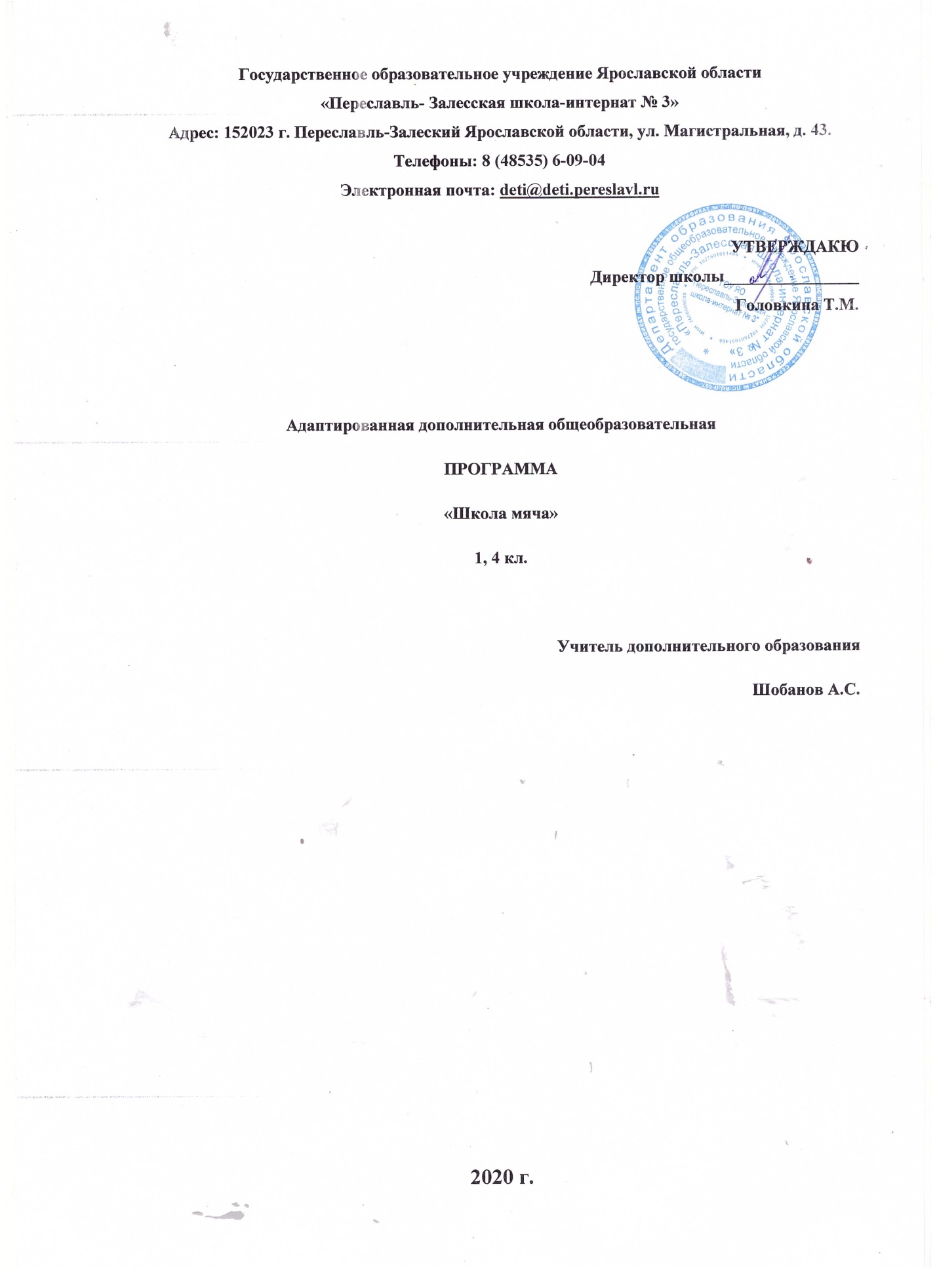
****

**Пояснительная записка**

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «Школа мяча» составлена в соответствии с методическими рекомендациями Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 29 марта 2016 г., Приказом министерства просвещения РФ 196 от 09.11.2018 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

**Направление программы** физкультурно-спортивное

**Актуальность программы:**

Обеспечение реализации прав детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) на участие в программах дополнительного образования является одной из важнейших задач государственной образовательной политики. Программа ориентирована на создание и обеспечение необходимых условий для развития здорового образа жизни, физического воспитания, социализацию и адаптацию к жизни в обществе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальными нарушениями).

**Отличительные особенности программы.**

Данная АДОП разработана для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальными нарушениями).

Спортивные игры восполняют недостаток двигательной активности учеников, развивают моторную ловкость, координацию движений, является способом самовыражения детей с ОВЗ в спорте, способствуют успешной социализации и активного участия в общественной жизни, формируют установку на здоровый образ жизни.

С учетом психофизических особенностей детей в программе предусмотрены упражнения, способствующие общему развитию, снятию утомляемости, повышающие работоспособность, укрепляющие мышечный аппарат, развитие коммуникации, через общение в команде со сверстниками и педагогом.

Настоящая программа предусматривает дифференцированный и индивидуальный подход с учетом здоровья, физического развития, двигательной подготовленности детей с интеллектуальными нарушениями.

**Адресат программы:** Обучающиеся, воспитанники 1, 4 класса ГОУ ЯО «Переславль- Залесская школа-интернат № 3», не имеющие медицинских противопоказаний для занятий, зачисленные в группу дополнительного образования «Школа мяча» приказом директора по заявлению родителей.

**Объём программы:**

Учебный план составлен из расчета 1час в неделю, 34 учебных недели, 34 часа в год.

**Форма обучения:** очная.

Методы обучения. Освоение программного материала АДОП происходит через теоретическую и практическую части, в основном преобладает практическое направление.

**Тип занятий** – комбинированный, сочетание теоретической и практической подготовки. Изучение теоретического материала программы проводится в начале занятий в форме 5-10 минутных бесед, согласно плану.

* **Формы проведения занятий**
* групповая;
* игровая;
* индивидуально-игровая;
* в парах;
* индивидуальная;
* практическая;
* комбинированная;
* соревновательная.

**Срок освоения АДОП**. Программа рассчитана на год обучения, возрастная категория 7-9 лет.

**Режим занятий.** Согласно расписанию

**Цель и задачи программы.**

**Цель**: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся с ОВЗ посредством спортивных игр.

З**адачи**:

1) Образовательные:  изучение техники основных видов спорта и ознакомление с типичными для выбранных видов тактическими действиями.

2)  Развивающие: развивать ловкость, быстроту, силу.

3) Воспитательные: воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, дисциплинированность, прививать стремление к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни;

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название разделов, тем** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Теоретическая подготовка. | 1 | 1 |  |
| 1 | Техника игры русская лапта  Тактика игры русская лапта | 3 |  | 3 |
| 2 | Техника игры футбол  Тактика игры футбол | 3 |  | 3 |
| 3 | Техника игры с мячом и ракеткой  Тактика игры с мячом и ракеткой | 4 |  | 4 |
| 4 | Техника игры баскетбол  Тактика игры баскетбол | 3 |  | 3 |
| 5 | Техника игры с мячом и ракеткой  Тактика игры с мячом и ракеткой | 4 |  | 4 |
| 6 | Техника игры футбол  Тактика игры футбол | 3 |  | 3 |
| 7 | Техника игры баскетбол  Тактика игры баскетбол | 3 |  | 3 |
| 8 | Техника игры волейбол  Тактика игры волейбол | 7 |  | 7 |
| 9 | Техника игры русская лапта  Тактика игры русская лапта | 3 |  | 3 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. **Теоретические занятия:**ТБ на занятиях. Основы правила игры в русскую лапту. Основы правила игры в футбол. Основы правила игры с мячом и ракеткой. Основы правила игры в баскетбол. Основы правила игры в волейбол. Основы правила игры в бадминтон. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

**2. Русская лапта**

* **Техника перемещения**
* **Ловля мяча:** Ловля и передача мяча  
  одной рукой от плеча, сверху, короткая, длинная;

в парах на месте с расстояния 6-20м.  
тоже, но с перемещением вправо, влево, вперёд, назад;

ловля и передача мяча в движении с осаливанием.

* **Передачи мяча:**Передачи на месте со сменой мест. Передача на месте на быстроту, сочетать передачи с перемещениями на скорость
* **Удары битой:** Удары по мячу (работа с битой)  
  имитация удара по мячу битой;  
  один набрасывает мяч, другой бьёт заданным способом;  
  тоже в тройках, один из игроков ловит мяч;  
  тоже в четвёрках, двое ловят мяч;  
  каждый игрок выполняет 2-3 серии ударов различными способами;  
  выполнение ударов серийно в заданном направлении;  
  удары в заданные сектора;  
  три команды: одна - подаёт, вторая - бьёт, третья – ловит;  
  соревнование на точность;
* **Броски мяча:**Бросок мяч с достаточной силой из-за плеча, ловля и бросок в обратном направлении, поочередно направляя мяч выше головы, в грудь и в ноги

**Тактика игры русская лапта**

* Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите. Передача мяча партнеру после разворота. Передачи во встречных колоннах.
* **Тактика игры в нападении *(*в “городе”).**

        сделать правильную расстановку игроков на удар в зависимости от общего плана игры;

        выбрать верный способ и направление удара;

        Поводом для выбора определённого удара могут быть:

* ошибки в расстановке на “поле” игроков команды соперников (неприкрытое пространство),
* расчёт на мощный и дальний удар у игроков, которые им обладают,
* удар на игрока, плохо ловящего мяч,
* удар в ближний угол площадки в случае если партнёры стартуют с линии “города”
* дальний удар для возвращения своих игроков из-за противоположной лицевой линии
* уметь вовремя начать перебежку после удара, после броска соперников или при возврате мяча в “город” соперниками;
* уметь определять направление бега при перебежке, меняя его и уходя от мяча при передачах соперников;
* при перебежки уметь вовремя оттянуть на себя игрока соперников с мячом, идущего на осаливание, чтобы дать возможность своим игрокам, несущим очки, вернуться в “город”.
* **Тактика игры в обороне (в “поле”).**

        Тактические умения

        1) уметь сделать правильную расстановку игроков на площадке в зависимости от конкретной складывающейся ситуации и возможностей бьющего в данный момент игрока;

        2) уметь своевременно и в нужном направлении выполнить передачу партнёрам при перехвате игрока соперников;

        3) уметь правильно передвигаться (в нужном направлении) на площадке в зависимости от складывающейся ситуации;

        4) быстро и правильно решать задачу: бросать – не бросать, в зависимости от конкретной ситуации;

        5) уметь правильно выбрать момент осаливания;

        6) уметь выбрать направление ухода с площадки после осаливания соперников;

        Непрерывность и внезапность изменения игровых ситуаций в спортивной лапте, зависимость командного успеха от самостоятельности и эффективности действий отдельных игроков непременным условием выдвигают проявление таких качеств, как сообразительность, инициатива, творчество.

        К овладению групповыми взаимодействиями приступают после изучения основных индивидуальных действий. К ним относится взаимодействие двух-трёх игроков команды в определённых игровых ситуациях. В “поле” – умение правильно передвигаться, сопровождая перебегающего противника, чтобы после передачи оказаться рядом с ним; умение правильно взаимодействовать с “метальщиком” при возврате мяча в “город” и т.д.

        Овладение командными взаимодействиями – наиболее сложный и длительный этап подготовки. Главной задачей является достижение согласованности передвижений и действий отдельных игроков и звеньев команды, подчинённых избранной стратегии игры.

        Освоение командных действий при игре в лапту осуществляется по следующим этапам:

приобретение умения рационально использовать индивидуальные действия в принятой командной расстановке;

овладение умением осуществлять действия отдельными звеньями в общепринятой расстановке;

изучение командных комбинаций в стандартных положениях;

изучение командных комбинаций в процессе игры;

овладение умением рационализировать тактические варианты игры против определённого противника;

приобретение умения маневрировать общей стратегией игры и её тактическими вариантами в процессе соревновательных игр.

**3. Футбол**

* Познакомить с игрой в футбол, историей ее возникновения
* Развивать равновесие, координацию, выносливость, быстроту, ловкость.

**Тактика игры футбол**

* Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом (ведение, удар, передача, обводка)

**4. Игры с мячом и ракеткой**

* Познакомить детей с играми (настольный теннис и бадминтон, с историей ее возникновения).
* Формировать навыки действий с мячом и ракеткой: научить «чувствовать» мяч, регулировать силу удара, наклон ракетки.
* Воспитывать целеустремленность и настойчивость в достижении целеи.

**5. Баскетбол**

* Познакомить с игрой в баскетбол, историей ее возникновения.
* Формировать навыки ведения, ловли, передачи и забрасывания мяча в корзину.
* Формировать умения хватать, удерживать и бросать предмет, расчитывать направление броска
* Развивать физические качества ребенка: быстрота, прыгучесть, сила.

**6. Игры с мячом и ракеткой**

* Формирование навыков действовать с мячом и ракеткой
* Разучивание техники: стойки, перемещения, удара толчком, подачи мяча
* Развивать глазомер, ловкость, согласованность, быстроту движений
* Воспитывать выдержку, настойчивость, закалять волю и характер

**7. Футбол**

* Познакомить с правилами игры, игровым полем, его разметкой.
* Закрепить способы действия с мячом, учить выполнять их во взаимодействии с другими игроками, ориентируясь в пространстве.
* Формировать желание играть в футбол.

**8. Баскетбол**

* Закреплять умения действовать с мячом: передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, ловля двумя руками на уровне груди, ведение мяча правой рукой с изменением направления, при противодействии другого игрока, броски мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча
* Обучение технике спортивной игры: стойки баскетболиста, передвижение по площадке, остановки с шагом, повороты
* Развивать глазомер, координацию, ловкость, ритмичность, согласованность движений

**9. Волейбол**

* Познакомить с игрой в волейбол, с историей ее возникновения
* Формировать навыки перебрасывания мяча разного диаметра, разными способами и с увеличением расстояния, а также передача мяча по кругу.
* Формировать навыки перебрасывания мяча через сетку разными способами с постепенным удалением от нее и изменением высоты сетки
* Развивать силу броска, ловкость, глазомер, быстроту, координацию.

**10. Русская лапта**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Дата** | **Темы занятий** | **Кол-во часов** |
| 1 |  | Теоретическая подготовка. ТБ на занятиях |  |
| **РУССКАЯ ЛАПТА** | | | |
| 2 |  | ТБ на занятиях. Основы правила игры в русскую лапту. | 1 |
| 3 |  | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча, сверху, короткая, длинная. Передачи на месте со сменой мест. Имитация удара по мячу битой | 1 |
| 4 |  | Ловля и передача мяча в парах на месте с расстояния 6-20м. Передача на месте на быстроту, сочетать передачи с перемещениями на скорость. Удары по мячу. | 1 |
| **ФУТБОЛ** | | | |
| 5 |  | ТБ на занятиях. Ведение мяча. | 1 |
| 6 |  | Передача мяча в парах. Удар по воротам. | 1 |
| 7 |  | Обводка | 1 |
| **ИГРЫ С МЯЧОМ И РАКЕТКОЙ** | | | |
| 8 |  | ТБ на занятиях. Изучение элементов стола и ракетки. Хватка ракетки. Работа ног, положение корпуса. | 1 |
| 9 |  | Набивание мяча ладонной стороной ракетки.Набивание мяча тыльной стороной ракетки. | 1 |
| 10 |  | Обучение техники подачи прямым ударом. | 1 |
| 11 |  | Владение ракеткой и передвижения у стола. | 1 |
| **БАСКЕТБОЛ** | | | |
| 12 |  | ТБ на занятиях. Основы правила игры в баскетбол | 1 |
| 13 |  | Основная стойка. Передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком. Ведения мяча на месте и в движении по прямой. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча. | 1 |
| 14 |  | Ведения мяча на месте и в движении с изменением направления. Передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди. | 1 |
|  | | | |
| **ИГРЫ С МЯЧОМ И РАКЕТКОЙ** | | | |
| 15 |  | ТБ на занятиях. Изучение элементов стола и ракетки. Хватка ракетки. Работа ног, положение корпуса. | 1 |
| 16 |  | Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. | 1 |
| 17 |  | Обучение техники подачи прямым ударом. | 1 |
| 18 |  | Владение ракеткой и передвижения у стола. | 1 |
| **ФУТБОЛ** | | | |
| 19 |  | ТБ на занятиях. Ведение мяча. | 1 |
| 20 |  | Передача мяча в парах. Удар по воротам. | 1 |
| 21 |  | Обводка | 1 |
| **БАСКЕТБОЛ** | | | |
| 22 |  | ТБ на занятиях.Передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. | 1 |
| 23 |  | Ведение мяча правой рукой с изменением направления. | 1 |
| 24 |  | Броски мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. | 1 |
| **ВОЛЕЙБОЛ** | | | |
| 25 |  | ТБ на занятиях. Познакомить с игрой волейбол.  Формировать навыки перебрасывания мяча разного диаметра, разными способами, а также передача мяча по кругу. | 1 |
| 26 |  | Передачи мяча в парах. Перебрасывания мяча через сетку разными способами с постепенным удалением от нее и изменением высоты сетки. | 1 |
| 27 |  | Развитие силы броска. Обучение игры пионербол. | 1 |
| 28 |  | Передачи мяча в парах разными способами. Передачи мяча в движении. | 1 |
| 29 |  | Броски мяча в цель. Пионербол. | 1 |
| 30 |  | Передачи мяча в парах разными способами. Передачи мяча в движении. | 1 |
| 31 |  | Совершенствование техники передач мяча в парах.  Подачи мяча. Пионербол. | 1 |
| **РУССКАЯ ЛАПТА** | | | |
| 32 |  | ТБ на занятиях. Основы правила игры в русскую лапту. | 1 |
| 33 |  | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча, сверху, короткая, длинная. Передачи на месте со сменой мест. Имитация удара по мячу битой | 1 |
| 34 |  | Ловля и передача мяча в парах на месте с расстояния 6-20м. Передача на месте на быстроту, сочетать передачи с перемещениями на скорость. Удары по мячу. | 1 |

**Планируемые результаты освоения программы**

В результате освоения адаптированной дополнительной общеобразовательной программы «Школа мяча» обучающиеся, воспитанники достигнут следующих результатов:

**Личностные результаты**

* Воспитанники будут учиться активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника­ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять свои­ми эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами**  являются следующие умения:

* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;