

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Субботинская средняя общеобразовательная школа  
им. Героя Советского Союза С.У. Кривенко**

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом школы  
Протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ Субботинская СОШ  
им. Героя Советского Союза С.У. Кривенко  
\_\_\_\_\_ Свинцов П.В.  
Приказ № 19/1 У от «31» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2024-2025 год  
к дополнительной общеобразовательной  
(общеразвивающей) программе детей с ОВЗ**

**«Здоровячок»  
(адаптированная)**

Форма реализации программы - очная;

Год обучения - первый;

Возраст обучающихся - 8-17 лет;

Срок реализации программы: 1 год (36 часов).

Составитель:

Яненко Ю.А..  
педагог дополнительного образования

**Субботино 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.	<b>Направленность ДООП</b>	Физкультурно - спортивная
2.	<b>Вид ДООП</b>	Модифицированная
3.	<b>Уровень ДООП</b>	Базовый
4.	<p><b>Особенности обучения</b> в текущем учебном году по ДООП: особенности реализации содержания, подготовка к знаменательным датам, реализация тематических программ, проектов, причины замены тем по сравнению с ДООП и т.д.</p> <p><b>Изменения</b> необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование (информация об изменении содержательной части ДООП, обоснование изменений).</p>	<p>Возраст обучающихся в данной группе 8-17 лет.</p> <p>Программа предназначена для учащихся формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребёнка.</p> <p>Включает в себя, как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, так и практическую части – организация подвижных игр и спортивных игр.</p> <p>Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникативности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.</p>
5.	<p><b>Особенности организации образовательного процесса</b> по ДООП с указанием:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* количество учебных часов по программе;</li> <li>* количество учебных часов согласно расписанию;</li> <li>* информация об изменении сроков или времени изучения отдельных тематических блоков (разделов) с указанием причин и целесообразности изменений, описание резервов, за счет которых они будут реализованы.</li> </ul>	<p>36 часов 1 час в неделю (36 учебных недель)</p>
6.	<b>Цель</b> рабочей программы на текущий учебный год.	Содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.
7.	<b>Задачи</b> на текущий учебный год, для конкретной учебной группы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;</li> <li>• обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;</li> <li>• развитие двигательных (кондиционных и координационных) навыков;</li> <li>• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияния физических упражнений на состояние здоровья;</li> <li>• воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;</li> <li>• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;</li> <li>• содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.</li> </ul>
8.	<b>Режим занятий</b> в текущем учебном году (указать)	1 раза в неделю по 1 академическому часу (45 минут)

	продолжительность и количество занятий в неделю).	понедельник 13.00-13.45
9.	<b>Формы занятий</b> и их сочетание, пояснить, чем обусловлен выбор конкретных форм учебных занятий.	Индивидуальная, парная, групповая
10.	<b>Ожидаемые результаты</b> и способы их оценки в текущем учебном году (результаты и способы измерения для текущего года обучения, форма проведения промежуточной и итоговой аттестации).	<p>Результаты базового уровня приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): бережное отношение к своему здоровью и т.д.</p> <p>-формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом</p> <p>-развитие ценностных отношений, к своему здоровью и т.д.</p> <p>-приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия: работы в команде и взятия на себя ответственности за других людей</p> <p><u>Ожидаемые результаты.:</u></p> <p>- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;</p> <p>- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;</p> <p>- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;</p> <p>- развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости) и связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)</p> <p>- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) .</p> <p><b>.Предметные результаты</b></p> <p>— представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <p>— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</p> <p>— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</p> <p>— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее</p>

напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по программе является формирование следующих умений:

- *Определять* и *высказывать* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать собственные результаты, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять

	<p>хладнокровие, сдержанность, рассудительность;  — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Формы проверки:</b>  беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов).</p> <p><b>Практические и контрольные работы.</b>  Формы и способы проверки результата – тестирование, зачёты, опрос, открытое занятие, соревнование.</p> <p><b>Текущий контроль</b> осуществляется в ходе беседы, приобретения навыков организатора игр</p> <p><b>Итоговый контроль</b> предполагает Два раза в год учащиеся должны выполнять контрольные тесты по общей физической подготовке:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Челночный бег.</li> <li>2. Прыжок в длину с места.</li> <li>3. Подтягивание.</li> <li>4. Наклоны вперед</li> </ol>
--	--

Календарно-учебный план

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры	1
2	Правила поведения в зале. Подвижная игра «Волк и зайцы». Метание по движущейся цели.	1
3	Подвижные игры «Метко в цель», «Медвежата на льдине»	1
4	Игры – эстафеты . Удары битой. Лапта	1
5	Развитие быстроты. Варианты челночного бега. Футбол. Учебная игра.	1
6	Развитие силы. Игра «Кто сильнее?». Футбол. Учебная игра.	1
7	Развитие гибкости. Парные упражнения. Удары битой. Лапта	1
8	Развитие выносливости. Повторный бег на развитие общей выносливости. Подвижная игра «Салки». Удары битой. Лапта	1
9	Кто придумал баскетбол. Передача и ловля баскетбольного мяча от груди. Игры-эстафеты. Учебная игра «Баскетбол»	1
10-11	Передача и ловля мяча от груди. Ведение мяча стоя на месте с последующей передачей. «Салки с мячом». Учебная игра «Баскетбол»	2
12	Передача и ловля мяча. Ведение мяча по прямой шагом. Учебная игра «Баскетбол»	1
13-14	Ведение мяча шагом. Учебная игра «Баскетбол»	2
15	Подвижная игра «Рыбаки и рыбки» Учебная игра «Баскетбол»	1

16	Подвижные игры «Волк и козлята», «Бросай – поймай». Учебная игра «Баскетбол»	1
17-18	Что такое волейбол. Бросок волейбольного мяча над собой и ловля. Держание мяча. «Вышибалы»	2
19-20	Передача и ловля волейбольного мяча в парах. Подводящие упражнения для передачи мяча двумя руками сверху над собой. Подвижная игра «Снежки»	2
21-22	Подводящие упражнения для передачи мяча двумя руками сверху. «Перестрелка»	2
23	Развитие быстроты. Специальные беговые упражнения. «Перестрелка»	1
24	Развитие силы. Упражнения в парах. Волейбол.	1
25	Развитие гибкости. Статические упражнения. Волейбол.	1
26	Футбол. Правила игры	1
27	Передача мяча в парах. Футбол.	1
28-29	Удары по воротам. Учебная игра. Футбол.	2
30	Учебная игра Лапта	1
31	Учебная игра Лапта	1
32-33	Выполнение тестовых упражнений. Учебная игра.	2
34-35-36	Игры по выбору детей.	3

### **Пояснительная записка**

Данная программа является адаптированной для обучающихся с умственной отсталостью, составлена с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей, тем самым обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию

Спортивные игры – универсальный раздел программы, позволяющий равномерно развивать координационные физические качества, обучать командным и групповым взаимодействиям, воспитывать умения взаимодействовать в коллективе. Трудно переоценить мотивационную составляющую занятий спортивными играми, при которых легко поддерживать положительный эмоциональный фон занятий. В сочетании с доступными упражнениями на развитие физических качеств, рационально построенной системе подводящих подвижных игр, занятия спортивными играми помогут обучающемуся стать сильнее, быстрее, а главное мотивированнее к жизни. Настоящая программа дополнительного образования имеет физкультурно-спортивную направленность, то есть, направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к здоровому образу жизни средствами физической культуры и спорта, обеспечение знаниями в области культуры здоровья, воспитание потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Программа составлена в соответствии со следующими правовыми документами:

- Закон об образовании.
- Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. № 761 н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (далее - ЕКС).
- Приказ Минобрнауки России № 1040 от 22 сентября 2015 г. «Об утверждении Общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением».
- Концепция развитая дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. № 1008).
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41).
- Приказ Росстата от 13 сентября 2016 г. № 501 «Об утверждении статистического инструментария для организации федерального статистического наблюдения за дополнительным образованием и спортивной подготовкой детей».
- Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
- Устав МБОУ «Субботинской СОШ»;
- Локальные акты МБОУ «Субботинской СОШ».

### **Актуальность программы**

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребёнка. Включает в себя, как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, так и практическую части – организация подвижных игр и спортивных игр.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

**Новизна** настоящей программы дополнительного образования заключается в том, что она позволяет последовательно решать задачи физического воспитания, так как кратчайший путь к знаниям, к уму пролегает через радость, через игру, которая способствует раскованности, снимает многие противоречия, ставит ребёнка перед необходимостью выкладываться до конца.

**Целесообразность** применения программы дополнительного образования в том, что подвижные игры, функционально нагружая организм, формируют и совершенствуют его. В отличие от строго регламентированных движений (например, гимнастических) игра всегда связана с инициативным началом, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. Развлекательная сторона игр, преимущественное использование в них локомоторных, естественных движений, меньшая жёсткость правил соответствуют функциональным и психологическим особенностям детского организма. Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывают комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, скоростных и скоростно – силовых способностей и др.).

Говоря об оздоровительном эффекте подвижных игр, следует подчеркнуть, что разнообразные движения и действия играющих во время игры оказывают благотворное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и другие системы организма детей. С помощью игр можно содействовать общему развитию и укреплению мышц, а также повышению обмена веществ. Всё это оказывает комплексное воздействие на организм и способствует укреплению здоровья детей.

**Целью** данной дополнительной образовательной программы является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

#### **Задачи:**

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) навыков;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияния физических упражнений на состояние здоровья;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.



Отличительной особенностью данной программы является то, что игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, творческого отношения к деятельности.

В результате освоения данной программы учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры

**Знать и иметь представление:**

- О режиме дня и двигательном режиме;
- о влиянии занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособности;
- о гигиенических правилах при выполнении физических упражнений;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;
- о правильной осанке и причинах нарушений осанки.

**Уметь:**

- играть в подвижные и спортивные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- элементарно владеть мячом: держание, передачи на расстоянии до 5м, ловля, ведение;
- играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа «Пионербол», «Перестрелка» мини-футбол.
- уметь играть «Волейбол», «Баскетбол», «Лапта», «Футбол».

**Характеристика группы.**

Адаптированная программа «Здоровячек» предназначена для обучающихся с 8 до 16 лет, с легкой и умеренной умственной отсталостью, по 6-7 человек в группе.

Для этой возрастной категории предусмотрено свое содержание, часовая нагрузка в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10

- Программа рассчитана на 36 часа с недельной нагрузкой 1 час, занятия проходят 1 раза в неделю.

Дети 8—16 лет(2-9 класс): продолжительность занятия 45 минут.

**При реализации программы используются различные методы обучения:**

- словесные – рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая.
- контрольный тест

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преемственно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают

благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры и спортивные – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр. Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

#### **Техническое оснащение**

Для достижения оптимальной общей и моторной плотности занятия будут использоваться:

- спортивный зал;
- спортивная площадка;
- волейбольные мячи;
- скакалки;
- кегли;
- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- маты;
- теннисные мячи;
- футбольные мячи;
- гимнастические маты.

#### **Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать собственные результаты, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметными результатами**

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

#### **Предполагаемые результаты реализации программы**

Результаты базового уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): бережное отношение к своему здоровью и т.д.

-формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом

-развитие ценностных отношений, к своему здоровью и т.д.

-приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия: работы в команде и взятия на себя ответственности за других людей

Ожидаемые результаты.:

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости) и связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) .

Могут знать:

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- правила организации соревнований;

- правила самостоятельного выполнения упражнений.

Могут уметь:

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и самостраховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.
- определять ведущего;
- проводить простую игру;
- организовывать себя и других играющих, объяснить правила игры;
- подводить итог игры.
- выполнять кувырок, «мост», стойку на лопатках, висы.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Итоги реализации программы:

беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов).

**Практические и контрольные работы.**

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки организатора игр. С этой целью на каждом занятии необходимо назначать помощников и давать им задания по проведению игры.

Два раза в год учащиеся должны выполнять контрольные тесты по общей физической подготовке:

1. Челночный бег.
2. Прыжок в длину с места.
3. Подтягивание.
4. Наклоны вперед

**Учебно-тематический план (сетка часов)**

Раздел программы	2-9 класс
------------------	--------------

Основы знаний	В процессе занятий
Подвижные игры на основе волейбола	4
Волейбол	4
Упражнения на освоение техники игры в лапту	1
Учебная игра «Лапта»	3
Упражнения на освоение техники игры в футбол	2
Учебная игра «Футбол»	4
Итого по программе	36

### Содержание программы

**Основы знаний:** правила поведения и техника безопасности на занятиях, краткая история Комплекса ГТО, история создания и развития волейбола, баскетбола, лапты, правила самостоятельных занятий.

**Тестовые упражнения:** оценка уровня развития физических качеств, необходимых в подвижных и спортивных играх – прыжок в высоту с места, бег 5\*10 м, подтягивание, наклоны вперед, бег нав. выносливость

**Упражнения на развитие быстроты:** повторное пробегание коротких отрезков, челночный бег, упражнения с мячом на быстроту выполнения, специальные беговые упражнения.

**Упражнения на развитие силы:** специальные прыжковые упражнения, силовые упражнения с отягощением в виде веса собственного тела.

**Упражнения на развитие гибкости:** упражнения в активной и пассивной гибкости

**Упражнения на развитие выносливости:** упражнения на развитие общей и специальной выносливости

**Упражнения на технику владения баскетбольным мячом:** передача и ловля мяча на месте и в движении, от груди и плеча, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, шагом и бегом, правой и левой рукой; бросок мяча с места, с отскоком от щита, бросок после ведения

**Подвижные игры на основе баскетбола:** эстафеты с баскетбольными мячами, салки с мячом, круговые эстафеты, «Не давай мяч водящему», «10 передач», «Мяч ловцу», мини-баскетбол, баскетбол

**Упражнения на технику владения волейбольным мячом:** бросок и ловля мяча над собой, в парах; передача мяча двумя сверху и двумя снизу над собой и в парах; нижняя боковая и нижняя прямая подача; приём мяча после набрасывания и подачи; бросок мяча через сетку в опорном и безопорном положении

**Подвижные игры на основе волейбола:** «Вышибалы», «Снежки», «Охотники и утки», «Перестрелка», пионербол, пионербол с элементами волейбола, волейбол

**Упражнения на освоение техники игры в футбол:** передача мяча в парах, удары по воротам, в неподвижную и движущуюся цель

**Учебная игра футбол:** практическое освоение игры футбол

**Учебная игра лапта:** практическое освоение игры лапта

### Поурочное планирование 2-9 класс (36 часов)

№ п/п	Тема	Кол- во часов
----------	------	---------------------

1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры	1
2	Правила поведения в зале. Подвижная игра «Волк и зайцы». Метание по движущейся цели.	1
3	Подвижные игры «Метко в цель», «Медвежата на льдине»	1
4	Игры – эстафеты . Удары битой. Лапта	1
5	Развитие быстроты. Варианты челночного бега. Футбол. Учебная игра.	1
6	Развитие силы. Игра «Кто сильнее?». Футбол. Учебная игра.	1
7	Развитие гибкости. Парные упражнения. Удары битой. Лапта	1
8	Развитие выносливости. Повторный бег на развитие общей выносливости. Подвижная игра «Салки». Удары битой. Лапта	1
9	Кто придумал баскетбол. Передача и ловля баскетбольного мяча от груди. Игры-эстафеты. Учебная игра «Баскетбол»	1
10-11	Передача и ловля мяча от груди. Ведение мяча стоя на месте с последующей передачей. «Салки с мячом». Учебная игра «Баскетбол»	2
12	Передача и ловля мяча. Ведение мяча по прямой шагом. Учебная игра «Баскетбол»	1
13-14	Ведение мяча шагом. Учебная игра «Баскетбол»	2
15	Подвижная игра «Рыбаки и рыбки» Учебная игра «Баскетбол»	1
16	Подвижные игры «Волк и козлята», «Бросай – поймай». Учебная игра «Баскетбол»	1
17-18	Что такое волейбол. Бросок волейбольного мяча над собой и ловля. Держание мяча. «Вышибалы»	2
19-20	Передача и ловля волейбольного мяча в парах. Подводящие упражнения для передачи мяча двумя руками сверху над собой. Подвижная игра «Снежки»	2
21-22	Подводящие упражнения для передачи мяча двумя руками сверху. «Перестрелка»	2
23	Развитие быстроты. Специальные беговые упражнения. «Перестрелка»	1
24	Развитие силы. Упражнения в парах. Волейбол.	1
25	Развитие гибкости. Статические упражнения. Волейбол.	1
26	Футбол. Правила игры	1
27	Передача мяча в парах. Футбол.	1
28-29	Удары по воротам. Учебная игра. Футбол.	2
30	Учебная игра Лапта	1
31	Учебная игра Лапта	1
32-33	Выполнение тестовых упражнений. Учебная игра.	2
34-35-36	Игры по выбору детей.	3

#### Методическая литература

1. В.К. Шурухина. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение. 1990г.

2. Е.М. Минский. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983г.
3. Г.А. Воронина . Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников. Киров, КИПК и ПРО, 2007 г.
4. В.И Лях. Программа по физической культуре . 1 – 11 классы. М. «Дрофа», 2014 г.
5. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31. 10. 2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры.. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31. 10. 2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры.