Министерство образования Ставропольского края

Государственное казенное общеобразовательное учреждение

«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 1»

 Рассмотрено Утверждено Утверждаю

на методическом объединении воспитателей на педагогическом совете Директор школы-интерната

протокол № 3 от «09» 01.2020 г. протокол № 3 от «10» 01.2020 г. \_\_\_\_\_\_\_\_Г.Н. Гузий

Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_ А.Х. Челикиди

Дополнительная общеобразовательная программа

 **«Спортивный марафон»** (новая редакция)

(физкультурно-спортивная направленность)

 Возрастной состав обучающихся: 9-15 лет

 Срок реализации: 3 года

 Режим работы: 2 часа в неделю

Составила Кучеренко Ольга Георгиевна,

учитель высшей квалификационной категории

город - курорт Железноводск

2020 год

**Содержание программы:**

Пояснительная записка.

Цели и задачи.

Учебно-тематический план с разбивкой на теоретические и практические виды деятельности.

Календарно-тематическое планирование с темами занятий и количеством часов по каждой теме.

Условия и контроль над реализацией программы.

Требования к уровню подготовки по годам.

Перечень учебно-методического обеспечения (оборудование, литература, интернет-ресурсы).

**Нормативно-правовая база**

 Дополнительная общеобразовательная программа ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 1» «Спортивный марафон» составлена на основании следующих законодательных документов и подзаконных актов в сфере дополнительного образования детей:

 [Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 20 февраля 2019 г. № ТС-551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»](http://www.1.metodlaboratoria-vcht.ru/load/0-0-1-313-20).

 [Национальный проект "Образование" – Паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16)](http://www.1.metodlaboratoria-vcht.ru/load/0-0-0-308-20).

 [Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - Приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07 декабря 2018 г. № 3](http://www.1.metodlaboratoria-vcht.ru/load/0-0-0-245-20).

 [Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»](http://static.kremlin.ru/media/acts/files/0001201805070038.pdf).

 [Постановление Правительства Российской Федерации от 31 октября 2018 г. № 1288 «Об организации проектной деятельности в Правительстве Российской Федерации»](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71993040/).

 [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 6 июля 2018 г. N 1375, об утверждении Плана основных мероприятий до 2020 года, проводимых в рамках Десятилетия детства.](http://static.government.ru/media/files/sZ1Pt6qoNGaXsiXVpTXlSJc3svtwE2HE.pdf)

 [Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»](http://publication.pravo.gov.ru/File/GetFile/0001201811300034?type=pdf).

 [Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».](http://egov-buryatia.ru/minobr/activities/napravleniya-deyatelnosti/dopolnitelnoe-obrazovanie/professionalnyy-standart/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%82%20%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D0%B0.pdf)

 [«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196](http://www.1.metodlaboratoria-vcht.ru/load/0-0-0-271-20).

 [План мероприятий («Дорожная карта «) «Кружковое движение»- Приложение к протоколу заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по модернизации экономики и инновационному развитию России от 18 июля 2017 г. № 3](http://www.1.metodlaboratoria-vcht.ru/load/0-0-1-262-20).

 [Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»](http://static.kremlin.ru/media/acts/files/0001201705290022.pdf).

 [Инструментарий работника Системы дополнительного образования детей - Сборник методических указаний и нормативных материалов для обеспечения реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей». – М.: Фонд новых форм развития образования,Министерство образования и науки Российской Федерации, Московский Государственный Технический университет имени Н. Э. Баумана 2017– 608 с.](http://www.1.metodlaboratoria-vcht.ru/load/0-0-0-71-20)

 [Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.](http://static.government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf)

 [Стратегическая инициатива «Новая модель системы дополнительного образования», одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г.](http://www.1.metodlaboratoria-vcht.ru/load/normativno_pravovye_dokumenty/strategicheskaja_iniciativa_novaja_model_sistemy_dopolnitelnogo_obrazovanija_odobrennaja_prezidentom_rossijskoj_federacii_27_maja_2015_g/2-1-0-12)

 [Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.](http://static.government.ru/media/files/ipA1NW42XOA.pdf)

 [Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г.](http://zakon-ob-obrazovanii.ru/)

 [Стратегия инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 8 декабря 2011 г. № 2227-р](http://static.government.ru/media/files/4qRZEpm161xctpb156a3ibUMjILtn9oA.pdf).

 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Сан ПиН, раздел 2.9.)

Закон Ставропольского края от 30 июля 2013 года № 72-КЗ «Об образовании».

 Устав ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 1».

 Программа предназначена для работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья (с ментальными нарушениями), обучающимися в специальном (коррекционном) образовательном учреждении.

**Спасительной силой в нашем мире является спорт - над ним по-прежнему реет флаг оптимизма, здесь соблюдают правила и уважают противника независимо от того, на чьей стороне победа.**

**Д. Голсуорси**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа секции «Спортивный марафон» относится к физкультурно-спортивной направленности. Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психоэмоциональное и социальное развитие личности.

Спортивные игры - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в школе. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивает основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия в самых различных климатический и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям, и усиливают его адаптационные возможности. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

***Новизна***  программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

***Актуальность программы*** заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Пионербол, флорбол, настольный теннис – это увлекательные и массовые спортивные игры. Они просты, эмоциональны и отличаются высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в спортивные игры, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Игры развивают мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышают мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц, у ребенка повышается умственная активность, ориентировка в пространстве, развивается сообразительность, быстрота мышления, происходит осознание собственных действий. Ребенок учится согласовывать свои действия с действиями товарищей; у него воспитывается сдержанность, самообладание, ответственность, воля и решительность; обогащается сенсомоторный опыт, развивается творчество, происходит разгрузка нервной системы. Чрезвычайно важно учитывать развивающую роль радости, сильных переживаний, незатухающий интерес к результатам игры. Эмоциональная увлеченность детей игрой усиливает физиологическое состояние организма.

***Педагогическая целесообразность.*** Занятия спортивными играми позволяют проводить обширную коррекционно - развивающую работу (коррекция мелкой моторики, точности движений и др.), решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

***Цели:***

* Обогащение двигательного опыта детей 9-15 лет;
* Обучение техническим и тактическим приемам спортивных игр с дальнейшим применением их в игровой деятельности;
* Формировать навык самоорганизации посредством занятий спортивными играми;
* Воспитывать потребность в занятиях физической цультурой.

***Задачи:***

**Образовательные:**

* Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
* Сформировать общие представления о технике и тактике спортивных игр, начальные навыки судейства;
* Учить детей понимать сущность коллективной игры, цель и правила.

**Оздоровительные:**

* Содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;
* Способствовать совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), повышению физического развития, физической подготовленности детей.

**Воспитательные:**

* Воспитывать произвольности поведения, умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
* Воспитывать умение играть коллективно, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
* Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в команде.

**Коррекционные:**

* коррекция нарушений физического развития и психомоторики;
* коррекция и профилактика соматических нарушений;
* коррекция и развитие психических и сенсорно – перцептивных способностей;

**Социальные:**

* Многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности;
* Развитие нравственных качеств, поведения в духе требований общества;
* Воспитание морально-волевых качеств, приучение к дисциплине, организованности, ответственности за свои поступки, активности и самостоятельности.

**Форма обучения:**

* специально организованные занятия;
* игровые упражнения;
* групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры в пионербол, флорбол, настольный теннис;
* соревнования по каждому виду спортивных игр.

Программа курса «Спортивный марафон» для детей 9-15 лет рассчитана на три года (216 часов), при 2-х разовых занятиях в неделю по 1 часу, 8 занятий в месяц, 72 занятия в учебном году (с сентября по май). Включает в себя теоретическую и практическую часть. На занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

Формой подведения итогов реализации программы является участие учащихся в краевой спартакиаде воспитанников с ограниченными возможностями здоровья специальных (коррекционных) образовательных учреждений Ставропольского края. Участие в краевых соревнованиях по флорболу, настольному теннису. Участие в школьных соревнованиях по пионерболу. Итогом реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению являются призовые места на протяжении 10 лет.

В объединение принимаются все желающие дети, прошедшие медицинский осмотр. Медицинский контроль состояния здоровья детей осуществляется каждое полугодие.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА ТРИ ГОДА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темы** | **Количество часов** | **В том числе** |
| **Теоретические** | **Практические** |
| **I.** | **Основы знаний** | **22** | **22** | . |
|  | Развитие спортивных игр в России | 4 | 4 |  |
| Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях | 6 | 6 |  |
| Беседы о значении занятий для здоровья и чувстве коллективизма и взаимовыручке. | 3 | 3 |  |
| Понятие о технике и тактике игры  | 3 | 3 |  |
| Правила спортивных игр (пионербол, настольный теннис, флорбол) | 3 | 3 |  |
| Правила соревнований. Судейство. | 3 | 3 |  |
| **II.** | **Общая физическая подготовка** | **43** | **3** | **40** |
|  | Общеразвивающие упражнения без предметов | 7 |  | 7 |
| Общеразвивающие упражнения с предметами | 7 |  | 7 |
| Акробатические упражнения | 9 | 1 | 8 |
| Легкоатлетические упражнения | 14 | 1 | 13 |
| Подвижные игры | 6 | 1 | 5 |
| **III.** | **Специальная физическая подготовка** | **62** | **1** | **61** |
|  | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий | 11 | 1 | 10 |
| Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча | 10 |  | 10 |
| Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча | 10 |  | 10 |
| Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков | 10 |  | 10 |
| Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании | 10 |  | 10 |
| Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты. | 11 |  | 11 |
| **IV.** | **Технико-тактическая подготовка** | **89** | **9** | **80** |
|  | Флорбол | **26** | 3 | 23 |
| Настольный теннис | **20** | 3 | 17 |
| Пионербол | **34** | 3 | 31 |
| **Итого:** | **216** | **35** | **181** |

Материал программы разбит на четыре раздела: основы знаний, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка и технико-тактическая подготовка.

**I. Основы знаний –22 часа**

* История Олимпийских игр;
* Беседы о значении занятий для здоровья и чувстве коллективизма и взаимовыручке;
* Предупреждение травматизма.
* Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях спортивных игр;
* Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис, флорбол, пионербол;
* Правила техники безопасности при выполнении упражнений;
* Правила игры в настольный теннис;
* Действующие правила игры, терминология;
* Перспективы дальнейшего развития правил;
* Влияние правил игры на её развитие.
* Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;
* Появление и развитие флорбола. Флорбол в России и за рубежом
* Изучение правил игры. Основные права и обязанности игроков.
* Требования, предъявляемые к инвентарю и одежде.
* Изучение и анализ техники основных приемов игры. Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов флорбола, пионербола, настольного тенниса.
* Общие понятия о тактике игры. Основы тактики игры в нападении и защите.

**II. Общая физическая подготовка – 43 часа**

* **Общеразвивающие упражнения без предметов.** Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для мышц туловища. Упражнения на формирование правильной осанки: наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе. Упражнения для ног: поднимание на носки, вращение в голеностопных суставах, сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, приседания на одной и на двух ногах. Упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнёром, игры с элементами сопротивления.
* **Общеразвивающие упражнения с предметами.** Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения в парах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад: прыжки с поворотами; Упражнения с малыми мячами: броски; ловля мячей после подбрасывания вверх, удара об пол, удара в стену: ловля мячей на месте, в прыжке.
* **Акробатические упражнения.** Группировка в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения, лёжа и упора стоя на коленях.
* **Легкоатлетические упражнения.** Бег: с ускорением до 30-40 м; низкий старт и стартовый разбег; челночный бег 3Х10; эстафетный бег до 60 м этапами; в чередовании с ходьбой до 400 м, кросс 300-500 м. Прыжки: в длину с места.
* **Подвижные игры.** Игры с мячом, с беговыми упражнениями, с прыжками, с метанием, с сопротивлением на внимание, на координацию: "Гонка мячей", "Пятнашки", "Невод", "Метко в цель", "Подвижная цель", "Перетягивание через черту".

**III. Специальная физическая подготовка – 62 часа**

* ***Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.*** По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй, унеси».
* ***Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча.*** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор, лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.
* ***Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.*** Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.
* ***Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков.*** Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.
* ***Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.*** Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.
* ***Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты.*** Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

**IV. Технико-тактическая подготовка – 89 часов**

**Флорбол**

* ***Техника передвижения.*** Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая). Бег. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперёд. Бег приставными и скрестными шагами. Бег по "спирали".
* ***Техника владения клюшкой и мячом.*** Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку). Широкое и короткое ведение мяча. Ведение мяча "восьмёркой", без зрительного контроля. Выполнение броска с "удобной" стороны на месте и в движении. Остановка мяча клюшкой с "удобной" стороны. Остановка мяча ногой, бедром. Передачи мяча толчком, в парах, тройках, на месте и в движении. Ознакомление с техникой подброса мяча. Удары по неподвижному и катящемуся мячу, на месте и в движении.
* ***Техника защиты.*** Отбор мяча ногой. Выполнение отбора при встречном движении сбоку. Отбор мяча клюшкой, корпусом, "вытаскивание мяча" концом крюка клюшки.
* ***Тактика игры в нападении.*** Индивидуальные действия. Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнёров, соперников. Своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Отрыв от «опекуна» для получения мяча. Тактика действий вблизи ворот соперника – добивание мяча, отскочившего от вратаря.

**Настольный теннис**

* ***Техника хвата теннисной ракетки.*** Жонглирование теннисным мячом;основные виды вращения мяча**;** подачи мяча: «маятник», «челнок»**;** удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)
* ***Техника подачи мяча.*** Подача по диагонали; «восьмерка»; подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,
* в один угол стола;по подставке справа; по подрезке справа; топ спин справа по подрезке справа;топ спин слева по подрезке слева;
* ***Техника приёма мяча.*** Техника приёма «кручёная свеча»; техника приёма плоский удар; приём подач ударом; удар без вращения – «толчок»; удар с нижним вращением – «подрезка»; удар с верхним вращением – «накат».
* ***Тактика игры.*** Подачи мяча в нападении;прием подач ударом;удары атакующие, защитные; удары, отличающиеся по длине полета мяча; удары по высоте отскока на стороне соперника; подачи атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;подачи подготавливающие атаку;подачи защитные, не позволяющие противнику атаковать.

**Пионербол**

* ***Подача мяча.*** Техника выполнения подачи; прием мяча; подача мяча по зонам, управление подачей.
* ***Передачи.*** Передачи внутри команды;передачи через сетку;передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.
* ***Нападающий бросок.* Т**ехника выполнения нападающего броска;нападающие броски с разных зон.
* ***Блокирование.* О**знакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;
* ***Комбинированные упражнения.*** Подача – прием. Подача – прием – передача. Передача – нападающий бросокНападающий бросок – блок.
* ***Учебно-тренировочные игры.*** Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке; отработка индивидуальных действий игроков;отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).
* ***Судейство игр.*** Отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема занятия** | **Дата** |
| **I четверть. Спартакиада.** |
| 1. | Вводная беседа о значении физических занятий, гигиене во время занятий и после них. |  |
| 2. | Прыжки через скакалку в различном темпе. |  |
| 3. | Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. |  |
| 4. | Упражнения с набивными мячами. |  |
| 5. | Передача мяча в парах сверху двумя руками. |  |
| 6. | Прыжки через скакалку за 1 минуту. |  |
| 7. | Бег 30 м., 60 м, 100 м. |  |
| 8. | Бег на короткие и длинные дистанции.  |  |
| 9. | Беговые упражнения различной интенсивности. |  |
| 10. | Тренировочная эстафета с баскетбольным мячом. |  |
| 11. | Совершенствование техники приема и передачи мяча. |  |
| 12. | Эстафеты с баскетбольным мячом. |  |
| 13. | Подвижные игры с элементами прыжков и бега на скорость. |  |
| 14. | Аэробика. История возникновения. |  |
| 15. | Разучивание комплекса упражнений под музыкальное сопровождение. |  |
| 16. | Комплекс упражнений с предметами под музыкальное сопровождение. |  |
| 17. | Подготовка к соревнованиям. |  |
| 18. | Внутри школьные соревнования. |  |
| **II четверть. Настольный теннис.** |
| 1. | Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности. |  |
| 2. | Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки. |  |
| 3. | Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки. |  |
| 4. | Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка. |  |
| 5. | Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. |  |
| 6. | Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов. |  |
| 7. | Передвижение игрока приставными шагами. |  |
| 8. | Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи. |  |
| 9. | Обучение техники подачи прямым ударом. |  |
| 10. | Совершенствование плоскостей вращения мяча. |  |
| 11. | Обучение подачи «Маятник». Игра-подача. |  |
| 12. | Учебная игра с элементами подач. |  |
| 13. | Обучение технике подачи «Веер», соревнования в группах. |  |
| 14. | Обучение технике подачи «Маятник», соревнования в группах. |  |
| 15. | Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре. |  |
| 16. | Соревнования в группах. |  |
| **III четверть. Флорбол.** |
| 1. | Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Стойка флорболиста. |  |
| 2. | Ознакомление с видами ведения мяча. |  |
| 3. | Тренировка на развитие скоростных качеств. |  |
| 4. | Ознакомление с техникой дриблинга. |  |
| 5. | Закрепление техники дриблинга. |  |
| 6. | Тренировка на развитие координационных качеств. |  |
| 7. | Ознакомление с видами остановки мяча. |  |
| 8. | Закрепление техники остановки мяча. |  |
| 9. | Учебная игра. |  |
| 10. | Ознакомление с техникой ведения мяча. |  |
| 11. | Разучивание техники ведения без отрыва клюшки от мяча. |  |
| 12. | Тренировка на развитие скоростных качеств. |  |
| 13. | Разучивание техники «короткого» ведения мяча. |  |
| 14. | Разучивание техники «широкого» ведения мяча. |  |
| 15. | Разучивание техники остановки мяча клюшкой. |  |
| 16. | Тренировка на развитие координационных качеств. |  |
| 17. | Разучивание техники ведения мяча без зрительного контроля. |  |
| 18. | Ознакомление с видами бросков мяча. |  |
| 19. | Тренировка на развитие координационных качеств. |  |
| 20. | Ознакомление с видами передач. |  |
| 21. | Учебная игра. |  |
| **IV четверть. Пионербол.** |
| 1. | Вводная беседа о влиянии образа жизни на состояние здоровья. |  |
| 2. | Ознакомление с правилами игры в пионербол. |  |
| 3. | Закрепление правил игры в пионербол. |  |
| 4. | Расстановка игроков на площадке.  |  |
| 5. | Передача мяча от груди, снизу, сверху. |  |
| 6. | Розыгрыш мяча на три паса. |  |
| 7. | Эстафеты с элементами пионербола. |  |
| 8. | Пионербол с двумя мячами. |  |
| 9. | Повторение правил и обязанностей игроков. |  |
| 10. | Отработка подачи двумя руками сбоку. |  |
| 11. | Подача мяча на точность. |  |
| 12. | Подача с расстояния 4, 6, 9 м. |  |
| 13. | Подача через сетку в определенную зону. |  |
| 14. | Закрепление правил игры, стоек с перемещением тактики поведения во время игры. |  |
| 15. | Учебная игра «Пионербол» |  |
| 16. | Подготовка к соревнованиям. |  |
| 17. | Соревнование по пионерболу. |  |

**2 год обучения**

|  |
| --- |
| **1 четверть Спартакиада.** |
| **№****п/п** | **Тема занятия** | **Дата** |
| 1. | Техника безопасности и правила поведения на занятиях.  |  |
| 2. | Подвижные игры. |  |
| 3. | Бег на выносливость. |  |
| 4. | Комплекс упражнений с гантелями. |  |
| 5. | Ритмическая гимнастика с музыкальным сопровождением.  |  |
| 6. | Тренировка на развитие координационных качеств. |  |
| 7. | Тренировка на развитие скоростных качеств. |  |
| 8. | Бег с высокого старта на 250 м. |  |
| 9. | Подвижные игры с элементами прыжков и бега на скорость. |  |
| 10. | Прыжки через скакалку за 1 минуту.. |  |
| 11. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине. |  |
| 12. | Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в парах. |  |
| 13. | Передача баскетбольного мяча о пол. |  |
| 14. | Закрепление техники передачи баскетбольного мяча. |  |
| 15. | Эстафеты с баскетбольным мячом в колонне. |  |
| 16. | Гимнастические упражнения под музыкальное сопровождение. |  |
| 17. | Дартс.  |  |
| 18. | Подготовка к соревнованиям. |  |
| **II четверть. Настольный теннис.** |
| 1. | Обучение техники «наката» в игре. |  |
| 2. | Изучение вращения мяча в «накате». |  |
| 3. | Обучение техники «наката» слева, справа. |  |
| 4. | Совершенствование техники «наката», применение в игре. |  |
| 5. | Занятие по совершенствование подач, срезок, накатов. |  |
| 6. | Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис. |  |
| 7. | Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка». |  |
| 8. | Применение «подставки» в игре. |  |
| 9. | Изучение техники выполнения «подставки» слева. |  |
| 10. | Изучение техники выполнения «подставки» справа |  |
| 11. | Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа. |  |
| 12. | Совершенствование в группах по качеству элементов игры. |  |
| 13. | Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног. |  |
| 14. | Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач. |  |
| 15. | Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока. |  |
| 16. | Соревнование в подгруппах |  |
| **III четверть. Флорбол.** |
| 1. | Закрепление техники ведения мяча без зрительного контроля. |  |
| 2. | Учебная игра. |  |
| 3. | Закрепление техники остановки мяча ногой. |  |
| 4. | Ознакомление с видами бросков мяча. |  |
| 5. | Тренировка на развитие координационных качеств. |  |
| 6. | Ознакомление с видами передач. |  |
| 7. | Разучивание техники передачи мяча толчком. |  |
| 8. | Разучивание техники броска с «удобной стороны», на месте. |  |
| 9. | Учебная игра. |  |
| 10. | Разучивание техники передачи мяча в три касания, на месте. |  |
| 11. | Закрепление техники передачи мяча в три касания, на месте. |  |
| 12. | Разучивание техники броска с «удобной стороны», в движении. |  |
| 13. | Учебная игра. |  |
| 14. | Разучивание техники передачи мяча в три касания, в движении. |  |
| 15. | Закрепление техники передачи мяча в три касания, в движении. |  |
| 16. | Тренировка на развитие скоростных качеств. |  |
| 17. | Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Ознакомление с видами ударов. |  |
| 18. | Разучивание техники удара по неподвижному мячу, на месте и в движении. |  |
| 19. | Тренировка на развитие координационных качеств. |  |
| 20. | Закрепление техники удара по неподвижному мячу, на месте и в движении. |  |
| 21. | Закрепление техники остановки мяча ногой. |  |
| **IV четверть. Пионербол.** |
| 1. | Учебные игры с заданиями. |  |
| 2. | Учебно-тренировочная игра. |  |
| 3. | Контроль техники нападающего броска со второй линии. |  |
| 4. | Прием мяча в падении. Передача мяча. |  |
| 5. | Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. |  |
| 6. | Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей |  |
| 7. | Приём мяча на месте и после перемещения. |  |
| 8. | Подача мяча по зонам и приём мяча. Упражнения на развитие выносливости. |  |
| 9. | Закрепление точной подачи мяча по зонам. |  |
| 10. | Учебная игра с заданиями. |  |
| 11. | Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами. |  |
| 12. | Контроль выполнения подачи мяча по зонам. |  |
| 13. | Учебно-тренировочная игра. |  |
| 14. | Участие в школьных соревнованиях по пионерболу. |  |
| 15. | Участие в школьных соревнованиях по пионерболу. |  |
| 16. | Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов. |  |
| 17. | Школьные соревнования по пионерболу. |  |
| **3 год обучения** |
| **№****п/п** | **Тема занятия** | **Дата** |
| **I четверть. Спартакиада.**  |
| 1. | История Олимпийских игр. |  |
| 2. | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. |  |
| 3. | Круговая тренировка. |  |
| 4. | Тренировка на развитие скоростных качеств. |  |
| 5. | Эстафеты с передачей мяча. |  |
| 6. | Тренировка на развитие скоростных качеств. |  |
| 7. | Упражнения на координацию. |  |
| 8. | ОРУ для рук, ног, туловища. |  |
| 9. | Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча. |  |
| 10. | Прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад. |  |
| 11. | Общеразвивающие упражнения без предметов. |  |
| 12. | Общеразвивающие упражнения с предметами. |  |
| 13. | Бег 250 метров на результат. |  |
| 14. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине. |  |
| 15. | Разучивание элементов аэробики. |  |
| 16. | Закрепление элементов аэробики под музыкальное сопровождение. |  |
| 17. | Подготовка к краевым соревнованиям. |  |
|  | **II четверть. Настольный теннис.** |  |
| 1. | Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения. |  |
| 2. | Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока. |  |
| 3. | Набивание мяча на ракетке. |  |
| 4. | Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса. |  |
| 5. | Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом |  |
| 6. | Движение ракеткой и корпусом |  |
| 7. | Сочетание наката справа и слева в правый угол стола. |  |
| 8. | Выполнение наката справа в правый и левый углы стола. |  |
| 9. | Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин). |  |
| 10. | Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра.  |  |
| 11. | Учебная игра с заданиями. |  |
| 12. | Игра защитника против атакующего |  |
| 13. | Игра атакующего против защитника |  |
| 14. | Игра по правилам в одиночном разряде. |  |
| 15. | Игра по правилам в парном разряде. |  |
| 16. | Подготовка к краевому турниру по настольному теннису. |  |
| **III четверть. Флорбол.** |
| 1. | Изучение сочетаний технических приемов: ведение – бросок – добивание. |  |
| 2. | Закрепление сочетаний технических приемов: ведение – бросок – добивание. |  |
| 3. | Тренировка на развитие скоростных качеств. |  |
| 4. | Учебная игра. |  |
| 5. | Разучивание техники отбора мяча ногой. |  |
| 6. | Закрепление техники отбора мяча ногой. |  |
| 7. | Тренировка на развитие координационных качеств. |  |
| 8. | Учебная игра.  |  |
| 9. | Совершенствование техники отбора мяча ногой. |  |
| 10. | Эстафеты с обводкой стоек. |  |
| 11. | Совершенствование техники бросков. |  |
| 12. | Обучение умению развивать атаку из стандартных положений. |  |
| 13. | Совершенствование техники ударов мяча. |  |
| 14. | Совершенствование техники приема мяча. |  |
| 15. | Разучивание техники передачи, от борта в движении. |  |
| 16. | Закрепление передачи от борта, в движении. |  |
| 17. | Круговая тренировка. |  |
| 18. | Изучение сочетаний технических приемов: ведение – бросок. |  |
| 19. | Закрепление сочетаний технических приемов: ведение – бросок. |  |
| 20. | Соревнования между подгруппами. |  |
| 21. | Подготовка к краевому турниру по флорболу. |  |
| **IV четверть. Пионербол.** |
| 1. | Закрепление правил игры в пионербол. |  |
| 2. | Беседа о взаимовыручке, коллективизме, командной игре. |  |
| 3. | Учить видеть ошибки в игре и вести счёт. |  |
| 4. | Повторить тактику в игре. |  |
| 5. | Игровые упражнения с мячом в треугольнике. |  |
| 6. | Игра в пионербол по три человека.  |  |
| 7. | Учить играть быстро, соблюдая правило 5 секунд. |  |
| 8. | Совершенствовать технику броска и ловли. |  |
| 9. | Игровое упражнение «Броски по зонам». |  |
| 10. | Совершенствование обманных движений (сильный замах, слабый бросок). |  |
| 11. | Закрепление технических приёмов в защите.  |  |
| 12. | Совершенствование подачи в обозначенное место. |  |
| 13. | Закрепление умения играть в пас.  |  |
| 14. | Совершенствование ранее изученных подач, бросков, передач и ловлю мяча. |  |
| 15. | Подведение итогов по ОФП. |  |
| 16. | Учебная игра с самостоятельным судейством. |  |
| 17. | Внутри школьные соревнования по пионерболу |  |

**УСЛОВИЯ И КОНТРОЛЬ НАД РЕАЛИЗАЦИЕЙ ПРОГРАММЫ**

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры в пионербол, флорбол, настольный теннис. Владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий, сформировать первичные навыки судейства. Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в школьных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по ОФП проводится 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы: бег 30 м, челночный бег 3х10 м, прыжок в длину с места, метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ПО ГОДАМ**

**1 год обучения**

**Обучающиеся должны знать:**

* правила гигиены во время занятий и после них;
* правила игры в пионербол, флорбол, настольный теннис;
* комплекс общеразвивающих упражнений.

**Обучающиеся должны уметь:**

* передавать мяч от груди, снизу, сверху;
* выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бег на время 60м;
* выполнять прыжок в длину с места;
* передавать мяч в парах двумя руками сверху.

**2 год обучения**

**Обучающиеся должны знать:**

* необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования;
* правила игры, навыки простейшего судейства;
* комплексы упражнений утренней гимнастики, направленные на развитие координационных, скоростных, скоростно-силовых физических качеств с учетом индивидуальных особенностей.

**Обучающиеся должны уметь:**

* + играть в волейбол, что, безусловно, положительно скажется на их физическом и моральном самочувствие;
	+ применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья;
	+ оказывать необходимую само- и взаимопомощь при получении травмы;
	+ соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
	+ осуществлять судейство школьных соревнований по пионерболу.

**3 год обучения**

**Обучающиеся должны знать:**

* способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, необходимость соблюдения режима дня, гигиенических навыков, методов массажа, способы закаливания организма;
* комплексы упражнений, направленные на улучшение опорно-двигательного аппарата, скоростно-силовых качеств, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
* правила здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье;
* правила игры в волейбол, историю его создания, правила проведения спортивных состязаний;
* знать технику безопасности про проведении тренировок;
* знать правила игры флорбола (основные тезисы);
* знать основы тактического расположения флорболистов на площадке.

**Обучающиеся должны уметь:**

* умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей;
* умение доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
* выполнять технические действия спортивных и подвижных игр;
* использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий;
* применять теоретические знания в активный отдых и досуг;
* выполнять упражнения в потоке (друг за другом) по сигналу тренера;
* выполнять простейшие тестовые задания: проверку силы, выносливости и координации;
* уметь вести себя в коллективе.

**ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий**

В рамках содержания первого раздела занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры в пионербол, флорбол, настольный теннис. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами спортивных игр. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащиеся получают представления о судействе игры, о жестах судьи. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении программы применяются как общеобразовательные, так и специфические методы, основанные на активной двигательной деятельности: регламентированного упражнения, игровой и соревновательный, словесный и сенсорный, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, соревнования. На занятиях с учащимися большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимы: рассказ-показ, демонстрация таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.

**Материально-техническое обеспечение:**

* Спортивный зал.
* Спортивная площадка.
* Секундомер
* Волейбольная сетка.
* Мячи волейбольные.
* Мячи набивные.
* Мячи баскетбольные.
* Скакалки.
* Инвентарь для игры в флорбол.
* Инвентарь для игры в настольный теннис.
* Инвентарь для игры в пионербол.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

**Литература для учителя:**

1. Бондин В.И. Игры с мячом для здоровья Москва «Знание» - 1991г.
2. Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии Москва «Илекса», Ставрополь «Сервисшкола» - 2001 г
3. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982
4. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
5. О.В. Петренко Кадуцкая Л.А., Петренко С.В. и др. Настольный теннис в системе физического воспитания студентов. Учебно-методическое пособие, Белгород: Типография «ПринтМастер», 2014
6. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
7. Костяев В.А. Методика начального обучения техники флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» - Архангельск: АГМА, 1998. – 83 с.
8. Костяев В.А. Начальная подготовка вратаря в флорболе. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» - Архангельск: АГМА, 1998. – 83 с.
9. Костяев В.А. Методика подготовки защитников в юношеском флорболе. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» - Архангельск: АГМА,1998. – 84 с.

**Литература для обучающихся:**

1. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г.
2. Пионербол - игра для всех возрастов. Симонова О.В. 2000г.
3. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
4. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.
5. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.
6. Баженов А.А. Правила соревнований и технические приемы в флорболе. Журнал физическая культура в школе, 1999, №5 и №6.
7. Флорбол. Правила соревнований (учебно-методическое пособие). Под ред. В.А. Костяева. – Издательский центр СГМУ г. Архангельск, 2009.

**Интернет-ресурсы:**

1. <http://womanadvice.ru/pravila-igry-pionerbol>
2. <http://festival.1september.ru/articles/526230/>
3. <http://kurszdorovia.ru/sport/igri-s-myachom/pravila-pionerball>
4. <http://fb.ru/article/77258/vajnyie-nyuansyi-i-pravila-igryi-pionerbol>
5. <http://90ie.ru/07/pionerbol-oblegchennaya-versiya-volejbola/>
6. [https://www.floorballunion.ru/-Национальная](https://www.floorballunion.ru/-%D0%9D%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F) Федерация флорбола России
7. [http://rusfloorball.com/-Флорбол](http://rusfloorball.com/-%D0%A4%D0%BB%D0%BE%D1%80%D0%B1%D0%BE%D0%BB)- России
8. http://knnvs.com/ -Комитет национальных и неолимпийских видов спорта