

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ
И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ
(КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 2 Г. АРМАВИРА**

Утверждено
решением педсовета
от « 30 » августа 2022
Протокол № 1
Председатель педсовета
и о директора
С.А. Балыева



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ АДАПТИРОВАННАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ШКОЛА – ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ»**

Уровень программы: *ознакомительный*

Срок реализации программы: *1 год: 153 ч*

Возрастная категория: *от 11 до 18 лет.*

Форма обучения: *очная*

Вид программы: *авторская*

Программа реализуется на бюджетной основе

ID- номер Программы в Навигаторе: **49565**

Автор – составитель:
Резник Альбина Александровна
Учитель физической культуры

г. Армавир, 2022

Пояснительная записка

Дополнительная адаптированная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности. Данная программа разработана для реализации в средней школе адаптация глухих и слабослышащих детей. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы. Программа секции рассчитана на учащихся 11-18 лет. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутри школьных соревнованиях.

Работа секции предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, адаптацию детей с нарушением слуха в окружающем пространстве, улучшение координации движения, знакомство с видами спорта. Речевой материал направлен на обогащение словарного запаса, развитие речи детей с тяжелыми нарушениями слуха, помогает решению задач коррекционно-развивающего обучения.

Для учащихся посещающих секцию первый год ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта.

Цель: совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды.

Задачи:

- Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию.
- Обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям.
- Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

Программа рассчитана на обучающихся 11-18 лет. Она предусматривает проведение теоретических, практических знаний, участие в соревнованиях.

Сроки реализации программы один год.

Программа рассчитана на три группы. Длительность занятия 1.30 мин. Занятие в каждой группе проводится 1 раз в неделю по 2 академических часа (2 x 45 минут), 51 час в год, недельная нагрузка 4,5 часа, курс рассчитан на 153 часа в год.

Практические занятия с различают по направленности: однонаправленные (посвящены одному из видов подготовки: технической, тактической, физической), комбинированные (включают материал 2-3 видов в различных сочетаниях), игровые (игровая тренировка, двухсторонняя игра, игровой фрагмент).

Материально-технические условия реализации программы:

Для занятий баскетболом необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- щиты с кольцами – 2 шт.;
- мячи баскетбольные – 6 шт.;
- гимнастические скамейки – 2 шт.;
- мячи набивные- 4 шт.;
- скакалки- 10 шт.;
- насос ручной со штуцером- 1 шт.
- гимнастические маты - 3 шт.

Для занятий волейболом необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- сетка волейбольная- 1 шт.;
- гимнастические скамейки- 2 шт.;
- скакалки- 10 шт.;
- мячи волейбольные- 4 шт.;
- мячи набивные- 4 шт.;
- насос со штуцером – 1 шт.
- гимнастические маты - 3 шт.

Безопасность во время секционных занятий и соревнований.

Баскетбол.

Характеризуется разнообразными двигательными действиями на небольшой по размеру спортивной площадке (зал), непрерывным изменением ситуаций и непосредственным контактом с противником.

Причинами травм во время занятий могут быть:

- Захваты, перехваты, и неудачные финты.
- Резкие прыжки и столкновения.
- Падения на мокром, скользком полу (на площадке).
- Недисциплинированное поведение, например, кто-то из учеников после выполнения упражнений не положил мяч в отведенное место и он выкатился на площадку, а другой ученик споткнулся об этот мяч и подвернул ногу.

Типичные травмы – повреждения пальцев рук, голеностопного сустава, боковых крестообразных связок, менисков коленных суставов, позвонков крестцового отдела позвоночника.

Необходимо соблюдать следующие правила:

1. Занятия по баскетболу и волейболу должны проводиться на сухой спортивной площадке или в спортзале с чистым, сухим полом.
2. Следует заранее проветрить спортивный зал, очистить спортивную площадку от посторонних предметов.
3. Занимающиеся должны быть в спортивной одежде и спортивной обуви (тренировочный костюм, майка, трусы, кроссовки с нескользкой подошвой). Ногти на руках коротко острижены. Очки дополнительно закреплены.
4. Перед занятием необходимо снять все украшения (кольца, браслеты, цепочки, серьги и др.).
5. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять указания педагога (судьи, капитана команды).
6. Особую осторожность проявлять при единоборствах игроков вблизи стен или возле какого-нибудь спортивного оборудования, иногда находящегося в зале.
7. Все острые и выступающие части оборудования предварительно заложить матами или огородить.

Дисциплинированность, хорошая разминка, овладение рациональной техникой, соблюдение правил игры – основа обеспечения безопасности во время занятий.

Волейбол.

Двигательная деятельность обучающихся на занятиях волейболом осуществляется с помощью игровых приемов – перемещений различными способами (ходьба, бег, прыжки), подачи, приема и передач мяча, нападающих ударов и блокирования, а также двухсторонней (учебной) игры.

Травмы во время игры в волейбол можно получить при приеме сильно поданного мяча, падениях, прыжках и блокировании мяча. Неопытность и отсутствие быстрой реакции у одних и сильные удары по мячу других могут стать причиной повреждения кистей рук, лица, головы и туловища.

Типичные травмы – вывихи фаланг пальцев, растяжение связочного аппарата лучезапястного сустава, вывихи в плечевом суставе, ушибы туловища. Следствием плохой разминки могут стать: растяжения и разрывы мышц голени, ахиллова сухожилия, связок голеностопного сустава, повреждение коленных суставов.

Необходимо соблюдать правила, аналогичные при игре в баскетбол.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных соревнованиях;
- участие в товарищеских встречах.

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся должны :

Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Правила игры в баскетбол, волейбол, фразеологию
- Тактические приемы в баскетболе, волейболе

Уметь

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста, волейболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Список литературы:

1. Примерная программа для учащихся 10-11 классов с углубленным изучением предмета «Физическая культура» под редакцией А.Т. Паршикова, Москва, «Просвещение» 2000 г.
2. «Обучение технике игры в баскетбол» В.А. Ермаков, методические рекомендации, Тула 1992 г.
3. Официальные правила игры в баскетбол.
4. Баскетбол под редакцией Ю.М. Портнова, Москва, Физкультура и спорт, 1988 г.
5. Урок физкультуры в современной школе – Москва: Физкультура и спорт 2002г
6. Спортивные игры. Учебник для студентов. №2114 «Физ. Воспитание» В.Д. Ковалева – Москва: Просвещение, 1988г
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол - Москва: Физкультура и спорт, 1983г
- 8.М.Я. Виленский «Физическая культура 5-7 классов»– М.: Просвещение 2011
9. Физическая культура 8-9 классов под ред. В.И.Ляха – М.: Просвещение 2011
10. Физическая культура 10-11 классов под ред. В.И.Ляха – М.: Просвещение 2011

Учебно-тематический план по секционным занятиям
«Спортивные игры»
5-12 классы

№ п/п	Название раздела	Кол. Час.	Содержание учебной темы
1	2	3	4
БАСКЕТБОЛ – 18 ч.			
1.	Общая физическая подготовка	1,5 часа	Ору без предметов. Упражнение с предметами (г/ скамейкой, у опоры, у г/ стенки, с мячом, с отягощением).
2.	Специальная подготовка	3 часа	Передвижение бегом, приставными шагами. Остановка прыжком, двумя шагами. Ловля и передача двумя руками от груди на месте и в движении, с шагом и со сменой мест. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, с изменением направления и скорости. Передача одной рукой от плеча. Передача мяча при встречном беге в колоннах. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита после ведения и остановки. Бросок одной рукой с места. Бросок после ведения и остановки. Броски в движении после двух шагов. Бросок в прыжке одной рукой с места. Штрафной бросок. Броски в прыжке с дальней и средней дистанции одной рукой над головой (крюком) с места. Добивание мяча в корзину.
3.	Техническая подготовка 1) Техника нападения: -техника передвижения -техника владения мячом	4.5 часов	Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Повороты в движении. Остановка во время бега. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Прыжки толчком двух, толчком одной. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча. Передача двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля мяча высоко и низко летящего на месте и в движении. Передача одной от плеча на различные расстояния. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. Ловля высоколетящих мячей в прыжке и после отскока от щита.
	2) Техника защиты:		Стойки защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии.
	-техника передвижения		Перемещение в стойке защитника вперед, назад, в стороны
	-техника овладения мячом		Вырывание, выбивание, перехват мяча на месте и в движении. Накрывание мяча при броске с места.
4.	Тактическая подготовка 1) Тактика нападения: -индивидуальные действия -групповые действия -командные действия 2) Тактика защиты: -индивидуальные действия	6 часов	Выход на свободное место с целью атаки противника и получении мяча. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Применение изученных приемов ловли, передачи, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Взаимодействие двух игроков –«передай мяч-выходи». Взаимодействие трех игроков «треугольник». Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Взаимодействие двух игроков с заслонами. Организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Нападение с целью выбора свободного места. Нападение быстрым прорывом. Расстановка при штрафном броске. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Противодействие при бросках по кольцу.

	-групповые действия -командные действия		Противодействие игроку лоящему, ведущему, бросающему по кольцу. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Действие одного защитника при двух нападающих. Взаимодействие двух игроков- подстраховка. Взаимодействие двух игроков – отступление. Переключение от действия в нападении к действию в защите. Личная система защиты. Варианты зонной защиты.
5.	Инструкторская практика	1.5 часа	Судейство игр. Участие в проведении соревнований.
6.	Контрольные игры и соревнования	1.5 часа.	Учебно-тренировочные игры. Соревнования на школьном уровне.
ВОЛЕЙБОЛ – 33 часа			
1.	Общая физическая подготовка	1,5 часов	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц туловища и шеи, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов.
2.	Специальная физическая подготовка	3 часа	Упражнения индивидуальные и в парах. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнение для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.
3.	Техническая подготовка 1)Техника нападения -действия без мяча -действие с мячом 2) Техника защиты -действия без мяча -действия с мячом -блокирование	10.5 часов	Стартовая стойка: основная, низкая. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами. Сочетание стоек и перемещений. Перемещения спиной вперед. Передача мяча сверху, снизу двумя руками, передача в стенку на месте с изменением высоты и расстояния от стены. Передача мяча в парах во встречных колоннах, передача над собой. Передача в прыжке. Отбивание мяча кулаком через сетку, стоя близко от нее. Отбивание мяча, отскочившего от сетки. Подача мяча: нижняя прямая с разных дистанций и из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача. Подача в левую и правую половину площадки, дальнюю, ближнюю половину площадки. Соревнования на точность попадания в зоны. Нападающий удар: прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прыжок вверх толчком двух ног 1,2,3 шагов разбега. Удар кистью по волейбольному мячу. Бросок теннисного мяча через сетку с места и с разбега. Стартовая стойка: основная, низкая. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами. Сочетание стоек и перемещений. Перемещения спиной вперед, боком вперед. Прием мяча сверху, снизу двумя руками, приемы нижней, верхней подач в зоне б. Прием мяча снизу, сверху во встречных колоннах, прием снизу после нападающего удара. Отбивание мяча через сетку, стоя спиной к сетке. Одиночное блокирование несильного нападающего удара из зоны 4,2,3. Серия прыжков на блокирование. Блокирование в парах, отталкивание рук над сеткой.
4.	Тактическая подготовка 1)Тактика нападения -индивидуальные действия -групповые действия -командные действия	15 часов	Выбор места для выполнения подачи. Выбор места для выполнения второй передачи. Выбор способа отбивания мяча через сетку: кулаком, сверху, снизу двумя руками. Подача на точность попадания. Подача на игрока, слабо владеющего приемами. Подача на игрока, вышедшего на замену. Взаимодействие игроков передней линии. Взаимодействие игроков задней линии. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3. Вторая передача из зоны 4,2. Выбор места при приеме верхней, нижней подачи, при приеме мяча, посланного соперниками через сетку, при блокировании. Выбор способа(снизу, сверху) приема мяча, посланного через сетку соперником. Взаимодействие игроком внутренней линии при приеме мяча от нижней, верхней

	2)Тактика защиты -индивидуальные действия -групповые действия -командные действия		подачи и передачи. Взаимодействие игроков задней линии: зоны 1 с игроком зоны 6, зоны 5 с игроком зоны 6, игроков передней линии 3-4-2. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед»
5.	Инструкторская практика	1.5 часа	Судейство игр. Участие в проведении соревнования.
6.	Контрольные игры и соревнования	1.5 часа	Учебно-тренировочные игры в волейбол по основным правилам. Соревнования на школьном уровне.