****

**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 9 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 13-17 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 мини-футбол  Тактика игры мини-футбол | 18 |  |  |
|  | 18 |
|  | Техника игры баскетбол  Тактика игры баскетбол | 18 |  |  |
|  |  |
|  | Техника игры волейбол  Тактика игры волейбол | 18 |  |  |
|  |  |
|  | Техника игры бадминтон  Тактика игры бадминтон | 13 |  |  |
|  |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. **Теоретические занятия:**ТБ на занятиях. Основы правила игры в мини-футбол. 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**

**Правила игры в футбол:**футбольное поле, мяч, экипировка футболистов. Капитан команды, его права и обязанности.

**Общая физическая подготовка: Д**вигательная активность Подвижные игры, бег и беговые упражнения. Скоростно-силовая подготовка. Физическая реабилитация после тренировочных и соревновательных нагрузок, массаж, сауна, баня с веником, бассейн и упражнения в нём.

**физическая подготовка:**развития силы удара по мячу средней частью подъема ноги на дальность и точность. «Круговая тренировка» - основная форма развития физических качеств.

**игры в футбол:**классификация и терминология технических приёмов в футболе. Удары по мячу, их модификация.   Остановки   и   обработки   мяча   в   игровых условиях.   Ведение   мяча,   обводка,   финты,   отбор   мяча, вбрасывание мяча из аута. Техника игры вратаря.

**Тактика игры в футбол:**тактика как система игровых построений команды. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при атаке, обороне, пр переходе от обороны к атаке, при срыве атаки.

**Контрольные нормативы:**сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, определение динамики изменений ФП и ТТП ежегодно.

**Итоговое занятие:**участие в соревнованиях согласно календарю игр и плану спортивных мероприятий.

**2.** **Техника игры баскетбол**

* **Действия без мяча**: прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую; передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения;
* **Ловля мяча:** от пола (с отскока и полуотскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, с шагом;
* **Передача мяча:** одной рукой от плеча, снизу (на месте, в движении), с шагом, в прыжке;
* **Ведение мяча:** на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»);
* **Бросок мяча в корзину:**«штрафной» бросок; броски в движении после двух шагов; в прыжке с места.

**Тактика игры баскетбол**

* **Тактические действия:** индивидуальные действия в защите (перехват мяча; борьба за мяч); командные действия в нападении («быстрый прорыв»);
* **Спортивные игры:** мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.
  1. **Техника игры волейбол**
* **Техника нападения.**

*Действия без мяча:*Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

*Действия с мячом:*

передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;

передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;

передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх);

подача мяча – верхняя прямая;

нападающие удары – из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

* **Техника защиты.**

*Действия без мяча:*

остановка прыжком;

падения и перекаты после падений;

сочетание способов перемещений с остановками и стойками;

сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

*Действия с мячом:*

*прием мяча* снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками снизу с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2;

*прием мяча* сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

*Блокирование:* одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

**Тактика игры волейбол**

* **Тактика нападения.**

*Индивидуальные действия.* Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи.

*При действии с мячом:* чередование способов подач; вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

*Групповые действия:* взаимодействия игроков при второй передачи зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

*Командные действия:* прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

* **Тактика защиты.**

*Индивидуальные действия:* выбор места при приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

При действии с мячом: выбор приема мяча, посланного через сетку противником.

*Групповые действия:* взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

*Командные действия*

* **Система игры:**расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

* 1. **Техника игры бадминтон**

способы хватки ракетки;

стойки бадминтониста; передвижениям по площадке;

техника ударов снизу;

техника ударов сверху;

техника подач;

техника выполнения плоских ударов;

техника ударов у сетки;

удар сверху открытой стороной ракетки;

удар сверху закрытой стороной ракетки;

удар сбоку открытой стороной ракетки;

выполнение ударов на сетке;

техника защитных ударов.

**Тактика игры бадминтон**

атакующие действия;

защитные действия;

тактические действия в парных играх.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**первый год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Дата** | **Темы занятий** | **Кол-во часов** |
| **МИНИ-ФУТБОЛ** | | | |
| 1 |  | Инструкция по технике безопасности. | 1 |
| 2-3 |  | Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка, приём мяча. | 2 |
| 4 |  | Удары мяча ногами | 1 |
| 5 |  | Передвижения, повороты, удары по мячу, ведение мяча по кругу. | 1 |
| 6 |  | Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам | 1 |
| 7 |  | Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу. |  |
| 8 |  | Отработка передач в движении, передача мяча на ход. | 1 |
| 9 |  | Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. | 1 |
| 10 |  | Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары из стандартных положений. | 1 |
| 11 |  | Отработка приёмов летящего мяча | 1 |
| 12 |  | Остановка мяча бедром, грудью, животом. | 1 |
| 13 |  | Товарищеская игра. | 1 |
| 14 |  | Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями. | 1 |
| 15 |  | Ведение мяча. Удар по воротам | 1 |
| 16 |  | Тактическая подготовка, перебежки, треугольник. | 1 |
| 17 |  | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. | 1 |
| 18 |  | Приём мяча различными частями тела. | 1 |
| 19 |  | Удары с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. | 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, , сдержанность, рассудительность;