

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области  
«Специальная (коррекционная) школа п. Усть-Уда»

<b>ПРИНЯТО</b>  Педагогическим советом  Протокол № 1 от 30.08.2023г.	<b>УТВЕРЖДЕНО</b>  Приказом № 271/1-д от 15.09.2023
--	--

Дополнительная общеобразовательная программа (дополнительная  
общеразвивающая программа)  
«Мир спортивных игр»

Усть-Уда, 2023

## Пояснительная записка

### Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по пионерболу, баскетболу, волейболу, бадминтону различного масштаба.

### Цели и задачи

Игры в пионербол, баскетбол, волейбол, бадминтон направлены на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение подвижных игр пионербол, баскетбол, волейбол, бадминтон.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний; овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков; подготовка учащихся к соревнованиям по пионерболу.

### **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ:**

**Личностными результатами освоения учащимися содержания являются следующие умения:**

- 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.

**Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по спортивным играм являются следующие умения:**

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека,

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- выполнять индивидуальные и групповые действия спортсменов;

- выполнять строевые упражнения;

- выполнять тестовые нормативы;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол, волейбол, футбол;

- осуществлять судейство соревнований.

**Содержание программы.**

<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Теория: Основные теоретические понятия</b>	<b>Практика: Примерное содержание деятельности</b>
----------	-------------------------	---	--

1.	Баскетбол 20 часов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- История возникновения игры.</li> <li>- Правила игры.</li> <li>- Организация и проведения соревнований.</li> <li>- Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ОФП</li> <li>-СФП</li> <li>Перемещения, остановки, повороты.</li> <li>Бег с изменением скорости, направления.</li> <li>Ловля и передача мяча двумя руками от плеча в парах, в тройках, на месте и в движении.</li> <li>Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с близкого расстояния после остановки и после ведения. То же со средней дистанции.</li> <li>-Ведение мяча с изменением направления после ловли в движении и ведение мяча с ускорением.</li> <li>Сочетание изученных приёмов и применение их в игре 1х2, 2х2, 2х3, 3х3.</li> <li>Индивидуальные действия в нападении и защите, выбивание и вырывание мяча, держание игрока без мяча и с мячом.</li> <li>Сочетание изученных приёмов и применение их в игре.</li> </ul>
----	-----------------------	---	---

2.	Пионербол 12 часов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- История возникновения игры.</li> <li>- Правила игры.</li> <li>- Организация и проведения соревнований.</li> <li>- Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ОФП</li> <li>-СФП</li> <li>Обучение техники нападения. Подводящие и подготовительные упражнения. Техника защиты. Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в</li> </ul>
----	-----------------------	---	---

			нападении и защите. Учебная игра.
3	Волейбол 22 часов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- История возникновения игры.</li> <li>- Правила игры в волейбол.</li> <li>- Организация и проведение соревнований.</li> <li>- Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом.</li> </ul>	<p>ОФП, СФП</p> <p>Обучение техники нападения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) Стойки, перемещения; б) Передача мяча сверху двумя руками стоя лицом, спиной в направлении передачи; в) Подача мяча:</li> <li>нижняя прямая, верхняя прямая; г) Нападающий удар.</li> </ul> <p>Подводящие и подготовительные упражнения.</p> <p>Техника защиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) Стойки, перемещения;</li> <li>б) Приём мяча снизу;</li> <li>в) Блокирование.</li> </ul> <p>Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите.</p> <p>Учебная игра.</p>
4	Бадминтон 14 часов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- История возникновения игры.</li> <li>- Правила игры в бадминтон.</li> <li>- Организация и проведение соревнований.</li> <li>- Инструктаж по ТБ на занятиях бадминтоном.</li> </ul>	<p>-ОФП</p> <p>-СФП</p> <p>Обучение техники нападения.</p> <p>Подводящие и подготовительные упражнения.</p> <p>Техника защиты. Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите. Учебная игра.</p>

#### Ожидаемый результат

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего

судейства. Научатся играть в пионербол, баскетбол, волейбол, бадминтон. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

### Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям пионерболом, волейболом, бадминтоном и баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечания, команды, указания.

Наглядные метод: применяются главным образом в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально-техническое обеспечение занятий

Для проведения занятий по пионерболу в школе должен был зал:

Для проведения занятий в секции «Мир спортивных игр» необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. сетка волейбольная – 2 шт.
2. мяч баскетбольный – 5 шт.
3. гимнастические скамейки – 3 шт.
4. гимнастические маты – 4 шт.
5. мяч волейбольный – 5 шт.
6. мяч футбольный – 3 шт.
7. щит баскетбольный – 3 шт.
8. сетка волейбольная – 2 шт.
9. стойка для ворот для футбола – 2 шт.
10. наборы для бадминтона – 5 шт.
11. скамейка гимнастическая – 3 шт.
12. скамейка – 4 шт.

Основные задачи, стоящие перед учебными группами новичков (1 – й год занятий):

- привитие интереса к занятиям, подвижным играм и воспитание спортивного трудолюбия;
- укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка;
- развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости;
- изучение основных приемов техники игры и простейшие тактические действия в нападении и защите;
- ознакомление с некоторыми теоретическими сведениями о влиянии ФУ на организм занимающегося и о подвижных играх;
- приобретение опыта участия в соревнованиях.

Содержание занятий:

Теория (в процессе занятий). История возникновения спортивных игр. Развитие игр. Правила игры в пионербол, баскетбол, бадминтон, волейбол.

Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижения и стойки. Стойка игрока (исходное положение). Ходьба, бег, перемещаясь спиной вперед. Перемещение приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещения.

Овладение техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками; передача мяча на месте и после перемещения; передача в парах, прием и передача мяча двумя руками сверху.

Овладение техникой подачи: подача мяча через сетку из-за лицевой линии.

Тактическая подготовка

- индивидуальные действия; - групповые действия;
- командные действия;
- тактика защиты.

Общефизическая подготовка

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами – со скакалками, набивными мячами (1-2 кг).

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированная эстафета.

Соревнования. Принятие участия в соревнованиях в школе (первенство классов). Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела	Наименование темы занятия
1	Баскетбол (20 ч)	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча, ловли и передача мяча, броски в корзину.
2-3		Ведение мяча, ловля и передачи мяча, финты, эстафеты с ведением мяча. Учебная игра.
4		Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом, финты, заслоны. Игра «10 передач».



5		Упражнения с мячом по заданию, финты, заслоны, техника игры в защите. Учебная игра.
6-7		Передачи мяча двумя руками от груди, техника игры в защите, учебная игра в стритбол.
8-9		Броски мяча в кольцо двумя руками от груди со средней дистанции. Игра по упрощенным правилам.
10		Эстафеты с элементами баскетбола.
11	Пионербол (12 ч)	Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра.
12		Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же - в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега.
13		Прямой нападающий "удар" через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок). Учебная игра.
14		Подача броском одной рукой (сверху или снизу). Учебная игра.
15-16		Учебная игра в пионербол.

17	Волейбол (22 ч.)	Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу - сверху в парах.
18		Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Подвижная игра «Спираль».
19		Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча).
20-21		Верхняя и нижняя передачи мяча на точность после перемещения. Учебная игра в пионербол.
22		Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».

23-24		Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6,3,4 и 6,3,2. Учебная игра по упрощенным правилам.
25		Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием.
26		Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола.
27		Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи, групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола.
28-29	Бадминтон (14 ч.)	Различные виды жонглирования с воланом, выполнение ударов открытой и закрытой стороной ракетки.
30-31		Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи в зону. Учебная игра.
32-33		Удары справа, слева по высокой траектории, удар «смеш», подача в зону. Учебная игра.
34		Соревнования и эстафеты с применением элементов бадминтона.

### **Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения содержания учебного курса «Мир спортивных игр» учащиеся получают возможность иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- личной гигиене;
- о правилах спортивных игр;

Получат возможность научиться:

- самостоятельно проводить занятия по обучению спортивных игр.
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств.
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- играть в подвижные игры и спортивную игру баскетбол, волейбол, футбол;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять технику различных передач и бросков мяча;
- выполнять индивидуальные и групповые действия спортсменов;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять тестовые нормативы;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол, футбол, волейбол;
- осуществлять судейство на соревнованиях.

### **Список литературы:**

- Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры – к спорту – М., 1985
- Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе (Под ред. Воронковой В.В.) – М., 2013г.
- Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании – М., 2002.
- Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе – М., 1997.
- Лях В.И. Программа по физкультуре Москва «Просвещение»2001г.
- Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. Учебник: М.: Физкультура, образование и наука, 2000. — 368 с.
- Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. — М.: Физкультура и спорт, 1980.— 127 с., ил.