

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 32

Рассмотрено на  
заседании МО учителей  
физической культуры

Протокол № 3 от  
« 25 » 04 2022 г.

Согласовано  
заместитель директора по ВВВР  
\_\_\_\_\_ А. Г. Григорьева

« 11 » 05 2022 г.

Утверждаю  
директор школы  
\_\_\_\_\_ Л. Н. Прогонюк

« 11 » 05 2022 г.



## АДАптированная дополнительная ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

### «Веселый мяч»

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| Возраст учащихся:               | 7-11 лет  |
| Количество часов в год:         | 38  |
| Срок реализации:                | 1 год   |
| Педагог, реализующий программу: | Кисилев Василий Юрьевич,<br>педагог дополнительного образования |

г. Сургут  
2022 год

Паспорт адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Веселый мяч» муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 32 г. Сургута

|  |   |
|--|---|
| Название программы   | «Веселый мяч»   |
| Направленность программы   | Физкультурно-спортивная направленность  |
| ФИО педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу  | Киселев Василий Юрьевич   |
| Год разработки   | 2022  |
| Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа | Директором МБОУ СОШ № 32 Л. Н. Прогонюк 11.05.2022  |
| Информация о наличии рецензии  | Рецензию не имеет   |
| Цель   | Удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся с ограниченными возможностями здоровья младшего подросткового возраста в занятиях физической культурой и спортом для овладения ими разнообразными навыками двигательной активности, включенными в комплекс ГТО соответствующей ступени, формирования потребности к самостоятельным занятиям физической культурой.   |
| Задачи   | <p><i>Обучающие:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) овладеть техникой различных видов спортивных игр, видов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, а также техникой исполнения тестов ВФСК ГТО для детей с ОВЗ 2-3 ступени;</li> <li>2) научить организовывать самостоятельный двигательный режим.</li> </ol> <p><i>Развивающие:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) развить физические качества учащихся – силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, вестибулярную устойчивость.</li> </ol> <p><i>Воспитательные:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) формировать ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни;</li> <li>2) воспитать умение работать в команде, чувство коллективизма, положительных качеств личности в учебной и соревновательной деятельности;</li> </ol> |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>3) сформировать у обучающихся устойчивую потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, различным видам двигательной активности;</p> <p>4) выявить одаренных детей и направить их в ДЮСШ.</p>   |
| Ожидаемые результаты освоения программы | <ul style="list-style-type: none"> <li>- успешное выполнение нормативов ВФСК ГТО;</li> <li>- выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;</li> <li>- сформируется представление о комплексе ГТО, его истории; о культуре народных игр;</li> <li>- сознательное применение физических упражнений для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;</li> <li>- умение работать в коллективе.</li> </ul>  |
| Срок реализации программы               | 1 год.   |
| Количество часов в неделю /год          | 1 н\час.   |
| Возраст учащихся                        | 7-11 лет.  |
| Формы занятий                           | Учебно-тренировочная форма занятий.  |
| Методическое обеспечение                | <p>1. Антонюк, С.Д. Формирование культуры здоровья у детей с особыми образовательными потребностями / С.Д. Антонюк, Е.Ю. Мукина, В.Н. Яковлев, Д.В. Иванский, М.А. Шуть // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. № 4. С. 42-44.</p> <p>2. Вишневецкий, В.А. Системный анализ состояния организма детей на этапах школьного онтогенеза / В.А. Вишневецкий, В.В. Апокин, Д.В. Сердюков, А.А. Варин, Д.Г. Жеребцов. М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2010. 367 с.</p> <p>3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)» для инвалидов и лиц с ОВЗ [Электронный ресурс]. URL: <a href="https://gto.ru/norms#tab_special_group">https://gto.ru/norms#tab_special_group</a></p> <p>4. <a href="https://www.gto.ru/files/uploads/documents/5cd2bbe7703f6.pdf">https://www.gto.ru/files/uploads/documents/5cd2bbe7703f6.pdf</a></p> <p>5. <a href="http://фцомофв.рф/">http://фцомофв.рф/</a></p> <p>6. Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».</p> <p>7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17 декабря 2010 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования». URL: <a href="https://docs.edu.gov.ru/document/8f549a94f631319a9f7f5532748d0">https://docs.edu.gov.ru/document/8f549a94f631319a9f7f5532748d0</a></p> |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>9fa/<br/> Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»<br/> № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 год, гл.1, ст.2. URL:<br/> <a href="http://att.iro86.ru/upload/doc/465/n273-f3.pdf">http://att.iro86.ru/upload/doc/465/n273-f3.pdf</a></p>  |
| <p>Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)</p> | <p>Физкультурно-спортивный зал (от 15*12 м до 36*18 м) - требуется 1 помещение на группу, используется 100% времени реализации программы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Мяч баскетбольный - требуется 1 штука на группу, используется 20% времени реализации программы;</li> <li>- Мяч волейбольный - требуется 1 штука на группу, используется 20% времени реализации программы;</li> <li>- Мяч футбольный - требуется 1 штука на группу, используется 20% времени реализации программы.</li> </ul> |

## **Пояснительная записка**

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «Веселый мяч»** — программа, адаптированная для обучения учащихся с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц. Программа нацелена на максимально полную адаптацию к жизни в обществе, семье, к обучению в среде здоровых сверстников. Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа объединения дополнительного образования «Веселый мяч» имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень освоения программы- стартовый. Учащиеся, занимающиеся в объединении дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Веселый мяч», осваивают базовые средства двигательной деятельности (волейбол, гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры с основами спортивных игр).

### **Программа разработана на основе нормативных документов:**

Нормативной базой для реализации дополнительных общеобразовательных программ являются:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (п.1,2,3,9 ст. 13; п.1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст.33, ст.34, ст.75);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р);
- Приказ Минпросвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года);
- СП 2.4.3648–20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Приказ департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в ХМАО-Югре» № 1224 от 04.08.2016 года;
- Приказ Департамента образования Администрации г. Сургута от 14.09.2016 №5421/16 «Об организации и

осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам в учреждениях, подведомственных Департаменту образования Администрации г. Сургута;

- Учебный план дополнительного образования МБОУ СОШ №32.

**Актуальность.** Государственная программа Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Развитие образования», принятая Постановлением Правительства ХМАО- Югры от 5 октября 2018 г. N 338-п, направлена на обеспечение доступности качественного образования, соответствующего требованиям инновационного развития экономики, современным потребностям общества и каждого жителя Ханты-Мансийского автономного округа - Югры, а так же, на повышение эффективности реализации молодежной политики в интересах инновационного социально ориентированного развития автономного округа. Потребность в здоровье носит всеобщий характер: индивидуальный, семейный, коллективный (групповой) и общественный. Занятия физической культурой являются одним из эффективных средств формирования здорового общества. Основы формирования здорового образа жизни, заложенные в семье, должны совершенствоваться в условиях образовательного учреждения.

Образование лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) и инвалидностью является одним из приоритетных направлений деятельности системы образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры. Ставятся задачи по повышению доступности дополнительного образования для детей с ОВЗ и детей-инвалидов, в том числе в занятиях в объединениях физкультурно-спортивной направленности. В муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школе № 32 сформировано 8 классов для учащихся с ограниченными возможностями здоровья. Включение в план внеурочной деятельности на всех ступенях общего образования программ для обеспечения занятости учащихся с ОВЗ способствует развитию образовательной среды образовательного учреждения в части расширения образовательных услуг для учащихся данной категории. Внеурочная деятельность помогает решать задачи обучения и воспитания, развивать интересы, формировать универсальные учебные действия, направлена на достижение результатов освоения образовательной программы. При этом при реализации данной программы внеурочной деятельности используются ресурсы и опыт организации образовательного процесса, сложившийся в системе дополнительного образования образовательного учреждения, по развитию мотивации личности младших подростков (учащихся 7-11 лет) к познанию и творчеству.

При разработке и утверждению адаптированной дополнительной общеобразовательной программы для ребенка с ОВЗ или ребенка-инвалида учитывались:

- возрастные и индивидуальные особенности учащихся,
- медицинские рекомендации,
- рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии, - запрос родителей.

**Целью** программы является удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся с ограниченными возможностями здоровья в занятиях физической культурой и спортом. **Задачи:**

Обучающие:

- 1) овладеть навыками техники различных видов спортивных игр, видов гимнастики, легкой атлетики; 2) научить организовывать двигательный режим.

Развивающие:

- 1) развить физические качества учащихся- силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, вестибулярная устойчивость.

Воспитательные:

- 2) формировать ценностное отношение к здоровью;
- 3) воспитать умение работать в команде, чувство коллективизма;
- 4) сформировать у обучающихся устойчивую потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями в тренировочном режиме. Выявить одаренных детей и направить их в ДЮСШ.

**Адресат программы.** В объединение дополнительного образования по программе «Веселый мяч» принимаются учащиеся с ограниченными возможностями здоровья, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. Группа разновозрастная. Учащиеся имеют базовый уровень знаний в области занятий физической культурой, специальных способностей, определенной физической и практической подготовленности не требуется. Возраст учащихся, участвующих в реализации данной программы 7-11 лет. Учебная мотивация у детей с ОВЗ снижена, интересы в основном игровые. На занятиях посредством игры, эмоциональности занятия, создания чувства новизны и стимулирования, создается ситуации успеха, которая формирует чувство уверенности в себе и удовлетворенности, снижается тревожность. На каждом занятии учащийся включается в деятельность. Для учащихся с ОВЗ необходима поддержка во время занятия. В планировании учтены закономерности формирования двигательных навыков у учащихся с ОВЗ, формирование базовых двигательных умений и навыков. Форма организации занятий – групповая.

Комплектование группы предусматривает смешение мальчиков и девочек согласно СанПин. Срок реализации

программы один год. Программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Продолжительность - 38 учебных недель. 1-й год обучения – 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

**Ожидаемые результаты:**

- 1) Учащиеся владеют навыками техники различных видов спортивных игр, видов гимнастики, легкой атлетики;
- 2) Учащиеся умеют организовывать двигательный режим;
- 3) Наблюдается положительная динамика развития физические качества учащихся- силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, вестибулярной устойчивости.
- 4) У большинства учащихся сформировано ценностное отношение к здоровью;
- 5) Учащиеся умеют взаимодействовать в команде, развито чувство коллективизма;
- 6) У учащихся сформирована устойчивая потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Контрольные и промежуточные аттестации проходят в форме анкетирования (теоретическая часть) по окончании первого и второго полугодия и тестирование (по нормативам). Так же наглядным результатом является участие воспитанников объединения «Веселый мяч» в школьных и городских соревнованиях, проводимых согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

| № | Название раздела, темы | Количество часов |        |          | Формы аттестации/контроля      |
|---|------------------------|------------------|--------|----------|--------------------------------|
|   |                        | всего            | теория | практика |                                |
|   | Легкая атлетика        | 8                | 1      | 7        | анкетирование<br>тестирование  |
|   | ОФП                    | 10               | 1      | 9        | тестирование                   |
|   | Спортивные игры        | 20               | 1      | 12       | командные игры<br>тестирование |
|   |                        | 38               | 3      | 35       |                                |



## Содержание программы

Программа «Веселый мяч» расширяет кругозор учащихся в области знаний о легкой атлетике, спортивных и подвижных играх, помогает улучшить умения играть в подвижные игры с элементами бега, прыжков, метаний, владеть мячом. Развивает физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

**Теоретический раздел:** беседы на темы «История возникновения комплекса ГТО в России», «Этапы развития комплекса ГТО», «Значки ГТО», «Ступени современного ГТО», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», знать названия и правила игр, правила поведения и безопасности.

**Практический раздел:** «Подготовка к сдаче норм ГТО 2 ступени», «Сдача норм ГТО».

**Практический раздел** представлен следующими разделами программы: легкой атлетикой, ОФП, спортивными играми (таблица ).

### Разделы учебной программы

| № | Название раздела, темы | Количество часов |        |          | Формы аттестации/контроля                                       |
|---|------------------------|------------------|--------|----------|---|
|   |                        | всего            | теория | практика |   |
| 1 | Легкая атлетика        | 8                | 1      | 7        | анкетирование<br>тестирование                                   |
| 2 | ОФП                    | 10               | 1      | 9        | Сдача нормативов<br>ВФСК ГТО                                    |
| 3 | Спортивные игры        | 20               | 1      | 19       | Участие в<br>соревнованиях «День<br>здоровья»,<br>«Перестрелка» |
|   | Всего                  | 38               | 3      | 35       |   |

**Легкая атлетика:** техника безопасности на занятиях легкой атлетики, бег 60 м, челночный бег, метание мяча, бег 1000 м, беговые и прыжковые упражнения, эстафеты и игры с элементами

**ОФП:** техника безопасности на занятиях, подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики, подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, «Пионербол», «Баскетбол» и др.), игры и эстафеты: с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр; упражнения на развитие основных физических качеств: упражнения на пресс, прыжки со скакалкой, подтягивания, отжимания.

**Спортивные игры:** техника безопасности на занятиях, **футбол:** школа мяча, набивания мяча, обводка, ведение ногами змейкой, краткие правила игры, техника и тактика игры; **баскетбол:** школа мяча, ведение мяча, передвижения, остановки, обманные движения, взаимодействия игроков в парах и тройках, позиционное нападение, быстрый прорыв, штрафной бросок, остановки, краткие правила игры, техника и тактика игры, игра по упрощенным правилам; **пионербол:** школа мяча, передачи в парах, верхняя передача над собой, нижняя прямая подача, нижний прием мяча, специальная физическая подготовка, краткие правила игры, техника и тактика игры, учебная игра «Пионербол», двусторонняя игра по правилам; **перестрелка:** школа мяча, краткие правила игры, техника и тактика игры, двусторонняя игра по правилам.

На занятиях в группе «Веселый мяч» необходимо воздействовать на развитие таких качеств, как ловкость, быстрота, выносливость, вестибулярная устойчивость. Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов обучающиеся с ОВЗ могли овладеть основой двигательных навыков и специальными умениями.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Раздел 1. «Легкая атлетика»**

#### **Теория (1 ч.)**

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях по легкой атлетике.
2. Краткий обзор состояния и развития легкой атлетики в России.
3. История возникновения комплекса ГТО в России.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
5. Правила соревнований по легкой атлетике.

#### **Практика (7 ч.)**

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки.

Поэтому большое внимание на занятиях по легкой атлетике будет уделяться развитию двигательных качеств занимающихся и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

## ***Раздел 2.«ОФП»***

### ***Теория (1 ч.)***

Техника безопасности на занятиях. Изучение нормативов комплекса «ГТО».

### ***Практика (9 ч.)***

Занимает очень важное место в тренировке, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию основных физических качеств, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества

## ***Раздел 3. «Спортивные игры»***

### ***Теория (1 ч.)***

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игр.

### ***Практика (19 ч.)***

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игр и принимать участие в различных соревнованиях.

### ***Формы и средства контроля знаний***

#### ***Способы проверки:***

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

#### ***Формы подведения итогов:***

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов

### План воспитательной деятельности

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Название мероприятия</b>                   | <b>Срок<br/>проведения</b> |
|------------------|---|----------------------------|
| 1                | «День здоровья» ко дню рождения школы         | сентябрь                   |
| 2                | «Президентские состязания»                    | Октябрь-ноябрь             |
| 3                | Подвижная игра «Перестрелка»                  | Октябрь, апрель,<br>май    |
| 4                | Пионербол                                     | декабрь                    |
| 5                | Олимпиада                                     | октябрь                    |
| 6                | «Мама-папа-я!» спортивная семья               | декабрь                    |
| 7                | «День здоровья»                               | 7 апреля                   |
| 8                | Сдача норм ГТО                                | февраль                    |
| 9                | Соревнования внутри групп<br>доп.образования  | май                        |
| 10               | Учебные соревнования по разделам<br>программы | В течении года             |

### План работы с родителями

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Название мероприятия</b>   | <b>Срок<br/>проведения</b> |
|------------------|---|----------------------------|
| 1                | Консультация для родителей учащихся в дополнительном образовании «Выбираем спортивную секцию» | сентябрь                   |
| 2                | Анкетирование для родителей «Перспективы обучения и воспитания ребенка»                       | ноябрь                     |
| 3                | Беседа с родителями «Спортивные игры и упражнения в жизни детей»                              | январь                     |
| 4                | Анкетирование родителей «Спортивные игры и упражнения в жизни детей»                          | март                       |
| 5                | Консультация для родителей «Свободное время школьников. Оздоровление детей»                   | май                        |

**Календарный учебный график  
адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Веселый мяч»**

| № занятия | Часы по плану | Раздел программы | Тема занятий  | Дата и время по плану | Дата и время по факту | Содержание занятия  | Форма контроля<br>Требования к подготовке | Форма занятия | Место проведения                        |
|-----------|---------------|------------------|---|-----------------------|-----------------------|---|---|---------------|---|
| 1         | 1             | Легкая атлетика  | Вводный инструктаж на уроках физической культуры.<br>«История возникновения комплекса ГТО в России»                     |                       |                       | Инструктаж по технике безопасности.<br>Перестроения.                        | Текущий<br>Знать инструкцию               | Вводный       | Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж) |
| 2         | 1             | Легкая атлетика  | Первичный инструктаж по технике безопасности для учащихся на занятиях по легкой атлетике (ИТБУ 108-15). Подвижные игры. |                       |                       | Инструктаж по технике безопасности.   | Текущий<br>Знать инструкцию               | Комплексный   | Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж) |
| 3         | 1             | Легкая атлетика  | Бег 60 метров<br>Подвижные игры.  |                       |                       | Беговые упражнения, пробегание отрезков                                     | Текущий<br>Уметь пробегать дистанцию      | Комплексный   | Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж) |
| 4         | 1             | Легкая атлетика  | Техника метания мяча.<br>Развитие скоростно-силовых качеств.  |                       |                       | Подводящие упражнения к метанию, скрестный шаг                              | Текущий<br>Знать технику метания          | Комплексный   | Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж) |
| 5         | 1             | Легкая атлетика  | Эстафеты на развитие физических качеств.  |                       |                       | Беговые, прыжковые упражнения. Эстафеты с использованием инвентаря.         | Текущий<br>Знать значение эстафет         | Игровой       | Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж) |
| 6         | 1             | Легкая атлетика  | Бег 1000 метров.  |                       |                       | Беговые упражнения, пробегание отрезков                                     | Текущий<br>Уметь пробегать дистанцию      | Игровой       | Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж) |
| 7         | 1             | Легкая атлетика  | Игры на развитие ловкости.<br>Развитие скоростно-силовых качеств.   |                       |                       | Специальные беговые упражнения, прыжки со скамейки, отжимания, выпрыгивания | Текущий<br>Знать правила игр              | Игровой       | Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж) |

|    |   |                             |   |  |  |  |  |             |  |
|----|---|-----------------------------|---|--|--|--|--|-------------|--|
| 8  | 1 | Легкая атлетика             | Игровая тренировка.<br>Развитие силы.   |  |  | Различные игры.<br>Развитие физических качеств                       | Текущий<br>Знать правила игр                         | Игровой     | Спортивный блок<br>(спортивный зал 3 этаж) |
| 9  | 1 | Общая физическая подготовка | Развитие силы.  |  |  | Отжимания.<br>Упражнения на пресс, прыжки со скакалкой, подтягивания | Текущий<br>Уметь выполнять упражнения на развития ФК | Комплексный | Спортивный блок<br>(спортивный зал 3 этаж) |
| 10 | 1 | Общая физическая подготовка | Развитие скоростно-силовых способностей.  |  |  | Отжимания.<br>Упражнения на пресс, прыжки со скакалкой, подтягивания | Текущий<br>Уметь выполнять упражнения на развития ФК | Комплексный | Спортивный блок<br>(спортивный зал 3 этаж) |
| 11 | 1 | Общая физическая подготовка | Повторный инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении спортивных и подвижных игр (ИТБУ 110-15). «Значки ГТО» |  |  | Инструктаж по технике безопасности.<br>Перестроения                  | Текущий<br>Знать правила игры                        | Игровой     | Спортивный блок<br>(спортивный зал 3 этаж) |
| 12 | 1 | Общая физическая подготовка | Краткие правила игры.<br>Развитие силы.   |  |  | Упражнения на пресс, прыжки со скакалкой, подтягивания               | Текущий<br>Уметь выполнять упражнения на развития ФК | Комплексный | Спортивный блок<br>(спортивный зал 3 этаж) |
| 13 | 1 | Общая физическая подготовка | Ведение мяча ногами змейкой.  |  |  | Отжимания.<br>Упражнения на пресс, прыжки со скакалкой, подтягивания | Текущий<br>Уметь выполнять упражнения на развития ФК | Комплексный | Спортивный блок<br>(спортивный зал 3 этаж) |
| 14 | 1 | Общая физическая подготовка | Развитие координационных способностей.  |  |  | «Ласточка», ходьба по гимнастической скамейке, низкому бревну        | Текущий<br>Уметь выполнять упражнения на развития ФК | Комплексный | Спортивный блок<br>(спортивный зал 3 этаж) |

|    |   |                             |  |  |  |   |  |             |   |
|----|---|-----------------------------|--|--|--|---|--|-------------|---|
| 15 | 1 | Общая физическая подготовка | Футбол. Обводка. Развитие скоростно-силовых качеств.   |  |  | «Ласточка», ходьба по гимнастической скамейке, низкому бревну.                            | Текущий<br>Уметь выполнять упражнения на развития ФК | Комплексный | Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж) |
| 16 | 1 | Спортивные игры             | Футбол. Тактика нападения.   |  |  | Набивания мяча. Обводка, ведение ногами змейкой.  | . Текущий<br>Знать технику и тактику игры            | Игровой     | Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж) |
| 17 | 1 | Спортивные игры             | Повторный инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении спортивных и подвижных игр (ИТБУ 110-15).<br>«Ступени современного ГТО»                   |  |  | Инструктаж по ТБ, работа с мячом  | Текущий<br>Знать инструкцию по Тб                    | Вводный     | Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж) |
| 18 | 1 | Спортивные игры             | Передачи в парах. Развитие скоростно-силовых качеств.  |  |  | Набрасывания друг другу. Подбрасывания и ловля над собой.<br>Постановка рук.              | Текущий<br>Уметь выполнять упражнения в парах        | Комплексный | Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж) |
| 19 | 1 | Спортивные игры             | Верхняя передача над собой. Развитие скоростно-силовых качеств.  |  |  | Отжимания с мячами, работа с мячами, с отскоком о стену, над собой, выпрыгивания с мячами | Текущий<br>Уметь выполнять упражнения в парах        | Комплексный | Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж) |
| 20 | 1 | Спортивные игры             | Нижняя прямая подача. Развитие силы.   |  |  | ОРУ с мячами. Бросок над собой. Имитация подачи, работа ног                               | Текущий<br>Уметь выполнять упражнения в парах        | Комплексный | Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж) |
| 21 | 1 | Спортивные игры             | Повторный инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении спортивных и подвижных игр. (ИТБУ 110-15).<br>«Красивая осанка»,<br>«Утренняя гимнастика» |  |  | ОРУ в движении с баскетбольными мячами, ведение на месте                                  | Текущий<br>Знать технику выполнения упражнений       | Комплексный | Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж) |



|    |   |                 |   |  |  |   |  |             |   |
|----|---|-----------------|---|--|--|---|--|-------------|---|
| 22 | 1 | Спортивные игры | Ведение в шаге. В медленном беге.                 |  |  | ОРУ в движении с баскетбольными мячами, ведение на месте                                  | Текущий<br>Знать технику выполнения упражнений | Комплексный | Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж) |
| 23 | 1 | Спортивные игры | Взаимодействия игроков в парах.                   |  |  | ОРУ в движении с баскетбольными мячами, ведение на месте                                  | Текущий<br>Знать технику выполнения упражнений | Комплексный | Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж) |
| 24 | 1 | Спортивные игры | Игра по упрощенным правилам.                      |  |  | ОРУ в движении с баскетбольными мячами, ведение на месте                                  | Текущий<br>Знать технику выполнения упражнений | Игровой     | Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж) |
| 25 | 1 | Спортивные игры | Ведение змейкой. Развитие координации.            |  |  | ОРУ с баскетбольными мячами, ведения, броски, обводки                                     | Текущий<br>Знать технику выполнения упражнений | Игровой     | Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж) |
| 26 | 1 | Спортивные игры | Передвижения. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  | ОРУ с баскетбольными мячами, ведения, броски, обводки                                     | Текущий<br>Знать технику выполнения упражнений | Игровой     | Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж) |
| 27 | 1 | Спортивные игры | Передвижения. Остановки. Развитие силы.           |  |  | ОРУ с баскетбольными мячами, ведения, броски, обводки                                     | Текущий<br>Знать технику выполнения упражнений | Комплексный | Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж) |
| 28 | 1 | Спортивные игры | Ведение в шаге. Штрафной бросок.                  |  |  | ОРУ в движении с баскетбольными мячами, ведение на месте.                                 | Текущий<br>Знать технику выполнения упражнений | Комплексный | Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж) |
| 29 | 1 | Спортивные игры | Специальная физическая подготовка.                |  |  | Отжимания с мячами, работа с мячами, с отскоком о стену, над собой, выпрыгивания с мячами | Текущий<br>Уметь выполнять упражнения в парах  | Игровой     | Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж) |

|    |   |                 |   |  |  |   |  |         |   |
|----|---|-----------------|---|--|--|---|--|---------|---|
| 30 | 1 | Спортивные игры | Нижняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств.           |  |  | ОРУ с мячами. Бросок над собой. Имитация подачи, работа ног | Текущий<br>Уметь выполнять упражнения в парах  | Игровой | Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж) |
| 31 | 1 | Спортивные игры | Учебная игра «Пионербол»  |  |  | Разминка с мячами, игра                                     | Текущий<br>Знать правила игры                  | Игровой | Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж) |
| 32 | 1 | Спортивные игры | Взаимодействия игроков в парах. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  | ОРУ в движении с баскетбольными мячами, ведение на месте    | Текущий<br>Знать технику выполнения упражнений | Игровой | Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж) |
| 33 | 1 | Спортивные игры | Игра по упрощенным правилам.  |  |  | ОРУ в движении с баскетбольными мячами, ведение на месте    | Текущий<br>Знать технику выполнения упражнений | Игровой | Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж) |
| 34 | 1 | Спортивные игры | Ведение змейкой. Развитие координации.                              |  |  | ОРУ с баскетбольными мячами, ведения, броски, обводки       | Текущий<br>Знать технику выполнения упражнений | Игровой | Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж) |
| 35 | 1 | Спортивные игры | Ведение в шаге. Штрафной бросок.                                    |  |  | ОРУ в движении с баскетбольными мячами, ведение на месте.   | Текущий<br>Знать технику выполнения упражнений | Игровой | Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж) |
| 36 | 1 | Спортивные игры | Передвижения. Остановки. Развитие скоростно-силовых качеств.        |  |  | ОРУ с баскетбольными мячами, ведения, броски, обводки       | Текущий<br>Знать технику выполнения упражнений | Игровой | Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж) |
| 37 | 1 | Спортивные игры | Ведение в шаге. Штрафной бросок.                                    |  |  | ОРУ в движении с баскетбольными мячами, ведение на месте.   | Текущий<br>Знать технику выполнения упражнений | Игровой | Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж) |

|    |   |                 |  |  |  |   |  |         |   |
|----|---|-----------------|--|--|--|---|--|---------|---|
| 38 | 1 | Спортивные игры | Передвижения. Остановки.<br>Подведение итогов. |  |  | ОРУ с баскетбольными мячами, ведения, броски, обводки | Иттоговый<br>Знать технику выполнения упражнений | Игровой | Спортивный блок (спортивный зал 3 этаж) |
|----|---|-----------------|--|--|--|---|--|---------|---|

**Материально-техническое обеспечение отражает специфику содержания практической части программы (из расчета на 1 группу)**

Физкультурно-спортивный зал (от 15\*12 м до 36\*18 м) - требуется 1 помещение на группу, используется 100% времени реализации программы;

- Мяч баскетбольный - требуется 1 штука на группу, используется 20% времени реализации программы;
- Мяч волейбольный - требуется 1 штука на группу, используется 20% времени реализации программы;
- Мяч футбольный - требуется 1 штука на группу, используется 20% времени реализации программы

## Система контроля результативности программы: формы промежуточной и итоговой аттестации и средства выявления

Текущий и промежуточный контроль результатов освоения программы осуществляется в соревновательной форме в процессе учебно-тренировочных занятий, а также в ходе участия в школьных спортивных соревнованиях «День здоровья», «Перестрелка», совместные соревнования с социальными партнерами (общеобразовательными учреждениями в виде спортивного праздника).

Итоговый контроль оценки результатов выполнения нормативов ВФСК ГТО обучающихся проводится в процессе выполнения испытаний с участием судей центра тестирования.

### Нормативные требования тестирования ОФП по тестам ВФСК ГТО для детей с ОВЗ

| №                              | Виды испытаний (тесты)   | Мальчики             |        |        | Девочки |        |        |
|--------------------------------|--|----------------------|--------|--------|---------|--------|--------|
|                                |  | бронза               | серебр | золото | бронза  | серебр | золото |
| Обязательные испытания (тесты) |  | <b>Дети 9-10 лет</b> |        |        |         |        |        |
| 1.                             | Бег на 30 м(сек)   | 6,2                  | 6,0    | 5,4    | 6,4     | 6,2    | 5,6    |
| 2.                             | Бег на 60 м (сек)  | 11,9                 | 11,5   | 10,4   | 12,4    | 12,0   | 10,8   |
| 3.                             | Бег на 1 км (мин., сек.)   | 6.10                 | 5.50   | 4.50   | 6.30    | 6.20   | 5.10   |
| 4.                             | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)             | 2                    | 3      | 5      | –       | –      | –      |
| 5.                             | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)             | 9                    | 12     | 20     | 7       | 9      | 15     |
| 6.                             | Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)                | 10                   | 13     | 22     | 5       | 7      | 13     |
| 7.                             | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (см)            | +2                   | +4     | +8     | +3      | +5     | +11    |
| Испытания (тесты) по выбору:   |  | <b>Дети 9-10 лет</b> |        |        |         |        |        |
| 1.                             | Челночный бег 3*10 м (сек)   | 9,6                  | 9,3    | 8,5    | 9,9     | 9,5    | 8,7    |
| 2.                             | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                         | 130                  | 140    | 160    | 120     | 130    | 150    |
| 3.                             | Метание мяча весом 150 г (м)   | 19                   | 22     | 27     | 13      | 15     | 18     |
| 4.                             | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в минуту) | 27                   | 32     | 42     | 24      | 27     | 36     |
| 5.                             | Кросс на 2 км по пересеченной местности (мин, сек)                       | 18.00                | 16.00  | 13.00  | 19.00   | 17.30  | 15.00  |

## Методическое обеспечение программы

Учебный материал программы рассчитан на группу учащихся с ограниченными возможностями здоровья. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся.

Теоретические сведения занимающимся рекомендуется сообщать во время практических занятий, уделяя этому 5-10 мин.

Основной формой практических действий является занятие, которое строится по общепринятой схеме. Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы ребята по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата.

Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения.

Игры и игровые задания следует проводить целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного занятия.

В соответствии с поставленными задачами занятия по футболу делятся на *вводные, учебные, контрольные*.

**Вводные занятия** предусматривают проведение бесед для сообщения теоретических сведений, ознакомления с задачами. Часть времени вводного занятия обязательно отводится на практические занятия.

**Учебные занятия.** На занятиях такого типа в первую очередь проводится первоначальное обучение технике игры.

**Контрольные занятия.** На занятиях этого типа обучающиеся выполняют тестовые задания в части практической подготовки. Контрольные занятия иногда проводятся в форме соревнований.

В учебной работе используются три основных метода обучения: **демонстрации, слова и упражнения (практического выполнения)**. Указанные методы имеют ряд разновидностей.

Методический прием – это часть целостного метода. Совокупность нескольких методов или разновидностей принято называть методикой обучения.

**Метод демонстрации.** При обучении способам владения мячом этот метод чаще всего применяется в виде показа. Показ способа владения мячом должен быть образцовым по форме и характеру движений.

**Метод слова.** При обучении технике игры широко используются объяснение приема, действия, а также замечания и пояснения непосредственно в процессе выполнения упражнений. Метод слова применяется с целью создания у обучающихся ясного представления о форме движений, для раскрытия их характера при показе упражнения и помощи ученику в анализе и исправлении ошибок во время непосредственного выполнения

техники движений. Необходимо кратко охарактеризовать изучаемый способ для всей группы, а остальные замечания по возможности делать в процессе игры. Речь педагога должна быть громкой и литературно правильной. Кроме этого, необходимо использовать принятую терминологию.

**Метод упражнения** (практического выполнения) позволяет полученные представления о технике перенести на практическое освоение движений. Основная цель данного метода – воспитать у обучающихся умения и навыки, необходимые при занятиях футболом. Этот метод имеет две взаимосвязанные разновидности – метод целостного упражнения и метод расчлененного упражнения.

**Метод целостного упражнения** наиболее распространен. Он с успехом может быть использован при изучении техники передачи мяча и удара по воротам.

**Метод расчлененного упражнения** чаще всего применяется при изучении техники остановки и передачи мяча, ведения мяча, обводка условного соперника. При этом методе основное внимание обращается на изучение, совершенствование и закрепление отдельных частей и элементов способа.

Сочетание методов обучения является важным фактором, повышающим качество учебного процесса.

Организуя учебно- тренировочный процесс, необходимо помнить о том, что:

- двигательные действия должны соответствовать полу, возрасту и физической подготовленности каждого занимающегося;
- должны учитываться величина нагрузки, интервалы отдыха, интенсивность выполнения упражнений;
- должен быть обеспечен медицинский контроль, должны быть соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению для занятий и к личной гигиене спортсмена.

Контроль за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления обучающихся:

| Объект наблюдения | Степень и признаки утомления |                          |   |
|-------------------|------------------------------|--------------------------|---|
|                   | Небольшая                    | Средняя                  | Большая (недопустимая)                          |
| Цвет кожи лица    | Небольшое покраснение        | Значительное покраснение | Редкое покраснение, побледнение или синюшность. |
|                   | Отчетливая                   | Затрудненная             | Крайне затрудненная или невозможная.            |

|              |                   |   |   |
|--------------|-------------------|---|---|
| Речь         |                   |   |   |
| Мимика       | Обычная           | Выражение лица напряженное  | Выражение страдания на лице.  |
| Потливость   | Небольшая         | Выраженная верхней половины тела                                      | Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.   |
| Дыхание      | Учащенное, ровное | Сильно учащенное  | Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием. |
| Движения     | Бодрая походка    | Неуверенный шаг, покачивание  | Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.                                     |
| Самочувствие | Жалоб нет         | Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах. | Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота       |

## Информационные источники (список литературы, Интернет-ресурсы)

1. Антонюк, С.Д. Формирование культуры здоровья у детей с особыми образовательными потребностями / С.Д. Антонюк, Е.Ю. Мукина, В.Н. Яковлев, Д.В. Иванский, М.А. Шуть // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. № 4. С. 42-44.
2. Вишневский, В.А. Системный анализ состояния организма детей на этапах школьного онтогенеза / В.А. Вишневский, В.В. Апокин, Д.В. Сердюков, А.А. Варин, Д.Г. Жеребцов. М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2010. 367 с.
3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)» для инвалидов и лиц с ОВЗ [Электронный ресурс]. URL: [https://gto.ru/norms#tab\\_special\\_group](https://gto.ru/norms#tab_special_group)
4. <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/5cd2bbe7703f6.pdf>
5. <http://фцоомфв.рф/>
6. Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17 декабря 2010 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования». URL: <https://docs.edu.gov.ru/document/8f549a94f631319a9f7f5532748d09fa/>  
Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 год, гл.1, ст.2. URL: <http://att.iro86.ru/upload/doc/465/n273-f3.pdf>



