

КОУ «Урайская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Рассмотрено на заседании
методического совета
школы-интерната
Протокол от «11»06 201 г.
№ 12

УТВЕРЖДАЮ
Директор КОУ «Урайская
школа-интернат для обучающихся с
ограниченными возможностями здоровья»
Петрова О.В.
от «16»06201 г. приказ № 256



**Дополнительная адаптированная общеразвивающая
программа «Олимп»
для обучающихся с ограниченными возможностями
здоровья**

направление: физкультурно- спортивное

Срок реализации: 3 года
Возраст учащихся: от 10 - 18 лет
Количество учебных часов по программе:
1 год – 34 часа
2 год – 34 часа
3 год – 34 часа
Направление: физкультурно - спортивное
Форма обучения: очная
Количество учебных часов в неделю: 1 час

Составитель: Латыпова Г. Р.
педагог дополнительного образования
высшая категория

Содержание

1.	Аннотация	1
2.	Пояснительная записка.	1
3.	Учебный план.....	4
4.	Календарный учебный график.....	5
5.	Календарно – тематическое планирование.....	6
6.	Материально – техническое обеспечение занятий.....	14
7.	Литература.....	15

АННОТАЦИЯ

Название программы	«Олимп»
Направленность	Физкультурно – спортивное
Уровень сложности	Стартовый
Возраст учащихся	10 -18 лет
Наполняемость группы	10 – 11 учащихся
Особенности формирования группы	Группы разновозрастные, учитывается уровень подготовленности, знаний и навыков. Все учащиеся имеют возможность получить обучение по данной программе.
Краткое описание содержания программы	Расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня двигательных способностей, углубить знания, нравственные качества, приобщить их к регулярным тренировкам, на основе интересов и склонностей обучающихся.
Ожидаемый результат	<p><i>Метапредметные</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности; - умение ставить и формулировать проблемы; - установление причинно-следственных связей. <p><i>Регулятивные</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - использование речи для регуляции своего действия; - адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок; - умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить. <p><i>Личностные</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни; - осознание ответственности человека за общее благополучие; - этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость.

Пояснительная записка

Программа предназначена для работы с детьми в системе дополнительного образования в школе-интернат и является рабочим документом для организации текущей и перспективной деятельности учебной группы «Олимп». Занятия посещают дети среднего и старшего возраста с ограниченными возможностями здоровья. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначена для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию.

Актуальность

Реализация адаптивной физической культуры и адаптивных видов спорта в школе-интернате посредством школьного кружка доступна для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, финансово незатратная, для родителей (законных представителей) и позволяет организовать досуговую деятельность детей, позволяет восполнить недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма, что подтверждает *актуальность* данной проблемы. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях дает возможность каждому обучающемуся с ограниченными возможностями здоровья подняться на пьедестал успешности, через реализацию

своего физического потенциала, а также почувствовать свою значимость в этом мире и быть социализированным.

Программа дополнительного образования «Олимп» формирует двигательную активность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, в том числе, детей с ментальными нарушениями, способствует реализации их физических способностей и возможностей посредством приобщения к адаптивному спорту.

Отличительная особенность

Тренировочный процесс включает в себя здоровьесберегающие технологии (организация тренировочного процесса на свежем воздухе, использование тренажеров и специального спортивного инвентаря), и направлено на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, материально-технической оснащенностью учебного процесса. Занятия строятся по принципу объемности и многообразия знаний, средств и форм физкультурной деятельности, очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку воспитанников. Основу учебного курса составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей направленностью. Занятия способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, двигательных сфер учащихся, но и духовных способностей, его самоопределения. Главное – воспитание с детства потребности в движении, предотвращение вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания).

Нормативно-правовое обеспечение

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепцией развития дополнительного образования в РФ, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р;

письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Устав и локальные акты организации.

Требования к квалификации педагога дополнительного образования

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю объединения, секции (кружок), без предъявления требований к стажу работы.

Цель:

Расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня двигательных способностей, углубить знания, нравственные качества, приобщить их к регулярным тренировкам, на основе интересов и склонностей обучающихся.

Задачи:

Образовательные

- освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков;

- формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;

- обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

Развивающие

- развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции); - формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.

Оздоровительные и коррекционные

- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма обучающихся;

- укрепление и развитие сердечно - сосудистой и дыхательной системы;

- коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки);

- коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

Воспитательные

- воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Объем программы

Программа рассчитана на три года обучения детей с ограниченными возможностями здоровья, с 5 по 11 классы. Занятия в каждой группе проходит 1 раз в неделю. Обучение проводится в основном по урочному типу, то есть они имеют образовательно-воспитательную направленность, в спортивно-игровой деятельности, через практическую направленность.

Возраст группы

Группы могут формироваться из разновозрастных детей, имеющих различные физические данные. Первый год – группа новичков. Второй, третий год обучения – повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности.

Противопоказаниями к занятиям является: эписиндром, тяжелые формы нарушений интеллекта, психиатрические заболевания, хронические заболевания в период обострения, наличие иных противопоказаний к занятиям (период восстановления после простудных, вирусных, или иных заболеваний, травм) по рекомендации врача.

Программа адресована детям школьного возраста 10- 18 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой.

Адресность

Казенное общеобразовательное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Урайская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья». Программа дополнительного образования «Олимп» рассчитана на три года обучения на среднее и старшее звено школьников (5 – 11 классы).

Оценочные средства освоения программы

Оценка уровня освоения дополнительной общеобразовательной программы проводится посредством входного, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации.

Входной контроль определяет готовность обучающихся к обучению по конкретной программе и проводится в форме: просмотра.

Текущий контроль выявляет степень сформированности практических умений и навыков учащихся в выбранном ими виде деятельности. Текущий контроль осуществляется без фиксации результатов в форме: практического задания и опроса.

Промежуточная аттестация качества определяет уровень усвоения обучающимися учебного материала по итогам отдельной части модуля/программы и проводится в форме: практического задания.

Итоговая аттестация определяет уровень достижений, обучающихся по завершению освоения дополнительной общеобразовательной программы с целью определения изменения уровня развития детей и проводится по завершению всего объема дополнительной общеобразовательной программы в форме: показ.

По качеству освоения программного материала выделены следующие уровни знаний, умений и навыков:

- высокий - программный материал усвоен обучающимися детьми полностью, воспитанник имеет высокие достижения;
- средний - усвоение программы в полном объеме, при наличии несущественных ошибок;
- ниже среднего - усвоение программы в неполном объеме, допускает существенные ошибки в теоретических и практических заданиях; участвует в конкурсах на уровне коллектива.

Ожидаемые результаты

Метапредметные

- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- установление причинно-следственных связей.

Регулятивные

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить.

Личностные

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;

- осознание ответственности человека за общее благополучие;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;

- участие в спортивных соревнованиях различного уровня.

Учащиеся должны знать:

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- разные виды лыжного хода;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

Уметь:

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и само страховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья

Формы обучения

Индивидуальные, фронтальные, групповые, поточные

Средства, применяемые на занятиях:

1. *Физические упражнения:*

- а) общеразвивающие упражнения;
- б) специальные упражнения;
- в) упражнения на развитие ловкости и координации;
- г) упражнения на развитие силы мышц.

2. *Легкая атлетика.*

3. *Подвижные игры.*

4. *Спортивные игры:* (настольный теннис, лыжи, бочче).

Методы, формы обучения:

1. Словесный метод – создает у занимающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели необходимо использовать объяснения, рассказ, замечания, команды, указания.

2. Наглядный метод – показ упражнений, наглядных пособий, наблюдения за успешными учениками. Этот метод помогает создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

3. Практический метод – метод упражнений, игровой, соревновательный, круговая тренировка. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Учебный план

Уровень сложности	Продолжительность обучения	Раздел	Инвариативная часть (количество академических часов)			Вариативная часть (количество академических часов)			Формы промежуточной/итоговой аттестации
			всего	теория	практика	всего	теория	практика	
стартовый	1 год	Организационный раздел	1	1					Педагогический анализ выполнения учащимися творческих заданий; педагогическое наблюдение. Ведение журнала.
		Легкая атлетика	10	1	9				
		Настольный теннис	9	1	8				
		Лыжная подготовка	9	1	8				
		Спортивные игры. «Бочче»	5	1	4				
Всего за год			34	5	29				
Минимальный объем программы			34						

		*может быть реализовано заочно с применением дистанционных технологий	34					
стартовый	2 год	Организационный раздел	1	1				Педагогический анализ выполнения учащимися творческих заданий; педагогическое наблюдение. Ведение журнала
		Легкая атлетика	11	1	10			
		Настольный теннис	8	1	7			
		Лыжная подготовка	8	1	7			
		Спортивные игры. «Бочче»	6	1	5			
Всего за год			34	5	29			
		Минимальный объем программы	34					
		*может быть реализовано заочно с применением дистанционных технологий	34					
стартовый	3 год	Организационный раздел.	1	1				Педагогический анализ выполнения учащимися творческих заданий; педагогическое наблюдение. Ведение журнала
		Легкая атлетика	9	1	8			
		Настольный теннис	8	1	7			
		Лыжная подготовка	8	1	7			
		Спортивные игры. «Бочче»	8	1	7			
Всего за год			34	5	29			
		Минимальный объем программы	34					
		*может быть реализовано заочно с применением дистанционных технологий	34					

Календарный учебный график

№ п/п	Сроки обучения	День недели. Время проведения	Всего учебных недель	Раздел	Форма занятий	Количество часов	Место проведения	Формы контроля
Группа 1 года обучения	02.09.2021 – 31.05.2022	Пятница 15.10-15.50	34	Организационный раздел	групповая	1	Гимнастический зал	опрос
				Легкая атлетика	групповая	10	Гим. зал. Спортивная площадка с беговой дорожкой	Практические задания: соревнования
				Настольный теннис	групповая	9	Гимнастический зал с наличием настольного тенниса	Практические задания: соревнования
				Лыжная подготовка	групповая	9	Тренажерный зал, лыжная трасса.	Практические задания: соревнования
				Спортивные игры. «Бочче»	групповая	5	Спортивный зал	Практические задания: соревнования
Группа 2 года обучения	03.09.2021 – 31.05.2022	Четверг 14.20-15.00	34	Организационный раздел	групповая	1	Гимнастический зал	
				Легкая атлетика	групповая	11	Гим. зал. Спортивная площадка с беговой дорожкой	Практические задания: соревнования
				Настольный теннис	групповая	8	Гимнастический зал с наличием настольного тенниса	Практические задания: соревнования
				Лыжная подготовка	групповая	8	Тренажерный зал, лыжная трасса.	Практические задания: соревнования

				Спортивные игры. «Бочче»	групповая	6	Спортивный зал	Практические задания, соревнования
Группа 3 года обучения	03.09.2021 – 31.05.2022	Четверг 15.10-15.50	34	Организационный раздел	групповая	1	Гимнастический зал	Практические задания, соревнования
				Легкая атлетика	групповая	9	Гим. зал. Спортивная площадка с беговой дорожкой	Практические задания, соревнования
				Настольный теннис	групповая	8	Гимнастический зал с наличием настольного тенниса	Практические задания, соревнования
				Лыжная подготовка	групповая	8	Тренажерный зал, лыжная трасса.	Практические задания, соревнования
				Спортивные игры. «Бочче»	групповая	8	Спортивный зал	Практические задания, соревнования

Календарно-тематический план 1 год обучения (34 часов).

№ п/п	Содержание	кол-во часов	теория	практика
	Организационное занятие Анкетирование детей. Комплектация занимающихся детей, медицинское утверждение.	1	1	
I	Легкая атлетика (10 часов)			
1	Вводное занятие Правила поведения на занятиях. История возникновения легкой атлетики.	1	1	
2	ОРУ	2		
	Общеразвивающие упражнения Построения, перестроение. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.	1		1
	Упражнения со скакалкой, резиновыми мячами, набивными мячами. Бег с ускорением, прыжки с разбега в длину, вверх. Силовые упражнения Подвижные игры: «Слушай номер», «Переправа», «Кто первый», «Займи пустое место».	1		1
3	Техническая подготовка	4		
	Бег. При выполнении бега, бежать по своей дорожке, не оглядываясь.	1		1
	Выполнение старта на три команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Выполнение бега 100м., 200м., 400м. Отработка старта. Финиша, выполнение задания на полной скорости.	1		1
	Прыжок в длину с разбега. Отработка техники отталкивания одной ногой и приземления. Выполнение многоскоков (прыжки-шаги), для развития прыгучести.	1		1
	Выработка навыка ставить ногу удобно для отталкивания. Овладение навыком точного попадания на брусок толчковой ногой.	1		1
4	Тактическая подготовка.	2		
	Выбор позиции для выполнения финиша	1		1
	Выполнение задания с противником разной физической	1		1

	подготовленности.			
5	Соревнования. Принять участие в соревнованиях. Контрольные задания. Разбор проведенных соревнований, устранение ошибок.	1		1
II	Настольный теннис (9 часов)			
1	Вводное занятие. Правила поведения на занятиях. История возникновения настольного тенниса.	1	1	
2	ОРУ	2		
	Общеразвивающие упражнения Построение, перестроение Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.	1		1
	Силовые упражнения. Упражнения с отягощениями на руках, с предметами и без, для мышц для плечевого пояса и рук.	1		1
3	Техническая подготовка	3		
	Овладение техникой передвижения и стоек, стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходное положение при подаче.	1		1
	Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева.	1		1
	Удары по мячу и подачи. Отработка ударов с мячом и ракеткой на количество повторений, тренировка ударов у тренировочной стенки.	1		1
4	Тактическая подготовка	2		
	Выбор позиции, свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий на столе. Тактика игры с разными противниками	1		1
	Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии	1		1
5	Соревнования Принять участие в соревнованиях. Контрольные задания. Разбор проведенных соревнований, устранение ошибок.	1		1
III	Лыжная подготовка (9 часов)			
1	Вводное занятие. Техника безопасности и гигиена, правила поведения на занятиях.	1	1	
2	ОРУ	2		
	Упражнения, направленные на развитие мышц рук и плечевого пояса, мышц туловища, мышц ног. С предметами и без.	1		1
	Подвижные игры: «Парные гонки», «Гонки на одной лыже», «Повтори движение».	1		1
3	Техническая подготовка	3		
	Одновременный двухшажный ход, выполнение хорошего сильного отталкивания с наклоном туловища вперед и выполнение длинного скольжения.	1		1
	Игровые упражнения с лыжными палками, отработка техники захвата за ремешки.	1		1
	Подъем «елочкой», «лесенкой», «плугом». Прохождение на лыжах 3- 4 км.	1		1
4	Тактическая подготовка	2		
	Выбор позиции для выполнения финиша.	1		1
	Выполнение задания с противником разной физической подготовленности.	1		1

5	Соревнования Принять участие в соревнованиях. Разбор проведенных соревнований, устранение ошибок.	1		1
IV	Бочче (5часов)			
1	Вводное занятие История возникновения игры бочче. Развитие игры бочче. Правила игры, площадка для игры, значение линий в игре.	1	1	
2	ОРУ	1		
	Упражнения для развития физических способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости. Опорные и простые прыжки, серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов.	1		1
3	Техническая подготовка	1		
	Выполнение броска шара методом прокатывания, подбрасывания, отскоком от пола.	1		1
4	Тактическая подготовка	1		
	Порядок выполнения бросков. Расположить свои шары ближе к «паллино» по сравнению с шарами противника	1		1
5	Соревнования Принять участие в одних соревнованиях. Разбор проведенных соревнований. Разбор проведенных соревнований, устранение ошибок.	1		1
	Всего	34	5	29

Содержание первого года обучения группы «Олимп»

1. Вводное занятие.

Знакомство с задачами и содержанием занятий. Знакомство с режимом работы. Правила поведения на занятии. Создание обстановки доверительного и эмоционального комфорта.

2. ОРУ:

- упражнение на месте без предмета;
- упражнение в движении без предмета;
- упражнение в кругу;
- упражнения в парах;
- упражнения с медицинским мячом;
- упражнения с набивным мячом;
- упражнения с теннисной ракеткой.

3. Специальные упражнения:

- ускорение на отрезках;
- челночный бег;
- ходьба, бег, прыжки в полном приседе;
- прыжки вверх;
- прыжки на одной ноге;
- прыжки на двух ногах;
- эстафеты.

4. Техническая подготовка:

- техника передвижения и стойка игрока;
- техника держание ракетки;
- техника ударов по мячу.

5. Тактическая подготовка:

- тактика выбора позиции;
- тактика игры с разным противником.

6.О.Ф.П.:

- упражнения для укрепления всех групп мышц, используя разные исходные положения, с предметами и без.

Основные задачи, стоящие перед учебной группой (первый год занятий):

- привитие интереса к занятиям спортивными играми и воспитание спортивного трудолюбия;
- укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка;
- развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости;
- изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;
- ознакомление с некоторыми теоретическими сведениями о влиянии физических упражнений на организм занимающихся и о спортивных играх;
- приобретение опыта участия в соревнованиях.

Календарно-тематический план 2 год обучения (34 часов).

<i>№ п/п</i>	<i>Содержание</i>	<i>кол-во часов</i>	<i>теория</i>	<i>практика</i>
	Организационное занятие Анкетирование детей. Комплектация занимающихся детей, медицинское утверждение.	1	1	
I	Легкая атлетика (11 часов)			
1	Вводное занятие Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Роль соревнований в спортивной подготовке. Низкий старт и стартовый разбег.	1	1	
2	ОРУ	4		
	Упражнения для развития скоростно-силовых, скоростных, координационных качеств, а так же выносливости	1		1
	Упражнения используя разные исходные положения, с предметами и без предметов. Приседания, выпады, прыжки, подскоки. Выполнение задания с набивными мячами, гантелями, со скакалкой.	1		1
	Упражнения на снарядах (гимнастическая скамейка, стенка) Высоко-дальние прыжки с разбега через препятствия.	1		1
	Бег с ускорением, бег с чередованием с ходьбой. Подвижные игры: «Эстафета с мячом», «Передай палочку», «Меньше шагов».	1		1
3	Техническая подготовка	4		
	Кросс до 1000м.	1		1
	Бег с ускорением до 60м., с передачей эстафетной палочки. Бег между предметами, выполняя задания. Совершенствование техники финиширования (активная работа руками, выполнение последнего финишного шага)	1		1
	Прыжки в длину с места и разбега. Совершенствование техники отталкивания одной ногой и приземление. Овладение навыком точного попадания на брусок толчковой ногой.	1		1
	Ускорения из различных исходных положений, бег отрезков 60м., 100м., Эстафетный бег с этапами 40м. до 100м.	1		1
4	Тактическая подготовка.	1		
	Определение предпочитаемой длины дистанции, умение распределить скоростные качества. Бег наперегонки. Выработка правильной координации во время движения	1		1

5	Соревнования. Принять участие в соревнованиях. Контрольные задания. Разбор проведенных соревнований, устранение ошибок.	1		1
II	Настольный теннис (8 часов)			
1	Вводное занятие. Правила поведения на занятиях. Виды соревнований, понятия о методике судейства. Организация соревнований по круговой системе.	1	1	
2	ОРУ	2		
	Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых	1		1
	Упражнения без предметов: для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.	1		1
3	Техническая подготовка	2		
	Отработка техники удара: удары по мячу, удар с верхним вращением, с нижним вращением.	1		1
	Отработка разновидностей ударов: нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; быстрые; средней силы; медленные.	1		1
4	Тактическая подготовка	2		
	Тренировка тактических вариантов игры: а) атака на своей подаче, б) атака на подаче противника, в) атака с переходом инициативы.	1		1
	Игра ударами по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед	1		1
5	Соревнования Принять участие в соревнованиях. Контрольные задания. Разбор проведенных соревнований, устранение ошибок.	1		1
III	Лыжная подготовка (8 часов)			
1	Вводное занятие. Техника безопасности и гигиена, правила поведения на занятиях.	1	1	
2	ОРУ	3		
	Упражнения, направленные на развитие мышц рук и плечевого пояса, мышц туловища, мышц ног. С предметами и без.	1		1
	Приседания, отжимания, упражнения на снарядах. Упражнения с предметами и без.	1		1
	Подвижные игры: «Лыжная эстафета», «Гонки на одной лыже», «Под мостом».	1		1
3	Техническая подготовка	3		
	Прохождение на 3- 4 км. по лыжне со средней скоростью. Спуски со склона с торможением, с поворотом вправо, влево.	1		1
	Игровые упражнения с лыжными палками, отработка техники захвата за ремешки.	1		1
	Подъем «елочкой», «лесенкой», «плугом»	1		1
4	Соревнования Принять участие в соревнованиях. Организация и проведения соревнований. Разбор проведенных соревнований, устранение ошибок.	1		1

IV	Бочче (6 часов)			
1	Вводное занятие Правила игры, жесты судей.	1	1	
2	ОРУ	1		
	Упражнения на развитие силы, выносливости, скорости. Координации. Упражнения с отягощением Подвижная игра: «Поймать рыбку», «Ведение змейкой», «Мяч в цель»	1		1
3	Техническая подготовка	1		
	Способы бросания шаров (основные положения). Шар может быть брошен способами «пунто», «раффа» и «воло».	1		1
4	Тактическая подготовка	2		
	Выбор позиции и последовательности выполнения бросков.	1		1
	Определять силу броска с учетом максимального расстояния до центрального мяча «паллино»	1		1
5	Соревнования Принять участие в одних соревнованиях. Разбор проведенных соревнований, устранение ошибок.	1		1
	Всего	34	5	29

Содержание второго года обучения группы «Олимп»

1. Вводное занятие.

Знакомство с задачами и содержанием занятий. Знакомство с режимом работы. Правила поведения на занятии. Создание обстановки доверительного и эмоционального комфорта. Приобретение опыта участия в районных и городских соревнованиях и совершенствование тактических навыков.

2. О.Р.У.:

- упражнения для развития координации;
- коррекционные упражнения;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития мышечного корсета.

3. Специальные упражнения:

- упражнения для развития скоростных качеств;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- упражнения для развития чувств партнера;
- упражнения для развития силы.

4. Техническая подготовка:

- развитие качественного выполнения технического данного задания;
- техника выполнения всех видов ударов, подач в нападении;
- техника отражения сложных подач;
- техника комбинированных подач в нападении, в защите.

5. Тактическая подготовка:

- умение выполнения тактического задания тренера в нападении;
- тренировка тактических вариантов игры: а) атака на своей подаче, б) атака на подаче противника, в) атака с перехватом инициативы

Основные задачи, стоящие перед учебной группой (второй год занятий):

- дальнейшее повышение уровня всесторонней физической подготовленности, развитие необходимых физических качеств
- силы, быстроты, выносливости, ловкости, скоростной и прыжковой выносливости; выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- усвоение основных теоретических сведений в соответствии с требованиями программы;
- дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактики игры;
- приобретение опыта участия в районных и городских соревнованиях и совершенствование тактических навыков

Календарно-тематический план 3 год обучения (34часов).

<i>№ п/п</i>	<i>Содержание</i>	<i>кол-во часов</i>	<i>теория</i>	<i>практика</i>
	Организационное занятие Анкетирование детей. Комплектация занимающихся детей, медицинское утверждение.	1	1	
I	Легкая атлетика (9 часов)			
1	Вводное занятие Техника безопасности и гигиена. Важность соблюдения режима для достижения высоких результатов. Применение дидактических принципов.	1	1	
2	ОРУ	3		
	Упражнения для развития скоростно-силовых, скоростных, координационных качеств, а так же выносливости Упражнения используя разные исходные положения, с предметами и без предметов. Приседания, выпады, прыжки, подскоки.	1		1
	Выполнение упражнений стоя на месте и в движение. Контроль над дыханием. Упражнения на снарядах (гимнастическая скамейка, стенка)	1		1
	Высоко-далёкие прыжки с разбега через препятствия. Бег с ускорением, бег с чередованием с ходьбой.	1		1
3	Техническая подготовка	3		
	Обычный бег в среднем темпе по беговой дорожке, по пересеченной местности. Бег широким шагом, с высоко подниманием колен, захлестыванием голени назад. Чередование видов бега друг с другом, и с различными видами прыжков.	1		1
	Ускорения из различных исходных положений, бег отрезков 100м., 400м., эстафетный бег с этапами от 60м. до 400м.	1		1
	Выполнение прыжки- шага, для развития прыгучести. Выработка навыка ставить ногу удобно для отталкивания. Кросс до 3км.	1		1
4	Тактическая подготовка.	1		
	Развивать умения контролировать и распределять выносливость на протяжении всей дистанции. Применение полученных знаний.	1		1
5	Соревнования. Принять участие в 2- 3соревнованиях, разбор проведенных соревнований, устранение ошибок.	1		1
II	Настольный теннис (8 часов)			
1	Вводное занятие. Техника безопасности и гигиена. Организация соревнований по круговой системе. Соблюдение спортивного режима	1	1	
2	ОРУ	2		

	Гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с предметами: для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.	1		1
	Упражнения с отягощениями на руки, с предметами и без, для мышц плечевого пояса и рук. Подвижная игра: «Гонка мячей», «Подвижная цель», «Выбей мяч из круга»	1		1
3	Техническая подготовка	2		
	Тренировка различных финтов кистью рук. Техника ударов: повышение точности ударов и контрударов. Совершенствование разученных подач, различной длины, направлений. Усложнение серии подач.	1		1
	Техника подач: «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами. С боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении. Отражение сложных подач противника. Удары справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетам на кисть руки)	1		1
4	Тактическая подготовка	2		
	Изучение сложных передвижений на косые мячи. Броски и отражение укороченных мячей после сильных ударов. Организация атаки через сложную подачу, атака со сложных подач противника.	1		1
	Углубленное изучение тактических комбинаций. Игра с различными противниками	1		1
5	Соревнования Принять участие в соревнованиях. Контрольные задания. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.	1		1
III	Лыжная подготовка (8 часов)			
1	Вводное занятие. Техника безопасности и гигиена, правила поведения на учебно-тренировочных занятиях.	1	1	
2	ОРУ	1		
	Упражнения, направленные на развитие мышц рук и плечевого пояса, мышц туловища, мышц ног. Приседания, отжимания, упражнения на снарядах. Упражнения с предметами и без.	1		1
3	Техническая подготовка	3		
	Прохождение на 4 -5 км.по лыжне со средней скоростью. Спуски со склона с торможением, с поворотом вправо, влево.	1		1
	Игровые упражнения с лыжными палками, отработка техники захвата за ремешки.	1		1
	Подъем «елочкой», «лесенкой», «плугом»	1		1
4	Тактическая подготовка	2		
	Определение предпочитаемой длины дистанции, умение распределять скоростные качества. Бег наперегонки.	1		1
	Выработка правильной координации во время движения. Использование полученных технических навыков в зависимости от внешних условий, от состояния трассы. Рельефа местности.	1		1
5	Соревнования Принять участие в соревнованиях. Организация и проведения соревнований	1		1
IV	Бочче (8 часов)			
1	Вводное занятие Техник безопасности и гигиена. Правила игры, жесты судей.	1	1	

	Участие в судействе соревнований.			
2	ОРУ	1		
	Упражнения с отягощением Подвижная игра: «Перестрелка», «Эстафета», «Борьба за мяч»	1		1
3	Техническая подготовка	1		
	Выполнение броска со смещением шара противника	1		1
4	Тактическая подготовка	2		
	Выбор позиции для выполнения броска.	1		1
	Выполнение технических действий (подготовку к броску и сам бросок) в течение предусмотренного времени - 1 минуты	1		1
5	Соревнования	1		
	Принять участие в одних соревнованиях. Разбор проведенных соревнований, устранение ошибок.			1
	Всего	34	5	29

Содержание третьего года обучения группы «Олимп»

1. Вводное занятие.

Знакомство с задачами и содержанием занятий на третий год обучения, техника безопасности и гигиена, правила поведения на занятии. Создание обстановки доверительного и эмоционального комфорта. Дальнейшее совершенствование технических приемов и тактических действий в нападении и защите в условиях игровой обстановки;

2. О.Р.У.:

- коррекционные упражнения;
- упражнения для развития координации;
- упражнения для развития мышечного корсета.

3. Специальные упражнения:

- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития скоростных качеств;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- упражнения для развития чувств партнера.

4. Техническая подготовка:

- техника выполнения всех видов подач, перехвата инициативы в игре;
- сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами
- техника передвижения в нападении и защите.
- развитие качественного выполнения технического данного задания.

5. Тактическая подготовка:

- умение выполнить тактическое задание в нападении;
- варианты тактических комбинаций;
- умение выполнить тактическое задание в защите;
- организация атаки через сложную подачу, атака со сложных подачи противника.

Основные задачи, стоящие перед учебной группой

(третий год занятий):

- дальнейшее повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности;
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- дальнейшее совершенствование технических приемов и тактических действий в нападении и защите в условиях игровой обстановки;
- накопление опыта участия в соревнованиях;
- приобретение опыта в самостоятельном ведении тренировки.

Материально – техническое обеспечение занятий

Для проведения занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Гимнастические палки – 8шт.
2. Гимнастическая стенка – 2пролета.
3. Скакалки – 8шт.
4. Мычи набивные, различной массы – 8 -10шт.
5. Гантели различной массы – 10шт.
6. Гимнастические скамейки -3шт.
7. Кегли – 10шт.

8. Лыжи – 12 пар.
9. Теннисные ракетки, стол.
10. Гимнастические маты – 3 шт.
11. Комплект для игры в бочче – 2 шт.

Литература

1. Бутин, И. М. Развитие физических способностей детей / И. М. Бутин, А.Д. Викулов, Москва 2012
2. Былеева, Л.В. Подвижные игры. Практический материал. / Л. В. Былеева - М.: ТВТ «Дивизион», 2015 г
3. Бабенкова Р.Д., Юровский С.Ю. Внеклассная работа по физическому воспитанию во вспомогательной школе.
4. Программа для работы в коррекционной школе VIII вида (Просвещение)
5. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В. Лексаков. - М.: «Академия», 2004.
6. Жилкин, А. И. Легкая атлетика. / А. И. Жилкин. - М.: «Академия», 2003.
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Упражнения и игры с мячом.
8. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Силовая подготовка, игра в настольный теннис. Работаем по новым стандартам: внеурочная деятельность учащихся лыжная подготовка В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, М.: «Просвещение», 2014г