

Государственное казенное общеобразовательное учреждение «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №15»



Согласовано
заместитель директора
Е.А. Дауаджиева
« 31 » 08 2021г.

Согласовано
заместитель директора
Лукашова О.В.
« 31 » 08 2021г.

Рассмотрено
на заседании педагогического
совета
Протокол № 1
« 30 » от 08 2021г.

**Адаптированная дополнительная
общеразвивающая программа спортивного
кружка «Я и спорт»**

(направление физкультурно-оздоровительное)

составитель: Темирбулатова Зухра Ахмедовна

2021 - 2022 уч..г

2022-2023 уч.г.

2023-2024 уч.г.

2024-2025 уч.г.

2025-2026 уч.г

п.Каскадный
2021 год

Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цели и задачи:.....	3
3. Сроки реализации программы.....	5
4. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.....	6
5. Личностные планируемые результаты.....	7
6. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и основных видов деятельности.....	8
7. Тематическое планирование.....	16
8. Список используемой литературы для составления программы.....	30
9. Календарно – тематическое планирование.....	31

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Я и спорт»

Пояснительная записка

Физкультурно -оздоровительная работа в специальном (коррекционном) образовательном учреждении включает в себя непосредственно физическое воспитание; организацию рационального двигательного режима; создание комфортной, безопасной развивающей среды необходимой для обеспечения двигательной активности детей; профилактические и оздоровительные мероприятия.

Данная программа позволит систематизировать и углубить знания о здоровом образе жизни, заинтересовать учащихся в необходимости систематических занятий физической культурой и спортом во внеурочное время.

Цель программы - формирование, сохранение и укрепление здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи программы:

➤ **Оздоровительные задачи** направлены на охрану жизни и укрепление здоровья воспитанников.

Они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма, повышению устойчивости к различным заболеваниям, увеличению работоспособности. Оздоровительные задачи конкретизируются с учетом индивидуальных особенностей ребенка и направлены на формирование правильной осанки, развитие сводов стопы, укрепление связочно-суставного аппарата, развитие гармоничного телосложения, регулирование роста и массы костей, развитие мышц лица, туловища, рук, ног, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов - сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц и др. Оздоровление предполагает также совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, развитие умения приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям.

➤ **Образовательные задачи** предполагают:

- ✓ формирование двигательных умений и навыков;
- ✓ развитие двигательных, качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости);
- ✓ развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);

В процессе физического воспитания дети приобретают определенную систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм; осознают свои двигательные действия; получают необходимые знания о выполнении движений, спортивных упражнений, игр; познают свое тело и учатся управлять им. Занимаясь физическими упражнениями, ребенок закрепляет знания об окружающем, он познает свойства предметов, у него обогащается словарный запас, развивается пространственная ориентировка, память, внимание, мышление, воображение.

➤ **Воспитательные задачи** направлены на формирование творческой, разноплановой и гармонично развитой личности.

В процессе воспитания у детей формируются: потребность в ежедневных физических упражнениях; умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности; самостоятельность, творчество, инициативность; самоорганизация, стремление к взаимопомощи. Кроме того, у детей

воспитывается стремление к помощи взрослому в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр. Создаются благоприятные условия для воспитания положительных черт характера (организованности, скромности, отзывчивости и т.п.); закладываются нравственные основы личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества за порученное дело, умение заниматься в коллективе); осуществляется воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость, самообладание); прививается культура чувств, эстетическое отношение к физическим упражнениям.

➤ *Коррекционно-развивающие задачи* направлены на преодоление недостатков двигательной сферы, физического и психического развития детей. Улучшение анатомно-физиологического статуса детей предполагает коррекцию неправильных установок опорно-двигательного аппарата (отдельных конечностей, стопы, кисти, позвоночника); нормализацию мышечного тонуса; преодоление слабости отдельных мышц; улучшение подвижности в суставах; сенсорное обогащение: улучшение мышечно-суставного чувства и тактильных ощущений; формирование вестибулярных реакций; преодоление недостаточности в деятельности нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма ребенка. Кроме того, решаются и общекоррекционные задачи - преодоление недостатков в развитии высших психических функций: внимания, памяти, мышления, речи. У воспитанников формируется саморегуляция, повышается умственная работоспособность, формируется умение действовать во внутреннем умственном плане.

Все вышеперечисленные задачи физкультурно - оздоровительной работы в школе-интернате решаются в единстве. Они способствуют всестороннему воспитанию воспитанников, направленному на физическое, интеллектуальное, эмоциональное, нравственное развитие, психофизическую готовность к производственным условиям и рабочим нагрузкам.

В специальном (коррекционном) учреждении система физкультурно - оздоровительной работы несколько отличается от массовых учреждений. Она состоит из двух основных блоков. В первом блоке решаются общие задачи физического воспитания и оздоровления воспитанников: формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков, совершенствование техники выполнения движений, обеспечение двигательной активности детей, осуществление профилактических и общеукрепляющих оздоровительных мероприятий. Во втором блоке решаются специфические (коррекционные) задачи физического воспитания: коррекция недостатков двигательной сферы, преодоление недостатков психического развития детей средствами физических упражнений, оздоровление детей с учетом особенностей здоровья той или иной категории детей с нарушениями развития.

При организации физкультурно - оздоровительной работы с учащимися руководствуемся следующими принципами: системность, непрерывность, динамичность, учет возрастных и психофизических возможностей воспитанников, индивидуальный и дифференцированный подход.

Учитывая возрастные особенности данного контингента детей, в предлагаемой нами программе работа была спланирована таким образом, чтобы можно было решить следующие задачи.

Задачи по организации физкультурно – оздоровительной работы в младших классах:

- развитие двигательной активности;
- освоение отдельных физкультурно – оздоровительных технологий;
- воспитание потребности в физических упражнениях;
- формирование ответственности за свое здоровье.

В старших классах решаются следующие задачи:

- формирование системы привычек по физической тренировке тела;
- развитие системы профилактических умений по охране здоровья;
- воспитание привычки к здоровому образу жизни.

Сроки реализации программы

Данная программа рассчитана на воспитанников с 1 по 9 класс специальной (коррекционной) общеобразовательной школы-интерната №15.

Основные направления и условия реализации программы

Основные направления реализации программы:

- ✓ разработка системы приёмов, методов;
- ✓ создание базы методических разработок;
- ✓ работа спортивных секций;
- ✓ организация и проведение спортивных общешкольных мероприятий.

Для реализации данной программы в ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №15» созданы следующие условия:

- ✓ тренажерный зал, оборудованный современным оборудованием;
- ✓ спортивная площадка;
- ✓ беговая дорожка;
- ✓ футбольное поле;
- ✓ игровая площадка для детей;
- ✓ теннисные столы.

Физкультурно – оздоровительная деятельность включает в себя:

- ✓ создание системы двигательной активности в течение дня;
- ✓ утренняя гимнастика (ежедневно);
- ✓ прогулки с включением подвижных игр;
- ✓ оздоровительный бег (ежедневно);
- ✓ применение здоровьесберегающих технологий: пальчиковая, зрительная, дыхательная гимнастика, физкультминутки и паузы (на соответствующих занятиях);
- ✓ спортивные досуги, развлечения, праздники, конкурсы, соревнования;
- ✓ спортивные секции.

Тематические занятия сочетают в себе теоретическую и оздоровительную направленность, построены в игровой, увлекательной форме, доступны, интересны по содержанию. Для реализации программного материала используются разнообразные формы работы: индивидуальные, коллективные и массовые. При этом составленный план сочетает разные виды деятельности. Воспитанники получают представления о потребности в хорошем здоровье, учатся практическим навыкам физической культуры. В оздоровительных целях с детьми проводятся различные виды гимнастик (двигательная, дыхательная, зрительная и т.д.) Для повышения двигательной активности с детьми проводятся спортивные часы, дни здоровья, турслеты, подвижные игры, динамические паузы с использованием развивающих упражнений направленных на развитие всех групп мышц организма.

Одним из важных условий реализации данной программы является создание на занятиях, спортивных мероприятиях атмосферы радости, удовольствия, соучастия детей, что могло бы способствовать активизации интереса детей к занятиям физической культурой и спортом.

Срок реализации – 5 лет (330 часов), по 2 часа в неделю.

Направления развития личности: спортивно-оздоровительное.

Форма реализации курса – спортивная секция.

2.Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО, концепцией физического воспитания, учебной программой и предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годовых циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

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

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

2.1. Личностные планируемые результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

2.2. Метапредметные планируемые результаты.

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
- самоопределение;	- соотнесение	- формулирование	- строить

<p>- самообразование.</p>	<p>известного и неизвестного;</p> <ul style="list-style-type: none"> - планирование; - оценка; - способность к волевому усилию. 	<p>цели;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выделение необходимой информации; - структурирование; - выбор эффективных способов решения задачи; - рефлексия; - анализ и синтез; - сравнение; - классификация; - действия постановки и решения проблемы. 	<p>продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами;</p> <ul style="list-style-type: none"> - постановка вопроса; - разрешение конфликтов.
---------------------------	--	--	---

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и основных видов деятельности.

1 год

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 4х9 метров, бег до 6 минут.

Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита.

Формы организации - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

Виды деятельности Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

Теннис». Основной целью раздела является популяризация тенниса среди учащихся. Настольный теннис учит выносливости, терпению, достижению поставленных целей. Является одним из наиболее популярных и общедоступных видов спорта, в наибольшей степени способствующий задачам развития массовой физической культуры. Игра в теннис обеспечивает ребенку не только хорошее здоровье, но и способствует формированию в нем положительных личностных качеств, которые будут помогать ему в жизни. Положителен фактор безопасности- это исключение вредных нагрузок и травматизма. В программу включены упражнения на овладение техникой передвижений и стоек, на отработку универсальной хватки ракетки, на освоение техники ударов с лета (справа, слева), плоских и резаных ударов, техники ударов с отскоком. Упражнения на овладение техникой перемещений: ходьба, бег с изменением направления, скорости, челночный бег, метание в цель, упражнения на быстроту и точность реакции, упражнения с ракеткой и мячом на месте и в движении. Упражнения на освоение тактики игры

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.*

Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

Передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Формы организации - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

Виды деятельности Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Перестрелка»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Формы организации - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

Виды деятельности Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

2 год

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 4х9 метров, 3х15 метров, бег до 6 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг.

Формы организации - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

Виды деятельности Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

Теннис». Основной целью раздела является популяризация тенниса среди учащихся. Настольный теннис учит выносливости, терпению, достижению поставленных целей. Является одним из наиболее популярных и общедоступных видов спорта, в наибольшей степени способствующий задачам развития массовой физической культуры. Игра в теннис обеспечивает ребенку не только хорошее здоровье, но и способствует формированию в нем положительных личностных качеств, которые

будут помогать ему в жизни. Положителен фактор безопасности- это исключение вредных нагрузок и травматизма. В программу включены упражнения на овладение техникой передвижений и стоек, на отработку универсальной хватки ракетки, на освоение техники ударов с лета (справа, слева), плоских и резаных ударов, техники ударов с отскоком. Упражнения на овладение техникой перемещений: ходьба, бег с изменением направления, скорости, челночный бег, метание в цель, упражнения на быстроту и точность реакции, упражнения с ракеткой и мячом на месте и в движении. Упражнения на освоение тактики игры

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

Формы организации - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

Виды деятельности Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. *Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Подвижные игры: «Перестрелка», «Неудобный бросок».

Формы организации - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

Виды деятельности Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 4х9 метров, 6х10 метров, бег до 6 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: подтягивание сериями, переворот в упор. Упражнения с гантелями.

Формы организации - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

Виды деятельности Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

Теннис». Основной целью раздела является популяризация тенниса среди учащихся. Настольный теннис учит выносливости, терпению, достижению поставленных целей. Является одним из наиболее популярных и общедоступных видов спорта, в наибольшей степени способствующий задачам развития массовой физической культуры. Игра в теннис обеспечивает ребенку не только хорошее здоровье, но и способствует формированию в нем положительных личностных качеств, которые будут помогать ему в жизни. Положителен фактор безопасности- это исключение вредных нагрузок и травматизма. В программу включены упражнения на овладение техникой передвижений и стоек, на отработку универсальной хватки ракетки, на освоение техники ударов с лета (справа, слева), плоских и резаных ударов, техники ударов с отскоком. Упражнения на овладение техникой перемещений: ходьба, бег с изменением направления, скорости, челночный бег, метание в цель, упражнения на быстроту и точность реакции, упражнения с ракеткой и мячом на месте и в движении. Упражнения на освоение тактики игры

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Формы организации - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

Виды деятельности Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Формы организации - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

Виды деятельности Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

4 год

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, длительный бег 6-7 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: подтягивание сериями, переворот в упор. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

Формы организации - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

Виды деятельности Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

Теннис». Основной целью раздела является популяризация тенниса среди учащихся. Настольный теннис учит выносливости, терпению, достижению поставленных целей. Является одним из наиболее популярных и общедоступных видов спорта, в наибольшей степени способствующий задачам развития массовой физической культуры. Игра в теннис обеспечивает ребенку не только хорошее здоровье, но и способствует формированию в нем положительных личностных качеств, которые будут помогать ему в жизни. Положителен фактор безопасности- это исключение вредных нагрузок и травматизма. В программу включены упражнения на овладение

техникой передвижений и стоек, на отработку универсальной хватки ракетки, на освоение техники ударов с лета (справа, слева), плоских и резаных ударов, техники ударов с отскоком. Упражнения на овладение техникой перемещений: ходьба, бег с изменением направления, скорости, челночный бег, метание в цель, упражнения на быстроту и точность реакции, упражнения с ракеткой и мячом на месте и в движении. Упражнения на освоение тактики игры

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Формы организации - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

Виды деятельности Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

Формы организации - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

Виды деятельности Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

5 год

Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы 1 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Формы организации - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

Виды деятельности Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

Теннис.

Основной целью раздела является популяризация тенниса среди учащихся. Настольный теннис учит выносливости, терпению, достижению поставленных целей. Является одним из наиболее популярных и общедоступных видов спорта, в наибольшей степени способствующий задачам развития массовой физической культуры. Игра в теннис обеспечивает ребенку не только хорошее здоровье, но и способствует формированию в нем положительных личностных качеств, которые будут помогать ему в жизни. Положителен фактор безопасности- это исключение вредных нагрузок и травматизма. В программу включены упражнения на овладение техникой передвижений и стоек, на отработку универсальной хватки ракетки, на освоение техники ударов с лета (справа, слева), плоских и резаных ударов, техники ударов с отскоком. Упражнения на овладение техникой перемещений: ходьба, бег с изменением направления, скорости, челночный бег, метание в цель, упражнения на быстроту и точность реакции, упражнения с ракеткой и мячом на месте и в движении. Упражнения на освоение тактики игры

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Формы организации - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

Виды деятельности Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. *Специальная подготовка.*

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

Формы организации - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

Виды деятельности Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

10. Тематическое планирование.

1 год (66 часов)

№ п\п	Тема	Содержание	Количество часов
<i>ОФП (3 часа)</i>			
1.	ОФП. Ходьба и бег.	Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий.	3
<i>Баскетбол (25 часов)</i>			
2.	Стойки и перемещения баскетболиста.	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами	3
3.	Остановка «Прыжком».	бокком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя	2
4.	Остановка «В два шага».	руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из	4

		основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	
5.	Передачи мяча.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	2
6.	Ловля мяча.		3
7.	Ведение мяча.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	3
8.	Броски в кольцо.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.	3
9.	Подвижные игры.	Подвижные игры на базе баскетбола («Наседка и ястреб», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.).	5
Теннис (7)			
10.	Игра в теннис	Введение теоретических понятий. <u>Практика:</u> Развитие умения выполнения подач, парная и индивидуальная работа над подачей.	2
11.	Игра в теннис	Обучение одному из простейших технических приемов – толчку. Демонстрация.	2
12.	Игра в теннис	Показ и объяснение приемов топ-спина слева и топ-спина справа.	3

<i>ОФП (6 часа)</i>			
13.	ОФП. Бег и прыжки.	Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку.	6
<i>Волейбол (24 часов)</i>			
14.	Перемещения.	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).	5
15.	Передача.	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.	6
16.	Нижняя прямая подача с середины площадки.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	4
17.	Прием мяча.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	5
18.	Подвижные игры и эстафеты.	Подвижные игры, эстафеты.	4
<i>ОФП (1 час)</i>			
19.	ОФП. Бег.	Челночный бег 3х10 метров (контроль).	1

2 год (66 часов)

№ п/п	Тема	Содержание	Количество часов
<i>ОФП (2 часа)</i>			
1.	ОФП. Бег.	Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий.	2
<i>Баскетбол (22 часов)</i>			
2.	Стойки и перемещения.	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	2
3.	Остановки баскетболиста.		3
4.	Передачи мяча.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	2
5.	Ловля мяча.		2
6.	Ведение мяча.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	2
7.	Броски в кольцо.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.	2

8.	Игра в защите.	Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	3
9.	Игра в нападении.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	3
10.	Тестирование.	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	1
11.	Игра. Участие в соревнованиях.	Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Привлечение к участию в соревнованиях.	2
<i>(Теннис 9)</i>			
12.	Игра в теннис	Введение теоретических понятий. <u>Практика</u> : Развитие умения выполнения подач, парная и индивидуальная работа над подачей.	3
13.	Игра в теннис в парах	Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация	3
14.	Игра в теннис в парах	Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.	3
ОФП (5 часа)			

15.	ОФП. Бег и прыжки.	Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку.	5
Волейбол (26 часов)			
16.	Закрепление техники передачи.	Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку.	3
17.	Индивидуальные тактические действия в защите.	Индивидуальные тактические действия в защите.	6
18.	Верхняя прямая подача.	Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).	6
19.	Закрепление техники приема мяча с подачи.	Прием мяча. Прием подачи.	4
20.	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра.	Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра.	7
ОФП (2 час)			
21.	ОФП. Прыжки (контроль).	Прыжок с места и в высоту с разбега.	2

3 год (66 часов)

№ п\п	Тема	Содержание	Количество часов
ОФП (2 часа)			
1.	ОФП. Бег.	Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий.	2

Баскетбол (27 часов)

2.	Стойки и перемещения.	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	2
3.	Остановки баскетболиста.		1
4.	Передачи мяча.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника.	2
5.	Ловля мяча.		3
6.	Ведение мяча.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.	4
7.	Броски в кольцо.	Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра.	3
8.	Игра в защите.	Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	5
9.		Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом(2:1).	

	Игра в нападении.	Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	5
10.	Тестирование.	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	1
11.	Участие в соревнованиях.	Игра по правилам баскетбола. Участие в школьных соревнованиях.	2
Теннис (13)			
12.	Игра в теннис	Показ и объяснение приемов топ-спина слева и топ-спина справа.	3
13.	Игра в теннис в парах	Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация.	3
14.	Игра в теннис	Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация.	3
15.	Игра в теннис в парах	Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.	4
ОФП (3 часа)			
16.	ОФП. Прыжки и метание.	Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель.	3
Волейбол (19 часов)			
17.	Индивидуальные	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Индивидуальные действия игроков в	4

	тактические действия в нападении.	зависимости от позиции игрока на площадке.	
18.	Индивидуальные тактические действия в защите.	Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка.	2
19.	Закрепление техники передачи.	Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки. Комбинации из освоенных элементов.	2
20.	Верхняя прямая подача.	Верхняя прямая подача	2
21.	Закрепление техники приема мяча с подачи.	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	4
22.	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	Подвижные игры и эстафеты. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам.	5
ОФП (2 час)			
23.	ОФП. Метание малого мяча (контроль).	Метание малого мяча на дальность и в цель.	2

4 год (66 часов)

№ п/п	Тема	Содержание	Количество часов
ОФП (3 часа)			
1.	ОФП. Бег.	Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий.	3
Баскетбол (25 часов)			
		Стойки игрока. Перемещение	

2.	Стойки и перемещения.	в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	2
3.	Остановки баскетболиста.		3
4.	Передачи мяча.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника.	3
5.	Ловля мяча.		3
6.	Ведение мяча.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.	3
7.	Броски в кольцо.	Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра.	3
8.	Игра в защите.	Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	4

9.	Игра в нападении.	<p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p>Тактика свободного нападения.</p> <p>Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.</p> <p>Нападение быстрым прорывом(3:2).</p> <p>Взаимодействие двух игроков в нападение и защите через «заслон».</p>	4
10.	Диагностирование и тестирование.	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	1
11.	Участие в соревнованиях.	<p>Игра по правилам мини-баскетбола.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p>	2
Теннис (13)			
12.	Игра в теннис	Обучение одному из простейших технических приемов – толчку.	2
13.	Игра в теннис в парах	<p>Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой.</p> <p>Демонстрация.</p>	3
14.	Игра в теннис	Показ и объяснение приемов топ-спина слева и топ-спина справа.	2
15.	Игра в теннис в парах	Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.	3
ОФП (2 часа)			
12.	ОФП. Бег	Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, длительный бег	2

		10-12 минут.	
Волейбол (23 часов)			
13.	Совершенствование техники верхней, нижней передачи.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2 3:3)	3
14.	Прямой нападающий удар.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	2
15.	Совершенствование верхней прямой подачи.	Верхняя прямая подача в заданную зону площадки.	3
16.	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите.	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	4
17.	Двусторонняя учебная игра.	Игры и игровые задания по упрощенным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игра по правилам.	5
18.	Одиночное блокирование.	Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. Действия и размещение игроков в защите. «Доигрывание» мяча.	3
19.	Страховка при блокировании.		3
ОФП (1 час)			
20.	ОФП. Силовые упражнения (контроль).	Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1

5 год (66 часов)

№ п/п	Тема	Содержание	Количество часов
<i>ОФП (3 часа)</i>			
1.	ОФП. Бег.	Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м.	3
<i>Баскетбол (23 часа)</i>			
2.	Стойки и перемещения.	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1
3.	Остановки баскетболиста.	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
4.	Передача и ловля мяча.	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления, с пассивным и активным сопротивлением защитника.	2
5.	Ведение мяча.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления, с пассивным и активным защитника ведущей и не ведущей рукой.	2
6.	Броски в кольцо.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли), в прыжке, без сопротивления защитника, с противодействием.	3
7.	Игра в защите.	Выравнивание и выбивание мяча.	4

8.	Игра в нападении.	<p>Перехват мяча. Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.</p> <p>Тактические действия в нападении. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».</p> <p>Взаимодействие двух, трех игроков в нападении и защите через «заслон».</p> <p>Взаимодействие игроков (тройка и малая восьмерка).</p>	4
9.	Диагностирование и тестирование.	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	2
10.	Двухсторонняя игра.	Игра по правилам баскетбола.	2
11.	Судейство и организация соревнований.	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.	1
12.	Участие в соревнованиях.	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	1
<i>Теннис (10)</i>			
13.	Игра в теннис	Обучение одному из простейших технических приемов – толчку.	3
14.	Игра в теннис в парах	Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация.	3
15.	Игра в теннис	Показ и объяснение приемов топ-спина слева и топ-спина справа.	2

16.	Игра в теннис в парах	Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.	2
<i>ОФП (2 часа)</i>			
17.	ОФП. Прыжки.	Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.	2
<i>Волейбол (27 часов)</i>			
18.	Верхняя передача двумя руками в прыжке.	Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	3
19.	Передача двумя руками назад.		3
19.	Прямой нападающий удар.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	3
20.	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите.	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	2
21.	Одиночное блокирование и страховка.	Одиночное блокирование и страховка	3
22.	Двусторонняя учебная игра.	Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Игра по правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения.	5
23.	Командные тактические действия в нападении и защите.	Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков.	6
24.	Судейская практика.	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судей.	1

25.	Соревнования.	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	1
<i>ОФП (1 час)</i>			
26.	ОФП. Кросс (контроль).	Бег 1500 м.	1

Список используемой литературы для составления программы.

1. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 2010г.
2. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
3. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2011 год.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
5. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для в детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
6. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2014.-61с.- (Стандарты второго поколения).
7. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.

11.Календарно – тематическое планирование.

1 год

№ п/п	Тема занятий	Текущий контроль	Дата проведения	
			План	Факт
<i>ОФП</i>				
1.	Бег по кругу, с изменением направления и скорости.			
2.	Высокий старт и бег со старта по команде.			
3.	Бег с преодолением препятствий.			

Баскетбол				
4-6	Стойки и перемещения баскетболиста.			
7-8	Остановка «Прыжком».			
9-12	Остановка «В два шага».			
13-14	Передачи мяча.			
15-17	Ловля мяча.			
18-20	Ведение мяча.			
20-23	Броски в кольцо.			
24-28	Подвижные игры на базе баскетбола.			
29-30	Игра в теннис			
31-32	Игра в теннис в парах			
33-35	Игра в теннис в парах			
ОФП				
36-37	Челночный бег 3x10 метров, бег до 6 минут.			
38-39	Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку.			
40-41	Челночный бег 3x10 метров, бег до 6 минут.			
Волейбол				
42-47	Перемещения.			
48-53	Передачи мяча.			
54-57	Нижняя прямая подача с середины площадки.			
58-61	Прием мяча.			
62-65	Подвижные игры и эстафеты.			
ОФП				
66	Челночный бег 3x10 метров.	контроль		

2 год

№ п\п	Тема занятий	Текущий контроль	Дата проведения	
			План	Факт
ОФП				
1.	Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с преодолением препятствий.			
2.	Бег с высокого старта на 30, 40 метров.			
3.	Бег с преодолением препятствий.			
Баскетбол				
4.	Стойки и перемещения.			

5-7	Остановки баскетболиста.			
8-9	Передачи мяча.			
10-12	Ловля мяча.			
12-13	Ведение мяча.			
14-15	Броски в кольцо.			
16-18	Игра в защите.			
19-21	Игра в нападении.			
22	Тестирование.			
23-24	Игра. Участие в соревнованиях.			
Теннис				
25-27	Игра в теннис			
28-30	Игра в теннис в парах			
31-33	Игра в теннис в парах			
ОФП				
34-35	Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 5 минут.			
36-37	Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега.			
38	Бег до 6 мин. Напрыгивание на скамейку.			
Волейбол				
39-41	Закрепление техники передачи.			
42-48	Индивидуальные тактические действия в защите.			
49-54	Верхняя прямая подача.			
55-58	Закрепление техники приема мяча с подачи.			
59-65	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра.			
ОФП				
66	Прыжок с места и в высоту с разбега.	контроль		

3 год.

№ п/п	Тема занятий	Текущий контроль	Дата проведения	
			План	Факт
ОФП				
1.	Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров Бег с преодолением препятствий.			
2.	Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров.			
Баскетбол				

3-4	Стойки и перемещения.			
5	Остановки баскетболиста.			
6-7	Передачи мяча.			
8-10	Ловля мяча.			
11-14	Ведение мяча.			
15-17	Броски в кольцо.			
18-22	Игра в защите.			
22-26	Игра в нападении.			
27	Тестирование.			
28-29	Участие в соревнованиях.			
Теннис				
30-32	Игра в теннис			
33-35	Игра в теннис в парах			
36-38	Игра в теннис в парах			
39-42	Игра в теннис			
ОФП				
43-44	Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега. Напрыгивание и прыжки в глубину			
45	Метание малого мяча на дальность и в цель.			
Волейбол				
46-49.	Индивидуальные тактические действия в нападении.			
50-51.	Индивидуальные тактические действия в защите.			
52-54	Закрепление техники передачи.			
55-58	Верхняя прямая подача.			
59-61	Закрепление техники приема мяча с подачи.			
62-64	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра			
ОФП				
65-66	Метание малого мяча на дальность и в цель.	контроль		

4 год

№ п/п	Тема занятий	Текущий	Дата проведения
-------	--------------	---------	-----------------

		контроль	План	Факт
ОФП				
1.	Бег с высокого старта на 60 - 100 метров.			
2.	Бег с преодолением препятствий.			
Баскетбол				
3-5	Стойки и перемещения.			
6-8	Остановки баскетболиста.			
9-11	Передачи мяча.			
12-14	Ловля мяча.			
15-17	Ведение мяча.			
18-20	Броски в кольцо.			
21-24	Игра в защите.			
25-28	Игра в нападении.			
29	Диагностирование и тестирование.			
30-31	Игра по правилам мини- баскетбола. Участие в соревнованиях.			
Теннис				
32-33	Игра в теннис			
34-36	Игра в теннис в парах			
37-38	Игра в теннис в парах			
39-41	Игра в теннис			
ОФП				
42	Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров.			
43	Длительный бег 10-12 минут.			
Волейбол				
44-46	Совершенствование техники верхней, нижней передачи.			
49-51	Прямой нападающий удар.			
52-54	Совершенствование верхней прямой подачи.			
54	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите.			
55-57	Двусторонняя учебная игра.			
58-62	Одиночное блокирование.			
62-65	Страховка при блокировании.			

<i>ОФП (1 час)</i>				
66	Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	контроль		

5 год

№ п/п	Тема занятий	Текущий контроль	Дата проведения	
			План	Факт
<i>ОФП</i>				
1.	Бег на 30, 60, 100, 200 м.			
2.	Бег на 400, 500, 800, 1500 м.			
<i>Баскетбол</i>				
3-4	Стойки и перемещения.			
5-6	Остановки баскетболиста.			
7-8	Передача и ловля мяча.			
9-10	Ведение мяча.			
11-13	Броски в кольцо.			
14-17	Игра в защите.			
18-21	Игра в нападении.			
22-23	Диагностирование и тестирование.			
24-25	Двухсторонняя игра.			
26	Судейство и организация соревнований.			
27	Участие в соревнованиях.			
<i>Теннис</i>				
28-30	Игра в теннис			
31-33	Игра в теннис в парах			
34-35	Игра в теннис в парах			
36-37	Игра в теннис			
<i>ОФП</i>				
38-39	Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.			
<i>Волейбол</i>				
40-42	Верхняя передача двумя руками в прыжке.			
43-45	Передача двумя руками назад.			
46-48	Прямой нападающий удар.			
49-50	Совершенствование приема мяча с			

	подачи и в защите.			
51-53	Одиночное блокирование и страховка.			
54-58	Двусторонняя учебная игра.			
59-63	Командные тактические действия в нападении и защите.			
64	Судейская практика.			
65	Соревнования.			
<i>ОФП (1 час)</i>				
66	Бег 1500 м.	контроль		

Утверждаю:

Директор:

Е.А. Даулахаджиева



ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №15»

График работы кружка: «Я и спорт»

на 2021-2022 уч.год

Руководитель: Темирбулатова Зухра Ахмедовна

Дни недели	Время работы кружка
Четверг	17.00-18.30
Суббота	11.00-12.30
Воскресенье	11.00-12.30

Список детей

№ п/п	Класс	Фамилия, имя ученика	Группа
1	7	Довгаль Виктор	3
2	5	Свиридов Дмитрий	2
3	4	Курдюков Роман	1
4	3	Омаров Саид	1
5	9	Тайсумов Аслан	3
6	2	Саралапов Абдул-Бек	1
7	5	Корноухов Денис	1
8	6	Верещагин Олег	2
9	6	Омаров Магомед-Салам	2
10	3	Мясоедов Виктор	1
11	9	Жуваго Денис	3
12	3	Головин Артем	1
13	9	Фогель Данил	3