

---

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Специальная (коррекционная) школа  
городского округа Стрежевой»

(МОУ «СКОШ»)

---

636783. Томская область, г. Стрежевой

skosh@guostrj.ru

Тел/факс. 5-73-07

---

Ул. Викулова 1/2

---

Утверждено  
приказом директора  
№ 154 от 30.08.2023

Адаптированная дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Спортивные игры»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 13-15 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Ханбекова Е.О.

г. Стрежевой

## 1. Пояснительная записка

Деятельность обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Программа «Спортивные игры» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ двух спортивных игр: баскетбола и волейбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения адаптированной образовательной программы.

В программе отражены основные принципы физкультурно-спортивной подготовки воспитанников:

- принцип систематичности 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 годичных 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.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 13-15 лет. (4 часа в неделю) в зависимости от физического уровня готовности учащихся к освоению образовательной программы.

Принадлежность к деятельности дополнительного образования определяет режим проведения, а именно все занятия проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут. Реализация данной программы соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

## 2. Цель и задачи программы

Программа по физкультурно-спортивному направлению «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью воспитательно-образовательного процесса. Основная цель программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы кружковой деятельности «Спортивные игры»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

## 3. Содержание программы

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Баскетбол	68	5	63	Диагностическая карта, протокол соревнований
2	Волейбол	68	5	63	Диагностическая карта, протокол соревнований
	<b>ИТОГО</b>	<b>136</b>	<b>10</b>	<b>126</b>	

## Содержание учебного плана

### **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 3х10 метров, бег до 8 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. Лазание по гимнастической стенке. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

### **Баскетбол**

Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания. Гигиенические требования к одежде и инвентарю. Предупреждение травм.

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 – низколетящего и летящего на уровне головы.

Стойка баскетболиста, 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.

**Техника защиты.** Техника передвижений. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

**Техника нападения.** Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча. Групповые действия: взаимодействие двоих игроков-«передай мяч-выходи».

**Командные действия:** организация командных действий по принципу выхода на свободное место.

**Тактика защиты.** Индивидуальные действия: выбор места по отношению к нападающему с мячом.

**Групповые действия:** взаимодействие двух игроков-подстраховка.

**Командные действия:** переключение от действий в нападении к действиям в защите.

### **Волейбол**

**Основы знаний.** Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое

питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка. Упрощенные правила игры.

**Основы техники и тактики игры.** Специальная разминка волейболиста. Основные приемы техники: перемещения, стойки, передачи, подачи. Понятие о тактике. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практические занятия. Общая физическая подготовка. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.

**Специальная физическая подготовка.** Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5,10,15 м из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м. по принципу челночного бега приставными шагами. То же с набивными мячами.

Упражнения для развития прыгучести. Приседания и выпрыгивания. То же с набивным мячом. Многократные броски набивного мяча (1-3 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Разнообразные прыжки: на одной и двух ногах, меняя направление, прыжки вверх с доставанием предметов, отталкиваясь одной и двумя ногами. Упражнения для развития качеств необходимых при приемах и передачах мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцев -на месте и в сочетании с различными перемещениями. Многократные броски набивного мяча от груди двумя рукам

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой.

**Практические занятия. Техника нападения.** Стойка игрока, передвижение в стойке. 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.

**Техника защиты.** Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками, многократное подбивание мяча снизу над собой, прием снизу с подачи, одиночное блокирование (ознакомление).

**Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия.** Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху. Двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача нижняя на точность в зоны (по заданию).

Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

**Тактика защиты.** Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча. Посланного противником через сетку. При страховке партнера, принимающего мяч с подачи. Передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи.

**Практические занятия.** Занятия по программе, соревнования по упрощенным правилам, учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.

**Контрольные испытания.** Сдача нормативов в конце учебного года.  
Тематическое планирование

№	Тема	Основное содержание занятия	Кол-во часов
<b>Баскетбол</b>			<b>68</b>
<i>Технические действия:</i>			
1	Стойки и перемещения баскетболиста	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	12
2	Остановки: «Прыжком»	Остановка двумя ногами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация	5
	«В два шага»	из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	5
3	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).	5
4	Ловля мяча		5
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 защитника ведущей и не ведущей рукой.	12
6	Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	6
7	Тактика	Тактические действия	6
8	Подвижные игры	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.).	12

<b>Волейбол</b>			<b>68</b>
1	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).	10
2	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.	30
3	Нижняя и верхняя прямые подача	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	6
4	Прием мяча	Прием мяча снизу, двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	6
5	Тактика	Тактические действия	6
6	Подвижные игры и эстафеты	Подвижные игры, эстафеты.	10

#### **4. Планируемые результаты**

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 базовые учебные действия (далее БУД).

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.

### Метапредметные 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.

### Оздоровительные результаты программы кружковой 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 кружковой деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы кружковой деятельности:

Предметные результаты: приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы кружковой деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; должны уметь:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;



- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы кружковой деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся смогут получить знания:

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

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

## **5. Условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение**

Оборудование спортзала:

- Перекладина гимнастическая (пристеночная).
- Стенка гимнастическая.
- Комплект навесного оборудования.
- (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

- Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.
- Палка гимнастическая.
- Скакалка детская.
- Мат гимнастический.
- Кегли.
- Обруч пластиковый детский.
- Планка для прыжков в высоту.
- Стойка для прыжков в высоту.
- Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
- Рулетка измерительная.
- Щит баскетбольный тренировочный.
- Сетка для переноса и хранения мячей.
- Волейбольная сетка универсальная.
- Сетка волейбольная.
- Мяч малый (теннисный).
  
- Полоса препятствия.
- Мультимедийное оборудование:
- Компьютер.
- Учебно-методическое обеспечение:
- Рабочая программа курса.
- Диагностический материал.
- Разработки игр.

## **6. Формы аттестации**

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: грамота, диплом, журнал посещаемости, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: диагностическая карта, спартакиада, праздник, соревнование и др.

## **7. Методические материалы**

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

<b>Формы проведения занятий и виды деятельности</b>	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.

Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

### 8. Список литературы

1. Баршай В.М. Методическое пособие по прикладной гимнастике. – Ростов – на – Дону : РГПУ, 1999
2. Внеурочная деятельность в соответствии с ФГОС. Лёгкая атлетика. Пособие для учителей и методистов. Авторы Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2013.
3. Здоровьесберегающая деятельность. В соответствии с ФГОС. Планирование. Рекомендации. Мероприятия. Авторы-составители Н.В. Лободина, Т.Н. Чурилова. – Волгоград: Учитель, 2013.
4. Строевая и физическая подготовка. Пособие. Авторы Н.Я. Косарин, К.Е. Швидченко. – М.: Военное издательство, 1970.
5. Техника безопасности и охрана здоровья. Практическое пособие. М.М. Масленников. – М.: АРКТИ, 2006.
  6. Физическая культура. Учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений. под общей редакцией В.И.Ляха. Москва, Просвещение, 2008
  7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М., Волейбол. Москва, «Физкультура и спорт», 1983
  8. Яхонтов Е.Р., Генкин З.А., Баскетбол. Москва, «Физкультура и спорт», 1978.