

**Министерство образования и науки Самарской области**

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области Школа-интернат № 2 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья городского округа Жигулевск"**

**ПРИНЯТО**  
на педагогическом совете  
Протокол № 10 от «03» июля 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директором ГБОУ школы-интерната  
№ 2 г.о. Жигулевск  
\_\_\_\_\_ /Будинец А.Р./

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Спорт без границ»**

направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 7 - 18 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
Асиновскова О.Н.  
Учитель

г. Жигулёвск  
2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|  |    |
|--|----|
| Пояснительная записка                              | 3  |
| Учебный план                                       | 10 |
| Формы оценки результативности                      | 10 |
| Раздел 1. Общеразвивающие корригирующие упражнения | 12 |
| Раздел 2. Подвижные игры                           | 14 |
| Раздел 3. Легкая атлетика                          | 14 |
| Раздел 4. Элементы спортивных игр                  | 15 |
| Обеспечение программы                              | 16 |
| Методы обучения и тренировки                       | 17 |
| Материально-техническое обеспечение программы      | 18 |
| Список литературы                                  | 19 |
| Приложение «Календарно-тематический план»          | 20 |

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спорт без границ» включает в себя 3 тематических раздела. Программа имеет общеразвивающий, оздоровительный, коррекционный характер и направлена на сохранение и укрепления здоровья, коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма, расширения двигательного опыта, и овладение начальными знаниями в области физической культуры и спорта.

Данная программа разработана с учётом интересов конкретной целевой аудитории, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья младшего и среднего школьного возраста, и представляет собой набор учебных тем и упражнений, способствующих подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

***Направленность*** общеобразовательной общеразвивающей программы «Спорт без границ» - физкультурно-спортивная.

### ***Актуальность программы дополнительного образования***

Осознавая всю важность физического воспитания подрастающего поколения, в настоящее время одним из стратегических направлений образования в России является проблема сохранения и укрепления здоровья детей нации в целом.

Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности для детей с ограниченными возможностями здоровья, то предполагаем, в том числе, доступность к духовной жизни. В реализации образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы.

***Новизна*** программы заключается в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании. Программа состоит из нескольких разделов, которые повторяют общеобразовательную программу по физической культуре, но при этом позволяют более углубленно освоить виды спорта, включенные в нее и повысить общефизическую подготовленность, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории. Так же упражнения, включенные в программу «Спорт без границ» способствуют подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

Программа дополнительного образования по общей физической подготовке «Спорт без границ» может рассматриваться как одна из ступеней

к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея 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.

**Отличительной особенностью** программы является применение конвергентного подхода, позволяющего выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направленностей. Программа «Спорт без границ» дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с пионерболом, волейболом. Включено большое количество подвижных игр и общеразвивающих корригирующих упражнений, что позволяет на фоне положительных эмоций осуществлять коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья и реабилитацию двигательных функций детского организма.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и развитию физических способностей. Занятия по программе «Спорт без границ» даёт возможность во внеурочное время углубленно заниматься:

- видами спорта, которые учащиеся осваивают в ограниченном по времени уроке физической культуры;
- учащимся, которые не могут освоить объём двигательных навыков на уроке физической культуры;
- подросткам, у которых наблюдается гиперактивность и проблема организации своего времени.

**Педагогическая целесообразность** программы, заключается в том, что она разработана для желающих заниматься в секции на основе современных образовательных тенденций и является отображением единства теории и практики. Программа «Спорт без границ» призвана сформировать у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Программа предусматривает «стартовый» (ознакомительный) уровень освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации занятий, минимальную сложность задач, поставленных перед обучающимися.

### ***Цели и задачи программы***

Программа дополнительного образования по общей физической подготовке «Спорт без границ» направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

### ***Цель программы:***

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

### ***Задачи программы:***

- Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребенка через оптимальные физические нагрузки.
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
- Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности.
- Воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

### ***Образовательные задачи:***

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

### ***Развивающие задачи:***

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

### ***Оздоровительные и коррекционные задачи:***

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребенка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

### ***Воспитательные задачи:***

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себя, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

***Адресат программы:*** заниматься в секции могут дети, прошедшие медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

***Возраст детей, участвующих в реализации программы:*** 7 - 18 лет.

***Сроки реализации:*** программа рассчитана на 1 год, объем – 204 часа.

***Режим занятий:*** занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Одно занятие длится 40 минут.

***Наполняемость учебных групп:*** не более 12 человек.

***Форма организации деятельности:*** групповая.

***Формы обучения:*** материал программы предполагает изучение четырех разделов: общеразвивающие, корректирующие упражнения, подвижные игры, легкая атлетика и элементы спортивных игр. Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала.

***Средства, используемые при реализации программы:***

1. Физические упражнения

2. Корректирующие упражнения
3. Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр
4. Материально-технические средства ОФП: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь.

### ***Условия реализации программы***

#### ***Материально-техническое обеспечение:***

Спортивный зал, раздевалки, душевые.

Оборудование спортивного зала:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
2. Стенка гимнастическая.
3. Мячи: волейбольные, набивные, малые для метания, теннисные.
4. Палка гимнастическая.
5. Скакалка детская.
6. Мат гимнастический.
7. Кегли.
8. Обруч.
9. Рулетка измерительная.
10. Щит баскетбольный тренировочный.
11. Сетка для переноса и хранения мячей.
12. Сетка волейбольная.
13. Скамейка гимнастическая.
14. Секундомер.

Форма одежды обучающихся: спортивная форма, спортивная обувь.

#### ***Методическое обеспечение:***

Раздаточный материал:

- памятка по технике безопасности в спортивном зале;
- права и обязанности учащихся.

Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:

- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений.

Информационный материал:

- литература по основным разделам программы;
- журнальные подборки по темам программы.

Методические рекомендации для педагогов:

- методические разработки к занятиям: комплекс упражнений на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости.

### ***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, *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия, *предметные* – через формирование основных элементов научного знания.

*Личностные результаты:*

- 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 «Спорт без границ»:***

- повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития;
- развитие и поддержание интереса к занятиям общефизической подготовки как образа жизни;
- 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 с ОВЗ, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

*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 общей физической подготовки «Спорт без границ» обучающиеся **должны знать:**



- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- правила соревнований изученных видов спорта;

**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;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- проводить соревнования на школьном уровне;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

**В ходе реализации программы обучающиеся смогут получить знания:**

- значение общей физической подготовки в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий общей физической подготовкой;
- названия разучиваемых технических приёмов 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;
- жесты судей;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях общей физической подготовкой;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;
- демонстрировать жесты судей;

- проводить судейство соревнований.

### Учебный план

| № раздела    | Название раздела   | Количество часов |           |            |
|--------------|--|------------------|-----------|------------|
|              |  | Всего            | Теория    | Практика   |
| 1.           | Общеразвивающие<br>корректирующие<br>упражнения <ul style="list-style-type: none"><li>• дыхательные</li><li>• гимнастические</li></ul> | 34               | 3         | 31         |
| 2.           | Подвижные игры   | 34               | 1         | 33         |
| 3.           | Легкая атлетика  | 46               | 3         | 43         |
| 4.           | Элементы спортивных игр <ul style="list-style-type: none"><li>• пионербол</li><li>• волейбол</li></ul>                                 | 90               | 3<br>3    | 42<br>42   |
| <b>ИТОГО</b> |  | <b>204</b>       | <b>13</b> | <b>191</b> |

#### *Формы оценки результативности*

##### Личная аттестация обучающихся

Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального физического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: скорость, скоростную выносливость, выносливость, скоростно-силовую работу, силу, овладение техническими и тактическими действиями в спортивных играх.

При переходе с одного этапа на другой, дети проходят контрольную аттестацию.

Такие условия перевода на следующий этап обучения обеспечивают стабильный и ровный состав каждой группы, гарантирует необходимый уровень общефизической подготовки детей.

Оценка результативности освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других, с прежними результатами того же воспитанника, с поставленными учебными целями и критериями.

Текущий контроль ведется регулярно (в рамках расписания) осуществляется педагогом, ведущим занятие.

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно

происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения.

Основным методом промежуточной аттестации обучения по программе являются:

- метод педагогического наблюдения;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- сдача контрольных нормативов.

В основе текущего и промежуточного контроля лежит тестирование физической подготовленности согласно таблице норм ВФСК ГТО, а также соревновательная и игровая деятельность.

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале года проводится тестирование исходного уровня владения навыками. Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня.

Для развития творческих способностей детей предусмотрены упражнения в системе домашних заданий и заданий педагога на учебных занятиях таких как: придумывание новых упражнений, эстафет и подвижных игр, составление акробатических комбинаций из двух-трех элементов, составление простейших блоков для разминки из двух-трех упражнений, придумывание упражнений для различных частей тела, для различных групп мышц.

Средствами воспитания нравственных и волевых качеств являются сами физические упражнения, при выполнении которых воспитываются: честность, порядочность, взаимовыручка и целеустремленность, настойчивость и др. В качестве критерия нравственного уровня ребенка используется метод педагогических наблюдений, при помощи которого можно определить насколько претерпели изменения личностные качества детей в процессе обучения.

Показатели успеваемости по программе в целом складываются из суммы итогов аттестации по каждому параметру, которая и определяет уровень результативности освоения программы в соответствии с этапом обучения.

Педагог подводит итог учебно-воспитательной работы за год, проводит анализ спортивных достижений детей.

#### **Формы контроля:**

- функциональные пробы;
- опрос;

- тестирование;
- учебные игры;
- судейство;
- соревнования.

## **Раздел 1. Общеразвивающие корригирующие упражнения**

**Теория:** Инструктаж по ТБ. Режим дня и режим питания. Физические упражнения. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Закаливание организма. Физические качества. Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Самоконтроль и его основные приёмы. Понятие о здоровом образе жизни. Классификация гимнастических упражнений. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

### ***Практика:***

Дыхательные упражнения. Дети с ОВЗ подвержены частым простудным заболеваниям. При этих заболеваниях не только развиваются соответствующие изменения в дыхательных путях и легочной ткани, но и существенным образом изменяется функция дыхания, а также наблюдаются нарушения деятельности других органов и систем. Все известно, что важным средством тренировки дыхательного аппарата являются дыхательные упражнения. Нужно, чтобы каждая фаза дыхания (вдох и выдох) строго соответствовала определенной фазе движения. Задача сложная, но необходимая.

Под специальными навыками понимается:

1. Умение управлять актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их выполнения, т.е. произвольно удлинять или укорачивать, ускорять или замедлять вдох и выдох;
2. Хорошее владение навыком прерывистого дыхания;
3. Умение задерживать дыхание на определенное время;
4. Умение воспроизводить заданную величину жизненной емкости легких, т.е. произвольно управлять объемом вдоха и выдоха;
5. Владение навыками различных типов дыхания – грудным, брюшным или диафрагмальным.

В данный раздел включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Упражнения общеразвивающего корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходном положении сидя – стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладеть комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в занятие с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умения нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

#### Гимнастика:

Упражнения для формирования осанки. Упражнения для рук, и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. Круговая тренировка. Опорные прыжки, со скакалкой. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Упражнения с гантелями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты. Подвижные игры и упражнения. На занятиях с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазанье и перелезании – эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения

оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

## **Раздел 2. Подвижные игры**

**Теория:** Инструктаж по ТБ. Подвижная игра активизирует такие системы организма, как дыхание, зрение, слух, приносит положительные эмоции. В подвижных играх у детей развиваются и совершенствуются основные движения, формируются такие качества, как смелость, находчивость, настойчивость, организованность. Все это позволяет говорить об оздоровительном эффекте подвижных игр. Подвижные игры имеют большое значение в воспитании сознательной дисциплины у детей, которая является непременным условием каждой коллективной игры.

### **Практика:**

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. «Белые медведи», «Космонавты», «Мяч в сетку», «Достань мяч», «Охотники и утки», «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами, «Летает – не летает»; «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

## **Раздел 3. Легкая атлетика**

**Теория:** Инструктаж по ТБ. Классификация видов легкой атлетики. Судейство легкоатлетических соревнований. Правила заполнения протоколов по видам легкоатлетических упражнений.

**Практика:** 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. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег на 60, 100, 200 м; бег на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Эстафетный бег. Челночный бег 3x10 м, 6x10 метров, бег до 8, 10 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180° с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку, прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность и в цель,

метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг.

#### Раздел 4. Элементы спортивных игр

**Теория:** Инструктаж по ТБ.

Что общего в спортивных играх, и какие между ними различия.

##### Пионербол

**Теория:** Основные правила игры в пионербол. Технические и тактические действия в пионерболе.

**Инструкторская практика:** жесты судей, основные правила соревнований, судейство соревнований в группах, между классами, правила заполнения протоколов, подведения итогов соревнований.

**Практика:** Специальная разминка. Стойка игрока, передвижение в стойке. Расстановка и переход игроков на поле. Ловля и передача мяча в кругу, тройках Ловля и передача мяча в движении. Передача мяча двумя руками от груди, из-за головы, с места, снизу, низко летящего и летящего на уровне головы. Передача мяча в колонне с перемещением за мячом. Передача мяча с перемещением через сетку. Двусторонняя учебная игра. Командные тактические действия в нападении и защите.

**Соревнования:** участие в товарищеских играх. Соревнования между группами.

##### Волейбол

**Теория:** Основные правила игры в волейбол. Технические и тактические действия в волейболе.

**Инструкторская практика:** жесты судей, основные правила соревнований, судейство соревнований в группах, между классами, правила заполнения протоколов, подведения итогов соревнований.

**Практика:** Специальная разминка волейболиста. 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. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками в перед-вверх. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу. Верхняя передача двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите.

Одиночное блокирование и страховка. Двусторонняя учебная игра  
Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры:  
«Не давай мяч водящему», «Круговая лапта», «Горячая картошка»,  
«Снайперы». Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.

**Соревнования:** участие в товарищеских играх. Соревнования между группами.

**Прием контрольных нормативов и тестов:** тестирование согласно таблице норм ВФСК ГТО.

## **Обеспечение программы**

### ***Средства, используемые при реализации программы:***

1. Физические упражнения
2. Корректирующие упражнения
3. Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр
4. Материально-технические средства ОФП: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь.

### ***Методическое обеспечение:***

Раздаточный материал:

- памятка по технике безопасности в спортивном зале;
- права и обязанности учащихся.

Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:

- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений.

Информационный материал:

- литература по основным разделам программы;
- журнальные подборки по темам программы.

Методические рекомендации для педагогов:

- методические разработки к занятиям: комплекс упражнений на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости.

### **Педагогические принципы обучения и тренировки.**

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с юными спортсменами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.



Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений воспитанников об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и ученика соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим. Принцип систематичности это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

### **Методы обучения и тренировки**

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);

- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;

- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы.

Большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных

соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений, особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма.

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов).

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- посещения соревнований.

#### ***Материально-техническое обеспечение программы:***

Спортивный зал, раздевалки, душевые.

Оборудование спортивного зала:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
2. Стенка гимнастическая.
3. Мячи: волейбольные, набивные, малые для метания, теннисные.
4. Палка гимнастическая.
5. Скакалка детская.
6. Мат гимнастический.
7. Кегли.
8. Обруч.
9. Рулетка измерительная.
10. Щит баскетбольный тренировочный.
11. Сетка для переноса и хранения мячей.
12. Сетка волейбольная.
13. Скамейка гимнастическая.
14. Секундомер.

Форма одежды обучающихся: спортивная форма, спортивная обувь.

## Список литературы:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы/ Паршикова Н.В., Виноградов П.А., Бабкин В.В., Уваров В.А. – М.: Советский спорт, 2014. – 60с.
2. Культура тела и духа/ Царик А.В. – М.: Советский спорт, 2015. - 168с.
3. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие/ Фискалов В.Д., Черкашин В.П. –М.: Спорт, 2016.- 352 с.
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник/ Луткова Н.В., Макаров Ю.М., Минина Л.Н. – М.: Академия, 2014. – 272с.
5. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка)/ Глейберман А.Н. – М.: Физкультура и Спорт, 2015. – 224с.
6. Физическая культура: Учебник. 7-е издание/ Барчуков И.С. М.: Академия, 2013. – 528с.