****

**Пояснительная записка**

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «Спортивные игры» 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 7-8 кл классов ГОУ ЯО «Переславль- Залесская школа-интернат № 3», не имеющие медицинских противопоказаний для занятий, зачисленные в группу дополнительного образования «Спортивные игры» приказом директора по заявлению родителей.

**Объём программы:**

Учебный план составлен из расчета 2 часа в неделю, 34 учебных недели, 68 часов 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 два года обучения, возрастная категория 12-17 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 |  |
|  | Техника игры русская лапта  Тактика игры русская лапта | 18 |  | 18 |
|  | Техника игры баскетбол  Тактика игры баскетбол | 18 |  | 18 |
|  | Техника игры волейбол  Тактика игры волейбол | 18 |  | 18 |
|  | Техника игры бадминтон  Тактика игры бадминтон | 13 |  | 18 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

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

**2. Техника игры 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.  
то же, но с перемещением вправо, влево, вперёд, назад;

в тройках на месте с двумя мячами или перемещаясь по кругу в заданном направлении, игроки образуют треугольник;

в четвёрках на месте (4 мяча) и в движении с двумя мячами - перемещение в сторону передачи;  
в кругу, передача по кругу в одну сторону и в другую;  
тоже, но мяч передаётся в любом направлении, любому игроку;  
тоже, но с двумя, тремя мячами;  
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

**2.3 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.

**2.4 Техника игры баскетбол**

* **Упражнения без мяча**: основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.
* **Упражнения с мячом:** ведения мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.

**2.5 Тактика игры баскетбол**

* **Тактические действия**: групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита.
* **Спортивные игры**: мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

**2.6 Техника игры волейбол**

* **Техника нападения:**

*Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходное положение); низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

*Действия с мячом*. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд; передача мяча над собой через сетку, во встречных колоннах; отбивание мяча кулаком через сетку; приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Верхняя прямая подача через сетку - несколько серий.

*Нападающие удары* Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром, при встречных передачах.

* **Техника защиты:**

*Действия без мяча*: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

*Действия с мячом*: прием мяча снизу двумя руками, с различными заданиями; прием мяча снизу – с подачи; одиночное блокирование.

*Блокирование, страховки*

**2.7 Тактика игры волейбол**

* **Тактика нападения:**

Индивидуальные действия (выбор способа отбивания мяча через сетку);

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй подаче);

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

* **Тактика защиты:**

Индивидуальные действия (выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку; при блокировании (выход в зону удара); при страховке партнера, принимающего мяч с подачи передачи); **при действиях с мячом:** выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником;

Групповые действия;

Командные действия (расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед»).

Применение в игре комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3).

Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, игра в нападении в зоне 3, игра в защите.

**2.8 Техника игры бадминтон**

Стойки бадминтониста; передвижениям по площадке;

Способы хватки ракетки;

техника ударов снизу;

техника ударов сверху;

техника подач;

техника выполнения плоских ударов;

техника ударов у сетки;

техника передвижений.

**2.9 Тактика игры бадминтон** Применение в игре комбинации из освоенных элементов

Тактика одиночных игр.

Тактика парных и смешанных игр.

атакующие действия;

защитные действия;

тактические действия в парных играх.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**первый год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Дата** | **Темы занятий** | **Кол-во часов** |
| **РУССКАЯ ЛАПТА** | | | |
| 1 |  | ТБ на занятиях. Основы правила игры в русскую лапту. | 1 |
| 2-3 |  | Равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча, сверху, короткая, длинная. Передачи на месте со сменой мест. Имитация удара по мячу битой | 2 |
| 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 |
| 5 |  | Бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью. Ловля и передача мяча с перемещением вправо, влево, вперёд, назад. Набрасывания мяча и удары в заданным способом. | 1 |
| 6 |  | Ловля и передача мяча в тройках на месте с двумя мячами или перемещаясь по кругу в заданном направлении, игроки образуют треугольник. Набрасывание мяча и удары в заданным способом в тройках. | 1 |
| 7 |  | Ловля и передача мяча в четвёрках на месте (4 мяча) и в движении с двумя мячами - перемещение в сторону передачи.  Набрасывание мяча и удары в заданным способом в четвёрках. | 1 |
| 8 |  | Повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности. Ловля и передача мяча в кругу, передача по кругу в одну сторону и в другую. Удары битой различным способом по 2- 3 серии. | 1 |
| 9 |  | Ловля и передача мяча в любом направлении, любому игроку.  Удары битой серийно в заданном направлении. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите. | 1 |
| 10 |  | Ловля и передача мяча в любом направлении, любому игроку двумя, тремя мячами. Удары битой в заданные сектора. Выбор верного способа и направления удара. | 1 |
| 11 |  | Ловля и передача мяча в движении с осаливанием. Удары битой в заданные сектора. Своевременно и в нужном направлении выполнить передачу партнёрам при перехвате игрока соперников. | 1 |
| 12 |  | Удары битой в заданные сектора. Бросок мяч с достаточной силой из-за плеча, ловля и бросок в обратном направлении. Передача мяча партнеру после разворота. | 1 |
| 13 |  | Игра тремя командами: одна - подаёт, вторая - бьёт, третья – ловит. Бросок мяч, поочередно направляя мяч выше головы, в грудь и в ноги. | 1 |
| 14 |  | Игра тремя командами: одна - подаёт, вторая - бьёт, третья – ловит. Передачи во встречных колоннах. Бросок мяч, поочередно направляя мяч выше головы, в грудь и в ноги. | 1 |
| 15 |  | Соревнование на точность. Бросок мяч, поочередно направляя мяч выше головы, в грудь и в ноги. Выбор правильной расстановки игроков на удар в зависимости от общего плана игры. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. | 1 |
| 16 |  | Выбор правильной расстановки игроков на площадке в зависимости от конкретной складывающейся ситуации и возможностей бьющего в данный момент игрока. | 1 |
| 17 |  | Соревнование на точность. Уметь правильно передвигаться (в нужном направлении) на площадке в зависимости от складывающейся ситуации. «Кроссовый» бег. | 1 |
| 18 |  | Быстро и правильно решать задачу: бросать – не бросать, в зависимости от конкретной ситуации. Уметь правильно выбрать момент осаливания.  «Кроссовый» бег. | 1 |
| 19 |  | Уметь выбрать направление ухода с площадки после осаливания соперников. «Кроссовый» бег. | 1 |
| **БАСКЕТБОЛ** | | | |
| 20 |  | ТБ на занятиях. Основы правила игры в баскетбол. | 1 |
| 21 |  | Основная стойка. Передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком. Остановка прыжком после ускорения. Ведения мяча на месте и в движении по прямой. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча. | 1 |
| 22 |  | Основная стойка. Передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком. Остановка прыжком после ускорения. Ведения мяча на месте и в движении по прямой. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча. | 1 |
| 23 |  | Баскетбол по упрощенным правилам. Комплекс упражнений на развитие координации. | 1 |
| 24 |  | Передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком. Остановка в шаге. Ведения мяча на месте и в движении по кругу. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча. | 1 |
| 25 |  | Передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком. Остановка в шаге. Ведения мяча на месте и в движении «змейкой». Ловля и передача мяча с отскоком от пола при параллельном и встречном движении. | 1 |
| 26 |  | 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 |
| 27  28 |  | Передачи мяча со сменой места после передачи. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу.Тактические групповые действия в защите (заслон) и в нападении (быстрый прорыв). | 1 |
| 29 |  | Баскетбол по упрощенным правилам. Упражнения в парах броски набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди снизу (справа, слева). | 1 |
| 30 31 |  | Бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке.Тактические групповые действия в защите (заслон) и в нападении (быстрый прорыв). | 2 |
| 32  33 |  | Баскетбол по упрощенным правилам. Упражнения в парах броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, из положения наклона вперед бросок назад через голову на дальность, соревнования | 2 |
| 34 |  | «Штрафной» бросок. Тактические индивидуальные действия: выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита. | 1 |
| 35 |  | Тактические индивидуальные действия: выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита. | 1 |
| 36  37 |  | Баскетбол по правилам. Челночный бег. ОРУ и упражнения с внешними отягощениями. | 2 |
| **ВОЛЕЙБОЛ** | | | |
| 38 |  | ТБ на занятиях. Основы правила игры в волейбол. | 1 |
| 39 |  | *С*тартовая стойка (исходное положение) низкая. Сочетание стоек и перемещений. Приёмы и передачи мяча двумя руками сверху и сверху. | 1 |
| 40 |  | Многоскоки на правой, левой ноге. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений. Приёмы и передачи мяча кулаком. | 1 |
| 41 |  | Остановка прыжком. Сочетание стоек, остановок и перемещений. Передача назад. Верхняя прямая подача через сетку. Прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением. | 1 |
| 42 |  | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | 1 |
| 43 |  | Передача мяча над собой через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Прием мяча снизу двумя руками, с различными заданиями. | 1 |
| 44 |  | Передача мяча через сетку во встречных колоннах. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча снизу – с подачи. | 1 |
| 45 |  | Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Одиночное блокирование. Подтягивание туловища на гимнастической перекладине. | 1 |
| 46 |  | Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Индивидуальные действия (выбор способа отбивания мяча через сетку). | 1 |
| 47 |  | Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй подаче). | 1 |
| 48 |  | Челночный бег 20-30 м 3-4 серии. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии. Преодоление комбинированных полос препятствий. | 1 |
| 49 |  | Индивидуальные действия (выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку; при блокировании (выход в зону удара). | 1 |
| 50 |  | Индивидуальные действия при страховке партнера, принимающего мяч с подачи передачи). Челночный бег 5-10 м 3-4 серии. | 1 |
| 51 |  | Многократные прыжки попеременно на правой и левой ноге -далеко-высокие. Индивидуальные действия с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником. | 1 |
| 52 |  | Командные действия (расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед»). Подвижные игры с силовой направленностью. | 1 |
| 53 |  | Применение в игре комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения. Челночный бег 20-30 м с двумя набивными мячами (2 кг) в руках, 2 серии. | 1 |
| 54 |  | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Подвижные игры с силовой направленностью. | 1 |
| 55 |  | Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, игра в нападении в зоне 3, игра в защите. | 1 |
| **БАДМИНТОН** | | | |
| 56 |  | ТБ на занятиях. Основы правила игры в бадминтон | 1 |
| 57 58 59 |  | Стойки бадминтониста. Передвижения по площадке.  Способы хватки ракетки. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности. | 3 |
| 60 61 62 |  | По зрительному сигналу бег 10-15 м из различных исходных положений: стоя, сидя - лицом и спиной к стартовой линии, лежа - головой и ногами к стартовой линии. Техника ударов снизу. Применение в игре комбинации из освоенных элементов. | 3 |
| 63  64  65 |  | Техника ударов сверху. Применение в игре комбинации из освоенных элементов | 3 |
| 66 67 68 |  | Прыжки в длину с места. Техника выполнения плоских ударов. Применение в игре комбинации из освоенных элементов | 3 |

**Планируемые результаты освоения программы**

В результате освоения адаптированной дополнительной общеобразовательной программы «Спортивные игры» 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;