(ая) матч (мини-футбол), игра (волейбол, баскетбол).

2.2.Учебно-тематический план на 2023 – 2024 учебный год

№	Дата	Тема занятия	Количество часов	Теория	Практика
1.	07.09	Вводное занятие Выявление уровня первичной подготовки детей. <i>Вводный инструктаж по Т.Б.</i>	3	1	2
Баскетбол -24 часа					
2.	14.09	<i>ТБ на занятиях по баскетболу</i> История возникновения баскетбола. Правила игры.	3	1	2
3.	21.09	Техника перемещения	3		3
4.	28.09	Техника владения мячом. Передача мяча.	3		3
5.	05.10	Техника владения мячом. Ведение мяча.	3		3
6.	12.10	Техника владения мячом. Броски в кольцо.	3		3
7.	19.10	Техника нападения	3		3
8.	26.10	Тактика защиты	3		3
9.	02.11	Товарищеская игра	3		3
Волейбол -21 час					
10.	09.11	История возникновения волейбола. <i>ТБ на занятиях по волейболу</i> Правила игры.	3	1	2
11.	16.11	Техническая подготовка_ Овладение техникой передвижения и стоек.	3		3
12.	23.11	Техническая подготовка_ Овладение техникой приема и передач мяча. Прием мяча снизу	3		3
13.	30.11	Техническая подготовка_ Овладение техникой приема и передач мяча. Прием мяча сверху.	3		3
14.	07.12	Техническая подготовка_ Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача, через сетку, в стенку.	3		3
15.	14.12	Техническая подготовка_ Нападающие удары.	3		3
16.	21.12	Тактическая подготовка	3		3
17.	28.12	Промежуточная аттестация	3		3

		Товарищеская игра			
Мини-футбол – 57 часов					
18.	11.01	История развития футбола в мире и в нашей стране . <i>Повторный инструктаж. ТБ на занятиях по мини-футболу.</i> Правила игры.	3	1	2
19.	18.01	Технические действия в игре. Ведение мяча	3		3
20.	25.01	Технические действия в игре. Жонглирование мячом	3		3
21.	01.02	Технические действия в игре. Прием (остановка) и передача мяча	3		3
22.	08.02	Технические действия в игре. Удары по неподвижному и движущемуся мячу	3		3
23.	15.02	Технические действия в игре. Удары после приема мяча.	3		3
24.	22.02	Технические действия в игре. Удары в затрудненных условиях и реальной игре.	3		3
25.	29.02	Техника передвижений в игре. Перекатывание мяча.	3		3
26.	07.03	Техника передвижений в игре. Перекатывание мяча.	3		3
27.	14.03	Техника передвижений в игре. Перекатывание мяча назад и вперед разными способами.	3		3
28.	21.03	Техника передвижений в игре. Перекатывание мяча назад и вперед разными способами.	3		3
29.	28.03	Техника передвижений в игре. «Увод» мяча от соперника.	3		3
30.	04.04	Техника передвижений в игре. «Увод» мяча от соперника.	3		3
31.	11.04	Техника передвижений в игре. Ведение - удар по мячу.	3		3
32.	18.04	Техника передвижений в игре. Ведение - удар по мячу.	3		3
33.	25.04	Техника передвижений в игре. Передачи мяча в парах с 5-8 м.	3		3
34.	02.05	Техника передвижений в игре. Передачи мяча в парах с 5-8 м.	3		3
35.	16.05	Техника передвижений в игре. Передачи мяча в парах с 5-8 м.	3		3
36.	23.05	Техника передвижений в игре. Передачи мяча в парах с 5-8 м.	3		3
37.	30.05	Итоговая аттестация – товарищеский матч	3		3

3. Планируемые результаты освоения программы:

Воспитанники должны знать и иметь представление:

- 1) о правилах игр;
- 2) о физических качествах и правилах их тестирования;
- 3) основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях и правила его предупреждения;
- 4) основы судейства игры.

воспитанники должны уметь:

- 1) устойчиво владеть навыками игры;
- 2) контролировать психическое состояние.
- 3) владеть правилами техники безопасности при занятиях данным виде спорта и правилами игры;
- 4) занять свое свободное время.
- 5) выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- 6) владеть тактико-техническими приемами спортивных игр;
- 7) уметь организовать самостоятельные занятия, а также, с группой игроков;
- 8) организовывать и проводить соревнования в своей группе, среди воспитанников школы-интерната во время прогулки, в оздоровительном лагере.

3.1 Личностные результаты освоения программы

Воспитанники будут:

1. гордиться спортивными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
2. излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
3. дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний (вопросы, ответы, повествование, отрицание и др.)
4. осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических спортивных задач;
5. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности
6. адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
7. осуществлять самооценку и самоконтроль в деятельности,
8. адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность
9. овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями игры
10. повысят спортивное мастерство;
11. получают опыт участия в соревнованиях;
12. обретут позитивные социальные отношения между членами команды, что очень часто приводит к крепкой продолжительной дружбе;
13. будут участвовать в жизни спортивной жизни школы-интерната, общества и развивать интересы к спорту вне кружка.

3.2 Критерии и нормы оценки планируемых результатов освоения программы.

Способы проверки образовательной программы:

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

Показателем эффективности реализации программы является:

- уровень общего физического и эмоционально-волевого развития ребенка;
- положительное отношение к спорту;
- стремление к ЗОЖ;
- призовые места в Спартакиаде, соревнованиях.

Критерии оценки результатов освоения программы:

- мотивация к занятиям спортом;
- активность и увлеченность в выполнении заданий;
- умение слаженно играть в команде;
- умение выполнять упражнения при зрителях;
- посещение занятий.

3.3 Мониторинг результативности достижений воспитанников

Оценка образовательных результатов(минимальный %, средний %, высокий %)

№	Ф.И. ребенка	Теоретическая подготовка		Практическая подготовка			Общеучебные умения и навыки				Уровень образовательных результатов
		Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы на начальном этапе)	Разнообразие умений и навыков игры	Уровень активности в обучении и интереса к игре	Наличие способности и готовности к занятиям спортом	Развитие памяти, внимания	Умение слушать и слышать тренера	Умение организовывать рабочее пространство	Навыки соблюдения ТБ в процессе деятельности	Умение выполнять задания в соответствии с требованиями педагога	

Эффективность воспитательных воздействий (минимальный, средний, максимальный)

№	Ф.И. ребенка	Культура поведения	Организационно-волевые качества			Ориентационные качества		Поведенческие качества		Уровень воспитательных воздействий
		Соблюдение общепринятых норм	Терпение	Воля	Самоконтроль	Самооценка	Интерес к знаниям	Конфликтность	Отношение к общим делам	

4.Комплекс организационно-педагогических условий

4.1 Календарно-учебный график работы ДО школы-интерната на 2023 – 2024учебный год.

1. Начало занятий –04.09.2023 года.
- 2.Окончание занятий - 31.05.2024года.

4.2 Условия реализации программы

4.2.1 Материально-техническое обеспечение программы

В учреждении школы-интерната для занятий спортом оборудован спортивный зал (площадью; 162 кв.км.; 9*18), а также на улице – футбольное поле, баскетбольная площадка.

ОБЪЕКТЫ

№	Спортивный объект	Функциональное использование	Оснащенность спортивным оборудованием	
1.	Игровой зал – 162 кв.м	Организация и проведение тренировочных занятий Организация массовых спортивно-досуговых мероприятий с детьми и взрослыми.	Щит баскетбольный Кольца баскетбольные Стойка баскетбольная стационарная. Стойки и сетка для волейбола. Разметка для баскетбола, мини-футбола, волейбола Форма Мяч баскетбольный Мяч волейбольный Мяч футбольный Конус пластик Манишка 2 цветов Ворота переносные	2 шт. 2 шт. 2 шт. 2 шт. 12 шт. 5 шт. 5 шт. 6 шт. 12 шт. 12 шт. 1 шт.
2.	Баскетбольная уличная площадка	Организация и проведение тренировочных занятий	Стойка баскетбольная стационарная. Щит баскетбольный Кольца баскетбольные	2 шт. 2 шт. 2 шт.
3.	Футбольное поле	Организация и проведение тренировочных занятий Организация массовых спортивно-досуговых мероприятий с детьми и взрослыми.	Ворота стационарные Ворота переносные	1 шт. 2 шт.

4.3.1.Список литературы для педагогов:

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. «Мини-футбол в школе». - М.: Советский спорт, 2006. - 224 с.
2. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.-М.: Советский спорт,2005.
3. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. –: Издательский центр «Академия».2008.
5. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с лёгкой и умеренной умственной отсталостью), авт. Креминская М.М.- СПб. :Владос Северо-Запад, 2013.
6. ТюленьковС.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт,2010.- 86 стр.(Библиотечка тренера)

Интернет ресурсы

1. www.football.kulichki.net
2. www.soccer.ru