**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**
**школа № 657 Приморского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТА**

на Педагогическом совете
Протокол от 06.06.2023 № 06

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказ от 09.06.2023 № 112
Директор _____Е.В. Раева
ПОДПИСАНА ЭЦП

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00F84B50BBE45292B371BB0FFF944B03D2
Владелец: Раева Елена Владимировна
Действителен: с 23.01.2023 до 17.04.2024

# Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры»

Возраст учащихся 13-18 лет
Срок реализации программы: 3 года

Санкт-Петербург
2023

## Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» (далее «Программа») имеет физкультурно-спортивную направленность.

Учебный курс Программы выполняет особую роль, так как обладает большим развивающим потенциалом. Специфика курса состоит в том, что он строится на психологической и дидактической базе, которая является в школьном возрасте необходимым звеном целостного процесса духовного, нравственного и физического развития.

Игра возникла на самой ранней стадии развития человеческого общества и во все времена была своеобразной школой, в которой дети получали физическую и духовную закладку, познавали окружающий мир, учились действовать и добиваться успехов. Эмоционально насыщенные, яркие и разнообразные по содержанию, игры социальны по своей сущности, так как отражают опыт человеческих отношений, формируют нравственность ребёнка и укрепляют его здоровье.

В играх познаются различные свойства предметов, разнообразные стороны жизни. При помощи игры дети получают информацию. Психология ребёнка такова, что он видит и переживает, отражается в его поступке, действии. Ребёнок постоянно стремится к деятельности, к общению, не имея возможности удовлетворить эту потребность в другой форме, кроме как в игре.

Программа составлена для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 13-18 лет, с учетом материально-технической оснащенности, регионально-климатических условий, знаний физического развития, подготовленности, психических и интеллектуальных возможностей детей.

Физкультурно-спортивная деятельность является важнейшим направлением дополнительного образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Основная цель - создание условий, способствующих гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию личности обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) средствами физической культуры и спорта, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

Реализация Программы – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью. Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Спортивная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Спортивные и подвижные игры являются традиционным средством педагогики.

Игра – ведущая деятельность детей. Спортивные игры вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма на более высокую ступень развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не

только совершенствуются двигательные умения и навыки и развиваются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Нормативно-правовые основания проектирования и реализации программы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», ст.2 п.9; с изменениями, вст.в силу 25.07.2022);
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации м осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организации воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
7. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3);
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ;
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

*Актуальность и педагогическая целесообразность Программы*.

Актуальность Программы заключается в особых образовательных потребностях учеников с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Недоразвитие познавательной, эмоционально-волевой и личностной сфер, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляется

не только в качественных и количественных отклонениях от нормотипичных детей, но и в глубоком своеобразии их социализации. Они способны к развитию, хотя оно и осуществляется замедленно, атипично, а иногда с резкими изменениями всей психической деятельности. При этом, несмотря на многообразие индивидуальных вариантов структуры данного нарушения, перспективы образования детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) детерминированы в основном степенью выраженности недоразвития интеллекта, при этом образование, в любом случае, остается нецензовым. Удовлетворение особых образовательных потребностей, обучающихся возможно на основе реализации личностно-ориентированного подхода к воспитанию и обучению обучающихся через изменение содержания обучения и совершенствование методов и приемов работы.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях. Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется отклонения в развитии интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания педагога, как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми. Следует отметить, что среди обучающихся с умственной отсталостью, как правило, крупная и мелкая моторика развита слабо. Это обусловливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении. Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

**Отличительные особенности Программы** состоят в том, чтобы учащиеся смогли самостоятельное играть в спортивные игры, применять полученные на занятиях навыки в повседневной жизни, в организации собственного досуга, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели, принимать участие в соревнованиях различного уровня.

Учащиеся получат опыт:

- организовывать свой досуг и проводить самостоятельно игры;
- уметь взаимодействовать с другими детьми в процессе занятий;
- участия в соревнованиях

При организации занятий учитываются возрастные особенности обучающихся, и обеспечивается баланс между двигательно-активными и статическими занятиями. Форма

проведения занятий отличается от урочной системы обучения, т.к. задания могут корректироваться и в группе могут быть учащиеся разного возраста. Главное отличие - желание ребенка посещать данное объединение.

Объем освоения Программы – базовый.

Срок освоения программы – 3 года.

**Цель Программы** физическое развитие и приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения игре в мини-футбол.

**Основными направлениями работы является:**

— диагностика и развитие уровня овладения двигательными умениями и навыками;

— диагностика и поддержание необходимого уровня развития физических качеств;

— увеличение количества двигательных умений и навыков учеников;

— профилактика различных нарушений ОДА;

— развитие коллективизма;

— расширение представлений о возможностях собственного организма.

**Задачи:**

— укрепление здоровья учащихся;

— приобщение детей к спортивным играм, здоровому образу жизни;

— содействие гармоничному физическому развитию;

— формирование и совершенствование важных двигательных умений и навыков;

— воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам;

— формирование коммуникативных компетенций;

— воспитание коллективизма.

В ходе достижения цели Программы решаются следующие **задачи.**

1. *Образовательные*:

— развитие двигательных функций;

— освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков;

— формирование и развитие необходимых двигательных умений и навыков;

— обучение технике правильного выполнения физических упражнений;

— изучение правил техники безопасности на занятиях;

— изучение правил спортивных игр;

— формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

2.*Воспитательные*:

— общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств;

— формировать культуру здорового образа жизни;

— воспитывать чувство коллективизма, понимание необходимости подчинять свои индивидуальные интересы и действия на игровой площадке, интересам и действиям группы игроков и команды в целом;

— прививать навыки самодисциплины, воспитывать понимание того, что успех в игре невозможен без систематических тренировок;

— способствовать воспитанию волевых качеств;

— воспитание чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях;

— воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков;

— воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

— формирование осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

— воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.

3. *Коррекционно-компенсаторные*:

— преодоление двигательных нарушений;

— укрепление и сохранение здоровья;

— активизация защитных сил организма;

— повышение физиологической активности органов и систем организма;

— укрепление и развитие систем организма;

— коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;

— коррекция и компенсация нарушений психомоторики;

— коррекция и развитие общей и мелкой моторики;

— обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья обучающихся.

4. *Развивающие*:

— повышение толерантности к нагрузке;

— развитие физических качеств;

— формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;

— увеличение количества выполняемых двигательных действий;

— обогащение словарного запаса;

— увеличение количества выполняемых технических приемов;

— развитие групповых тактических взаимодействий в нападении;

— развитие командных тактических взаимодействий в нападении;

— развитие групповых тактических взаимодействий в защите;

— развитие командных тактических взаимодействий в защите.

## Общая характеристика курса физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры»

При организации занятий учитываются возрастные особенности обучающихся, и обеспечивается баланс между двигательно-активными и статическими занятиями. Форма их проведения отличается от урочной системы обучения, т.к. задания могут корректироваться и в группе могут быть учащиеся разного возраста, физического и психического развития. Главное отличие – добровольное посещение данных занятий.

Категория обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характеризуется наличием различных проблем в двигательной сфере: от общего недостатка двигательного опыта и слабой организации произвольных движений из-за нарушений развития сенсорной системы до двигательных нарушений неврологического генеза.

Причинами нарушений двигательной сферы являются различные специфические проявления синдромальных нарушений, заболевания центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата. У многих учеников отмечаются такие вторичные костно-мышечные осложнения как нарушения осанки, сколиозы, изменения формы стопы, контрактуры конечностей и т.д.

Выраженные нарушения сенсорно-перцептивных процессов, преобладающие в структуре нарушений при умственной отсталости (интеллектуальных нарушениях), усугубляют восприятие ребенком собственного тела, что дополнительно затрудняет произвольное овладение движениями и их синхронизацию.

Помимо двигательных нарушений, у данной категории обучающихся наблюдаются нарушения зрения, слуха, речи, поведения, эмоционально-волевой сферы различной степени выраженности. Сочетание тех или иных нарушений может иметь различные вариации и представляет собой не сумму различных ограничений, а обособленную структуру – сложное переплетение между всеми нарушениями. Многообразие таких вариаций обуславливает неоднородность этой группы обучающихся по количеству, характеру выраженности, соотношению первичных, вторичных и третичных нарушений развития, необходимо учитывать при планировании образовательного маршрута обучающихся.

Курс физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» напрямую связан с другими предметами учебного плана, поскольку любая деятельность имеет двигательный аспект, будь то поддержание какого-либо положения, передвижение в пространстве, выполнение действий с предметами, участие в игровой деятельности или общение с другими людьми.

**Адресат программы:** учащихся 13-18 лет.

**Условия приема в объединение:**

- без отбора (принимаются все желающие);
- заявление от родителей для зачисления в объединение;
- медицинский допуск врача.

Кадровый состав группы от 6 человек.

**Режим занятий**: 2 раза в неделю по 2 часа (без перерыва).

**Количество учебных часов в год –** 144 часа.

**Форма занятий**: групповая.

## Критерии эффективности курса физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры»

Оценка эффективности курса физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» осуществляется с помощью стартового, текущего и итогового контроля.

Стартовый контроль - проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся, в начале учебного года.

Текущий контроль — это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии.

Итоговый контроль – проводится педагогом с целью выявления достигнутого уровня развития физических качеств и двигательных умений, в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

Аттестация обучающихся проходит на итоговом занятии. Формы подведения итогов: диагностика. В течение года проводится текущий контроль в форме стартового, промежуточного и итогового контроля.

Контроль результатов деятельности по программе проводится в следующих формах:

— наблюдение за индивидуальным развитием учащегося в процессе тренировочных занятий;
— проверка выполнения отдельных упражнений;
— выполнение установленных для каждого индивидуально заданий;
— контрольные игры;
— участие учащихся в соревнованиях по спортивным играм.

Используются методы: наблюдение. Результаты контроля заносятся в диагностическую карту.

**Формы аттестации и способы определения результативности освоения Программы.**

— педагогическое наблюдение в процессе занятий;
— собеседование;
— проверка выполнения отдельных двигательных действий;
— стартовый и итоговый контроль.

**Планируемые результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» для 1 года обучения**

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитать привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни.

Личностные результаты:

— осознание себя как гражданина России;

— чувство гордости за свою Родину;

— уважительное отношение к истории и культуре России, ее государственным символам

— уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;

— формирование представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

— овладение навыками адаптации в изменяющемся и развивающемся мире;

— формирование навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия;

— принятие своих физических возможностей;

— развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;

— присутствие доброжелательности в общении с окружающими, развитие своих волевых качеств;

— осуществление сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

— присутствие ориентира на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к используемому инвентарю на занятиях;

— адекватные представления о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

— способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

— принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

— навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

— эстетические потребности, ценности и чувства;

— соответствующие возрасту этические чувства, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

— установка на безопасный, здоровый образ жизни;

— мотивация к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

— проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты:

*Минимальный уровень (обязательный):*

— мотивация двигательной активности;

— поддержка и развитие имеющихся движений; расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;

— уметь выполнять основные двигательные действия;

— уметь управлять дыханием;

— уметь ориентироваться в пространстве;

— участвовать в двигательной и игровой деятельности;

— уметь работать со спортивным инвентарем.

*Достаточный уровень:*

— уметь повторять ранее изученные движения;

— уметь выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств без предметов и с предметами;

— уметь выполнять упражнения, направленные на развитие координационных способностей;

— уметь выполнять упражнения, направленные на развитие силовых способностей;

— уметь выполнять упражнения, направленные на развитие скоростных способностей;

— уметь выполнять упражнения направленные на развитие гибкости;

— уметь выполнять упражнения направленные на развитие выносливости;

— уметь выполнять комплекс ОРУ;

— знать правила спортивных игр;

— выполнять подачу мяча при игре в волейбол;

— выполнять удар по мячу при игре в волейбол;

— выполнять прием мяча при игре волейбол;

— знать стойку волейболиста;

— уметь выполнять упражнения в парах с предметами и без них;

— выполнять различные гимнастические упражнения;

— уметь выполнять технические элементы подвижных игр;

— знать разнообразные виды взаимодействий при участии в подвижных играх;

— иметь представление о физических качествах и способах их развития;

— уметь выполнять основные двигательные умения и навыки;

— знать стойку игрока в настольный теннис;

— выполнять различные способы подачи при игре в настольный теннис;

— выполнять различные способы ударов при игре в настольный теннис;

— выполнять прием мяча при игре в настольный теннис;

— выполнять бросок мяча в кольцо;
— знать технику выполнения штрафного броска;
— выполнять бросок мяча в кольцо в двух шагов;
— выполнять подачу при игре в бадминтон;
— выполнять удары при игре в бадминтон;
— выполнять прием при игре в бадминтон;
— знать способы перемещения по площадке;
— знать стойку игрока в дартс;
— знать технику удержания дротика;
— выполнять бросок дротика;
— уметь выполнять удары по мячу ногой;
— уметь выполнять ведение мяча ногой;
— знать тактику спортивных игр при нападении;
— знать тактику спортивных игр при защите;
— уметь выполнять остановку мяча ногой.

**Планируемые результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» для 2 года обучения**

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитать привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни.

Личностные результаты:

— осознание себя как гражданина России;
— чувство гордости за свою Родину;
— уважительное отношение к истории и культуре России, ее государственным символам
— уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
— формирование представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
— овладение навыками адаптации в изменяющемся и развивающемся мире;
— формирование навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия;

— принятие своих физических возможностей;

— развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;

— присутствие доброжелательности в общении с окружающими, развитие своих волевых качеств;

— осуществление сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

— присутствие ориентира на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к используемому инвентарю на занятиях;

— адекватные представления о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

— способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

— принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

— навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

— эстетические потребности, ценности и чувства;

— соответствующие возрасту этические чувства, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

— установка на безопасный, здоровый образ жизни;

— мотивация к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

— проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты:

*Минимальный уровень (обязательный):*

— мотивация двигательной активности;

— поддержка и развитие имеющихся движений; расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;

— уметь выполнять основные двигательные действия;

— уметь управлять дыханием;

— уметь ориентироваться в пространстве;

— участвовать в двигательной и игровой деятельности;

— уметь работать со спортивным инвентарем.

*Достаточный уровень:*

— уметь повторять ранее изученные движения;

— уметь выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств без предметов и с предметами;

— уметь выполнять упражнения, направленные на развитие координационных способностей;

— уметь выполнять упражнения, направленные на развитие силовых способностей;
— уметь выполнять упражнения, направленные на развитие скоростных способностей;
— уметь выполнять упражнения направленные на развитие гибкости;
— уметь выполнять упражнения направленные на развитие выносливости;
— уметь выполнять комплекс ОРУ;
— знать правила спортивных игр;
— выполнять подачу мяча при игре в волейбол;
— выполнять удар по мячу при игре в волейбол;
— выполнять прием мяча при игре волейбол;
— знать стойку волейболиста;
— уметь выполнять упражнения в парах с предметами и без них;
— выполнять различные гимнастические упражнения;
— уметь выполнять технические элементы подвижных игр;
— знать разнообразные виды взаимодействий при участии в подвижных играх;
— иметь представление о физических качествах и способах их развития;
— уметь выполнять основные двигательные умения и навыки;
— знать стойку игрока в настольный теннис;
— выполнять различные способы подачи при игре в настольный теннис;
— выполнять различные способы ударов при игре в настольный теннис;
— выполнять прием мяча при игре в настольный теннис;
— выполнять бросок мяча в кольцо;
— знать технику выполнения штрафного броска;
— выполнять бросок мяча в кольцо в двух шагов;
— выполнять подачу при игре в бадминтон;
— выполнять удары при игре в бадминтон;
— выполнять прием при игре в бадминтон;
— знать способы перемещения по площадке;
— знать стойку игрока в дартс;
— знать технику удержания дротика;
— выполнять бросок дротика;
— уметь выполнять удары по мячу ногой;
— уметь выполнять ведение мяча ногой;
— знать тактику спортивных игр при нападении;
— знать тактику спортивных игр при защите;
— уметь выполнять остановку мяча ногой.

**Планируемые результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» для 3 года обучения**

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества,

взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитать привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни.

Личностные результаты:

— осознание себя как гражданина России;

— чувство гордости за свою Родину;

— уважительное отношение к истории и культуре России, ее государственным символам

— уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;

— формирование представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

— овладение навыками адаптации в изменяющемся и развивающемся мире;

— формирование навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия;

— принятие своих физических возможностей;

— развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;

— присутствие доброжелательности в общении с окружающими, развитие своих волевых качеств;

— осуществление сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

— присутствие ориентира на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к используемому инвентарю на занятиях;

— адекватные представления о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

— способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

— принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

— навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

— эстетические потребности, ценности и чувства;

— соответствующие возрасту этические чувства, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

— установка на безопасный, здоровый образ жизни;

— мотивация к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

— проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты:

*Минимальный уровень (обязательный):*

— мотивация двигательной активности;

— поддержка и развитие имеющихся движений; расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;

— уметь выполнять основные двигательные действия;

— уметь управлять дыханием;

— уметь ориентироваться в пространстве;

— участвовать в двигательной и игровой деятельности;

— уметь работать со спортивным инвентарем.

*Достаточный уровень:*

— уметь повторять ранее изученные движения;

— уметь выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств без предметов и с предметами;

— уметь выполнять упражнения, направленные на развитие координационных способностей;

— уметь выполнять упражнения, направленные на развитие силовых способностей;

— уметь выполнять упражнения, направленные на развитие скоростных способностей;

— уметь выполнять упражнения направленные на развитие гибкости;

— уметь выполнять упражнения направленные на развитие выносливости;

— уметь выполнять комплекс ОРУ;

— знать правила спортивных игр;

— выполнять подачу мяча при игре в волейбол;

— выполнять удар по мячу при игре в волейбол;

— выполнять прием мяча при игре волейбол;

— знать стойку волейболиста;

— уметь выполнять упражнения в парах с предметами и без них;

— выполнять различные гимнастические упражнения;

— уметь выполнять технические элементы подвижных игр;

— знать разнообразные виды взаимодействий при участии в подвижных играх;

— иметь представление о физических качествах и способах их развития;

— уметь выполнять основные двигательные умения и навыки;

— знать стойку игрока в настольный теннис;

— выполнять различные способы подачи при игре в настольный теннис;

— выполнять различные способы ударов при игре в настольный теннис;

— выполнять прием мяча при игре в настольный теннис;

— выполнять бросок мяча в кольцо;

— знать технику выполнения штрафного броска;

- выполнять бросок мяча в кольцо в двух шагов;
- выполнять подачу при игре в бадминтон;
- выполнять удары при игре в бадминтон;
- выполнять прием при игре в бадминтон;
- знать способы перемещения по площадке;
- знать стойку игрока в дартс;
- знать технику удержания дротика;
- выполнять бросок дротика;
- уметь выполнять удары по мячу ногой;
- уметь выполнять ведение мяча ногой;
- знать тактику спортивных игр при нападении;
- знать тактику спортивных игр при защите;
- уметь выполнять остановку мяча ногой.

## Содержание курса физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры»

### Учебный план первого года обучения

| № п/п | Наименование тем и разделов | Количество часов | | | Формы аттестации |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Стартовый контроль |
| 2. | Общеразвивающие и корригирующие упражнения | 10 | - | 10 | Педагогическое наблюдение |
| 3 | ОФП | 15 | - | 15 | Педагогическое наблюдение |
| 4 | СФП | 15 | - | 15 | Педагогическое наблюдение |
| 5 | Волейбол | 15 | 2 | 13 | Педагогическое наблюдение |
| 6 | Настольный теннис | 12 | 1 | 11 | Педагогическое наблюдение |
| 7 | Бадминтон | 16 | 1 | 15 | Педагогическое наблюдение |
| 8 | Баскетбол | 20 | 1 | 19 | Педагогическое наблюдение |
| 9 | Мини-футбол | 20 | 1 | 19 | Педагогическое наблюдение |
| 10 | Дартс | 17 | 1 | 16 | Педагогическое наблюдение |
| 11 | Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 | Итоговый контроль |
| **Итого** | | **144** | **9** | **135** | |

**Учебный план второго года обучения**

| № п/п | Наименование тем и разделов | Количество часов | | | Формы аттестации |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Стартовый контроль |
| 2. | Общеразвивающие и корригирующие упражнения | 10 | - | 10 | Педагогическое наблюдение |
| 3 | ОФП | 15 | - | 15 | Педагогическое наблюдение |
| 4 | СФП | 15 | - | 15 | Педагогическое наблюдение |
| 5 | Волейбол | 15 | 2 | 13 | Педагогическое наблюдение |
| 6 | Настольный теннис | 16 | 1 | 15 | Педагогическое наблюдение |
| 7 | Бадминтон | 12 | 1 | 11 | Педагогическое наблюдение |
| 8 | Баскетбол | 18 | 1 | 17 | Педагогическое наблюдение |
| 9 | Мини-футбол | 22 | 1 | 21 | Педагогическое наблюдение |
| 10 | Дартс | 17 | 1 | 16 | Педагогическое наблюдение |
| 11 | Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 | Итоговый контроль |
| **Итого** | | **144** | **9** | **135** | |

**Учебный план третьего года обучения**

| № п/п | Наименование тем и разделов | Количество часов | | | Формы аттестации |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Стартовый контроль |
| 2. | Общеразвивающие и корригирующие упражнения | 10 | - | 10 | Педагогическое наблюдение |
| 3 | ОФП | 13 | - | 15 | Педагогическое наблюдение |
| 4 | СФП | 13 | - | 15 | Педагогическое наблюдение |
| 5 | Волейбол | 13 | 2 | 13 | Педагогическое наблюдение |
| 6 | Настольный теннис | 16 | 1 | 11 | Педагогическое наблюдение |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 7 | Бадминтон | 12 | 1 | 15 | Педагогическое наблюдение |
| 8 | Баскетбол | 18 | 1 | 19 | Педагогическое наблюдение |
| 9 | Мини-футбол | 25 | 1 | 19 | Педагогическое наблюдение |
| 10 | Дартс | 20 | 1 | 16 | Педагогическое наблюдение |
| 11 | Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 | Итоговый контроль |
| **Итого** | | **144** | **9** | **135** | |

**Сводный учебный план**

| № | Название программы | Всего часов | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 1-й год | 2-й год | 3-й год | |
| 1. | **«Спортивные игры»** | 144 | 144 | 144 | **432** |

**УТВЕРЖДЕН**
Приказ от 09.06.2023 № 112
Директор _____Е.В. Раева
ПОДПИСАНА ЭЦП

**Календарный учебный график реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивные игры»**

| **Год обучения** | **Дата начала занятий** | **Дата окончания занятий** | **Кол-во учебных недель** | **Кол-во учебных часов** | **Режим занятий** |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 год | 1 сентября | до 31 мая | 36 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа (без перерыва) |
| 2 год | 1 сентября | до 31 мая | 36 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа (без перерыва) |
| 3 год | 1 сентября | до 31 мая | 36 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа (без перерыва) |

## Методическое обеспечение программы

На занятиях используются преимущественно упражнения из спортивных игр. Эти игровые упражнения воздействуют на важные для овладения техникой физические качества.

Для повышения функциональных возможностей органов и систем и развития двигательных качеств обучающегося, применяются упражнения общей (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП). Обучение спортивным играм происходит с помощью специальных упражнений, чтобы учащихся овладели множеством простых технических приёмов и освоили широкий арсенал двигательных умений и навыков.

Упражнения подбираются по принципу «от простого к сложному». При разучивании сложных технических приемов они разбиваются на основные технические элементы, если возможно их разделение. По мере овладения занимающимися основными элементами они постепенно сводятся в общую структуру движения, и потом разучивается этот технический прием уже в целостном виде. Тактические взаимодействия изучаются в зависимости от их уровня сложности, от индивидуальных до командных взаимодействий.

**Методы обучения**

На занятиях по спортивным играм применяются различные методы обучения:

— Словесный метод обучения, включающий в себя следующие приёмы: беседа, рассказ, инструктаж, описание, объяснение.

— Наглядный – показ педагогом элементов, упражнений и движений.

— Практический метод обучения представлен целостным и раздельным методами разучивания; стандартным и переменным методами повторения изучаемого действия; методом круговой тренировки.

**Основные методы выполнения упражнений:**

— повторный;
— игровой;
— равномерный;
— переменный;
— круговой тренировки;
— соревновательный.

Принципы построения программы:

— от простого к сложному;
— личносто-ориентированный подход;
— доступность;
— системность;
— воспитывающая и развивающая направленность;
— учет возрастных и индивидуальных особенностей.

## Содержание программного материала курса физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» 1 года обучения

***Вводное занятие.***

Стартовый контроль.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения.***

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Поднимание и опускание рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук. Повороты рук. Круговые движения руками (поочередные, одновременные, последовательные). Взмахи и рывковые движения. Упражнения в статических положениях. Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса. **Упражнения для мышц шеи.** Наклоны головы вперед, назад, в стороны. Повороты головы налево, направо. Круговые движения головой. **Упражнения для ног и тазового пояса.** Поднимание на носки. Ходьба на носках. Подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед. Приседание на двух и одной ногах. Ходьба в полуприсяде и прыжки в полуприсяде. Поднимание и опускание ног. Сгибание и разгибание ног (стоя, сидя, лежа). Выпады и пружинящие движения в выпаде. Повороты ноги наружу и внутрь. Круговые движения стопой и ногой. Взмахи ногами вперед, назад, в стороны. Упражнения в статических положениях (полушпагаты, шпагаты, удержание ноги, поднятой вперед, назад, в сторону). Упражнения на расслабление мышц ног. **Упражнения для туловища.** Наклоны туловища вперед, назад, в стороны из различных исходных положений (стоек, седов, положений лежа). Повороты туловища направо и налево. Круговые движения туловища с различными положения ми рук. Прогибание тела в положении лежа на животе, поднимание ног при фиксированном положении туловища. Сгибание и выпрямление туловища, в упоре лежа, в упоре лежа сзади, в упоре стоя на коленях. Статические положения. Упражнения для расслабления (лежа на спине с опорой головой и руками слегка прогнуться и расслабленно лечь). **Упражнения для всего тела.** Движения руками с одновременным наклоном туловища вперед, назад, в сторону и выпадом вперед (в сторону, назад). Поднимание рук вперед (вверх, назад) с наклоном вперед и приседанием. Круговое движение туловища с подниманием рук вверх и поочередным сгибанием, и разгибанием ног (при наклоне туловища вправо сгибать левую ногу, а при наклоне влево правую ногу). В упоре лежа сгибание и разгибание рук с одновременным подниманием и опусканием ноги. Волнообразное движение телом (движение начинается руками, затем продолжается туловищем и ногами). Мост из положения, лежа на спине и наклоном назад стоя спиной к гимнастической стенке с помощью партнера и самостоятельно. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание ног. Из виса, стоя сзади согнувшись на гимнастической стенке переход в вис, прогнувшись с согнутыми и прямыми ногами. Упражнения на расслабление мышц всего тела (лежа, расслабление мышц всего тела, максимальное напряжение мышц тела и последующее расслабление; постепенное расслабление одних групп мышц в сочетании с напряжением других).

***Общая физическая подготовка.***

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения

туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком. **Упражнения для развития скорости.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. **Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. **Упражнения для развития координационных способностей.** Разнонаправленные движения рук и ног. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Прыжки в глубину. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800 м. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

***Специальная физическая подготовка.***

**Упражнения для развития координации.** Общеразвивающие упражнения с частой сменой движений и одновременным выполнением различных движений тела. Упражнения со скакалкой. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая подвешенный мяч головой, ногой, рукой. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой, обманными движениями. Упражнения со скакалкой. Поворот в сторону с места и с разбега. **Упражнения для развития скоростных способностей.** Ускорения по зрительному сигналу на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Эстафетный бег. Переменный бег. Бег с изменением направления (до 180 градусов), бег с тенью. Упражнения в ловле малого мяча; - игра по упрощенным правилам. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на

месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели). **Упражнения для развития силовых качеств.** Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед, с преодолением препятствий. Вбрасывание набивного мяча на дальность. Из упора у стены попеременное сгибание в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа хлопки ладонями, передвижения по кругу вправо и влево. Упражнения для кистей рук с гантелями. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча. Броски мяча на дальность. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа, на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. **Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Ловля мяча с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. **Упражнения для развития выносливости.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег. Непрерывно в течение 5-20 минут выполняется ловля мяча с последующим его отбиванием. **Упражнения для развития гибкости.** Упражнения на гимнастических матах. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения с эластичными лентами. Упражнения для формирования активной и пассивной гибкости. **Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

***Волейбол.***

**Теоретическая подготовка.** Физическая культура и спорт в России. Влияние физических упражнений на организм человека. Правила игры в волейбол. Правила соревнований, их организация и проведение. Основы техники и тактики игры в волейбол.

Оборудование и инвентарь. **Практический материал.** Техника нападения. *Стойки и перемещения:* основная стойка, высокая, средняя, низкая, устойчивая, неустойчивая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами, спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений, остановка прыжком. *Передачи:* передача мяча сверху двумя руками; над собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера, встречная передача мяча, передачи под нападающий удар, передачи мяча в тройках, передачи мяча в прыжке. *Подачи:* нижняя прямая (боковая); верхняя прямая подача в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. *Нападающие удары:* прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи. Техника защиты. *Стойки и перемещения:* то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки. *Прием мяча.* Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи, прием верхней прямой подачи, прием мяча сверху, прием мяча снизу. Прием снизу двумя руками: прием мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, на месте и после перемещения; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием мяча с подачи, направляя его в зону нападения. *Блокирование:* одиночное блокирование резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; групповое блокирование. Тактика нападения. *Индивидуальные действия:* для подачи (откуда и куда); выбор места для выполнения второй передачи у сетки, нападающего удара; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, снизу, в прыжке, двумя и одной рукой; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной. *Групповые действия:* взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи; взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3,4,2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5,1 и 3,4,2 при приеме подачи. *Командные действия:* система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Тактика защиты. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. *Групповые действия:* взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны

6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6; взаимодействие игроков внутри линии (нападения и зашиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед»; расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3.

***Настольный теннис.***

**Теоретическая подготовка.** Парные игры. Правила игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов. **Практический материал.** Техника игры. Хват ракетки: горизонтальная, вертикальная, «перо». Стойка игрока. Удар откидкой слева. Удар откидкой справа. Удар накатом слева. Удар накатом справа. Топ-спин. Прямая подача. Подача «маятник». Подача «челнок». Подача «веер». Техника передвижения. Техника перемещения в парной игре. Техника перемещения в одиночной игре. Тактика игры. Комбинации атакующей игры против игрока атакующего плана: подача, после которой следует непосредственный или косвенный выигрыш очка (под косвенным выигрышем понимается завышение мяча противником); подача с применением сильного элемента, направленного на непосредственный или косвенный выигрыш очка; выигрыш очка сразу или после нескольких ударов при неточной игре соперника; прием подачи укороченным ударом с последующим созданием выигрышной ситуации; прием подачи вращением, лучше боковым, с последующим переходом к сильному элементу; вынужденный (трудная подача противника) пассивный прием подачи. Комбинации атакующей игрока против игрока защитного плана: подача с применением сильного элемента для последующего выигрыша очка; выполнение сильного элемента и последующая игра укороченными ударами или нестандартная игра; на активный элемент противника ответ своим сильным элементом; прием подачи противника укороченным ударом и дальнейшее выполнение сильного элемента; нестандартный прием укороченной подачи и дальнейшее выполнение сильного элемента; прием обманной подачи созданием мячу верхнего вращения. Комбинации игрока защитного плана против активно атакующего: после отражения мяча из второй игровой зоны (прием сильного элемента противника) – атакующий удар по защитному укороченному мячу; после серии низко летящих мячей, направленных в левую сторону соперника, – сильный элемент в противоположную сторону; укороченная подача с последующим атакующим ударом; обманная подача и реализация выигрышного положения в случае ошибки игрока нападающего плана.

***Бадминтон.***

**Теоретическая подготовка.** Правила игры в бадминтон. История развития бадминтона. Основы техники бадминтона. Техника подач. Прием подач. Режим для спортсмена. Правила техники безопасности. **Практический материал.** Техника игры. *Способы держания (хватки) ракетки:* универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки. *Стойки:* при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные. *Подачи:* открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая. *Удары:* фронтальные, не фронтальные;

открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смэш», «полу смэш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход». *Передвижения:* вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег. Тактика нападения. Активная подача. Атака в зоне сетки. Атака в задней линии. Атака с середины площадки. Маскировка действий. Смена темпа игры. Игра против защитника. Игра против атакующего. Игра против низкорослого противника. Игра против высокого противника. Игра против левши. Тактика парной игры. Тактика смешанной игры. Тактика защиты. Прием подачи. Маскировка действий. Смена темпа. Игра против защитника. Игра против атакующего игрока. Игра против низкорослого противника. Игра против высокого противника. Игра против левши. Прием «смеша». Тактика парной игры. Тактика смешанной игры.

***Баскетбол.***

**Теоретическая подготовка.** Правила игры. Воспитание нравственных и волевых качеств. Гигиенические требования занимающимся баскетболом. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Профилактика травматизма в спорте. Основы техники игры и техническая подготовка. **Практический материал.** Техника нападения. Стойка баскетболиста. Прыжок толчком с двух ног. Прыжок толчком одной ногой. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Повороты вперед. Повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте. Ловля мяча двумя руками в движении. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Ловля мяча одной рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком). Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком). Передача мяча двумя руками с места. Передача мяча двумя руками в движении. Передача мяча двумя руками (встречные). Передача мяча одной рукой сверху. Передача мяча одной рукой от головы. Передача мяча от плеча (с отскоком). Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком). Передача мяча одной рукой в движении. Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагами. Обводка соперника с изменением направления. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками сверху вниз. Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой снизу. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой (ближние). Броски в корзину одной рукой (средние). Броски в корзину одной рукой (дальние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту. Техника защиты. Защитная стойка. Перемещение в защитной стойке. Отбор мяча. Перехват мяча. Блокирование мяча. Подбор мяча. Тактика нападения. Выход для получения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка.

Скрестный выход. Сдвоенный заслон. Система быстрого прорыва. Система нападения через центрового. Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мячу. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение. Групповой отбор мяча. Против тройки. Против малой восьмерки. Система личной защиты. Система зонной защиты. Система смешанной защиты.

***Мини-футбол.***

**Теоретическая подготовка.** Правила игры. Воспитание нравственных и волевых качеств. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Профилактика травматизма в спорте. Основы техники игры и техническая подготовка. **Практический материал.** Техника игры. *Техника передвижения.* Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. *Удары по мячу ногой.* Удары внутренней, средней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полета. Удары по мячу ногой с пассивным и активным сопротивлением. *Удары по мячу головой.* Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние. *Остановка мяча.* Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка опускающегося мяча бедром. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком. *Ведение мяча.* Ведение внешней частью и серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом. *Обманные движения (финты).* Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропусканием» мяча партнеру. Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропусканием мяча. Техника защиты. *Отбор мяча.* Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полу шпагат и шпагат) и в подкате. Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке. Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность. Тактика игры. Тактика нападения. *Индивидуальные действия.* Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную

позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. *Групповые действия.* Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений. *Командные действия.* Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр. Тактика защиты. *Индивидуальные действия.* Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. *Групповые действия.* Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря. *Командные действия.* Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по площадке и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

***Дартс.***

**Теоретическая подготовка.** Общие сведения об игре в дартс. Правила игры. Техника безопасности на занятиях дартс. Техника игры. **Практический материал.** Техника игры. Виды позиций для броска. Хватка дротика. Работа руки при броске. Стойка, соответствующая требованиям к броску. Преимущества и недостатки. Виды хватов: стандартный; хват от профи; 2 основных хвата на цилиндрическом и коротком корпусе; карандашный и др. Обеспечение полета дротика по прямой траектории. Особенности работы пальцев при различных хватах при опускании дротика. Работа плечевого и лучезапястного суставов при броске. Определение своего хвата. Имитация целостного броска. Приемы и правила метания дротиков. Изготовка к метанию. Положение туловища, ног, рук, головы. Наведение дротика на цель. Проверка наводки и ее исправление перемещением туловища или его поворотом. Постановка дыхания. Тренировочные броски на кучность. Броски с закрытыми глазами. Приобретение навыка перехода на различные сектора мишени. Тактика игры. Взаимосвязь техники и тактики дартс. Тактика поведения на соревнованиях. Выбор места на линии бросков. Основы тактики. Темп и ритм бросков. Перерывы в ходе бросков и варианты отдыха в перерывах.

***Итоговое занятие.***

Итоговый контроль.

**Содержание программного материала курса физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» 2 года обучения**

***Вводное занятие.***

Стартовый контроль.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения.***

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Поднимание и опускание рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук. Повороты рук. Круговые движения руками (поочередные, одновременные, последовательные). Взмахи и рывковые движения. Упражнения в статических положениях. Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса. **Упражнения для мышц шеи.** Наклоны головы вперед, назад, в стороны. Повороты головы налево, направо. Круговые движения головой. **Упражнения для ног и тазового пояса.** Поднимание на носки. Ходьба на носках. Подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед. Приседание на двух и одной ногах. Ходьба в полуприсяде и прыжки в полуприсяде. Поднимание и опускание ног. Сгибание и разгибание ног (стоя, сидя, лежа). Выпады и пружинящие движения в выпаде. Повороты ноги наружу и внутрь. Круговые движения стопой и ногой. Взмахи ногами вперед, назад, в стороны. Упражнения в статических положениях (полушпагаты, шпагаты, удержание ноги, поднятой вперед, назад, в сторону). Упражнения на расслабление мышц ног. **Упражнения для туловища.** Наклоны туловища вперед, назад, в стороны из различных исходных положений (стоек, седов, положений лежа). Повороты туловища направо и налево. Круговые движения туловища с различными положения ми рук. Прогибание тела в положении лежа на животе, поднимание ног при фиксированном положении туловища. Сгибание и выпрямление туловища, в упоре лежа, в упоре лежа сзади, в упоре стоя на коленях. Статические положения. Упражнения для расслабления (лежа на спине с опорой головой и руками слегка прогнуться и расслабленно лечь). **Упражнения для всего тела.** Движения руками с одновременным наклоном туловища вперед, назад, в сторону и выпадом вперед (в сторону, назад). Поднимание рук вперед (вверх, назад) с наклоном вперед и приседанием. Круговое движение туловища с подниманием рук вверх и поочередным сгибанием, и разгибанием ног (при наклоне туловища вправо сгибать левую ногу, а при наклоне влево правую ногу). В упоре лежа сгибание и разгибание рук с одновременным подниманием и опусканием ноги. Волнообразное движение телом (движение начинается руками, затем продолжается туловищем и ногами). Мост из положения, лежа на спине и наклоном назад стоя спиной к гимнастической стенке с помощью партнера и самостоятельно. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание ног. Из виса, стоя сзади согнувшись на гимнастической стенке переход в вис, прогнувшись с согнутыми и прямыми ногами. Упражнения на расслабление мышц всего тела (лежа, расслабление мышц всего тела, максимальное напряжение мышц тела и последующее расслабление; постепенное расслабление одних групп мышц в сочетании с напряжением других).

***Общая физическая подготовка.***

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком. **Упражнения для развития скорости.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. **Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. **Упражнения для развития координационных способностей.** Разнонаправленные движения рук и ног. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Прыжки в глубину. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800 м. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

***Специальная физическая подготовка.***

**Упражнения для развития координации.** Общеразвивающие упражнения с частой сменой движений и одновременным выполнением различных движений тела. Упражнения со скакалкой. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая подвешенный мяч головой, ногой, рукой. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой, обманными движениями. Упражнения со скакалкой. Поворот в сторону с места и с разбега. **Упражнения для развития скоростных способностей.** Ускорения по зрительному сигналу на 5-10 метров из

различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Эстафетный бег. Переменный бег. Бег с изменением направления (до 180 градусов), бег с тенью. Упражнения в ловле малого мяча; - игра по упрощенным правилам. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели). **Упражнения для развития силовых качеств.** Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед, с преодолением препятствий. Вбрасывание набивного мяча на дальность. Из упора у стены попеременное сгибание в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа хлопки ладонями, передвижения по кругу вправо и влево. Упражнения для кистей рук с гантелями. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча. Броски мяча на дальность. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа, на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. **Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Ловля мяча с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения

партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. **Упражнения для развития выносливости.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег. Непрерывно в течение 5-20 минут выполняется ловля мяча с последующим его отбиванием. **Упражнения для развития гибкости.** Упражнения на гимнастических матах. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения с эластичными лентами. Упражнения для формирования активной и пассивной гибкости. **Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

***Волейбол.***

**Теоретическая подготовка.** Физическая культура и спорт в России. Влияние физических упражнений на организм человека. Правила игры в волейбол. Правила соревнований, их организация и проведение. Основы техники и тактики игры в волейбол. Оборудование и инвентарь. **Практический материал.** Техника нападения. *Стойки и перемещения:* основная стойка, высокая, средняя, низкая, устойчивая, неустойчивая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами, спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений, остановка прыжком. *Передачи:* передача мяча сверху двумя руками; над собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера, встречная передача мяча, передачи под нападающий удар, передачи мяча в тройках, передачи мяча в прыжке. *Подачи:* нижняя прямая (боковая); верхняя прямая подача в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. *Нападающие удары:* прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи. Техника защиты. *Стойки и перемещения:* то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки. *Прием мяча.* Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи, прием верхней прямой подачи, прием мяча сверху, прием мяча снизу. Прием снизу двумя руками: прием мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, на месте и после перемещения; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием мяча с подачи, направляя его в зону нападения. *Блокирование:* одиночное блокирование резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; групповое блокирование. Тактика нападения. *Индивидуальные действия:* для подачи (откуда и куда); выбор места для выполнения второй передачи у сетки, нападающего удара; для отбивания мяча через

сетку, стоя двумя руками сверху, снизу, в прыжке, двумя и одной рукой; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной. *Групповые действия:* взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи; взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3,4,2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5,1 и 3,4,2 при приеме подачи. *Командные действия:* система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Тактика защиты. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. *Групповые действия:* взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6; взаимодействие игроков внутри линии (нападения и зашиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед»; расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3.

***Настольный теннис.***

**Теоретическая подготовка.** Парные игры. Правила игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов. **Практический материал.** Техника игры. Хват ракетки: горизонтальная, вертикальная, «перо». Стойка игрока. Удар откидкой слева. Удар откидкой справа. Удар накатом слева. Удар накатом справа. Топ-спин. Прямая подача. Подача «маятник». Подача «челнок». Подача «веер». Техника передвижения. Техника перемещения в парной игре. Техника перемещения в одиночной игре. Тактика игры. Комбинации атакующей игры против игрока атакующего плана: подача, после которой следует непосредственный или косвенный выигрыш очка (под косвенным выигрышем понимается завышение мяча противником); подача с применением сильного элемента, направленного на непосредственный или косвенный выигрыш очка; выигрыш очка сразу или после нескольких ударов при неточной игре соперника; прием подачи укороченным ударом с последующим созданием выигрышной ситуации; прием подачи вращением, лучше боковым, с последующим переходом к сильному элементу; вынужденный (трудная подача противника) пассивный прием подачи. Комбинации атакующей игрока против игрока защитного плана: подача с применением

сильного элемента для последующего выигрыша очка; выполнение сильного элемента и последующая игра укороченными ударами или нестандартная игра; на активный элемент противника ответ своим сильным элементом; прием подачи противника укороченным ударом и дальнейшее выполнение сильного элемента; нестандартный прием укороченной подачи и дальнейшее выполнение сильного элемента; прием обманной подачи созданием мячу верхнего вращения. Комбинации игрока защитного плана против активно атакующего: после отражения мяча из второй игровой зоны (прием сильного элемента противника) – атакующий удар по защитному укороченному мячу; после серии низко летящих мячей, направленных в левую сторону соперника, – сильный элемент в противоположную сторону; укороченная подача с последующим атакующим ударом; обманная подача и реализация выигрышного положения в случае ошибки игрока нападающего плана.

***Бадминтон.***

**Теоретическая подготовка.** Правила игры в бадминтон. История развития бадминтона. Основы техники бадминтона. Техника подач. Прием подач. Режим для спортсмена. Правила техники безопасности. **Практический материал.** Техника игры. *Способы держания (хватки) ракетки:* универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки. *Стойки:* при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные. *Подачи:* открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая. *Удары:* фронтальные, не фронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смэш», «полу смэш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход». *Передвижения:* вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег. Тактика нападения. Активная подача. Атака в зоне сетки. Атака в задней линии. Атака с середины площадки. Маскировка действий. Смена темпа игры. Игра против защитника. Игра против атакующего. Игра против низкорослого противника. Игра против высокого противника. Игра против левши. Тактика парной игры. Тактика смешанной игры. Тактика защиты. Прием подачи. Маскировка действий. Смена темпа. Игра против защитника. Игра против атакующего игрока. Игра против низкорослого противника. Игра против высокого противника. Игра против левши. Прием «смеша». Тактика парной игры. Тактика смешанной игры.

***Баскетбол.***

**Теоретическая подготовка.** Правила игры. Воспитание нравственных и волевых качеств. Гигиенические требования занимающимся баскетболом. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Профилактика травматизма в спорте. Основы техники игры и техническая подготовка. **Практический материал.** Техника нападения. Стойка баскетболиста. Прыжок толчком с двух ног. Прыжок толчком одной ногой. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Повороты вперед. Повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте. Ловля мяча двумя руками в движении. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Ловля мяча одной рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками

сверху. Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком). Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком). Передача мяча двумя руками с места. Передача мяча двумя руками в движении. Передача мяча двумя руками (встречные). Передача мяча одной рукой сверху. Передача мяча одной рукой от головы. Передача мяча от плеча (с отскоком). Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком). Передача мяча одной рукой в движении. Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагами. Обводка соперника с изменением направления. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками сверху вниз. Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой снизу. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой (ближние). Броски в корзину одной рукой (средние). Броски в корзину одной рукой (дальние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту. Техника защиты. Защитная стойка. Перемещение в защитной стойке. Отбор мяча. Перехват мяча. Блокирование мяча. Подбор мяча. Тактика нападения. Выход для получения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Скрестный выход. Сдвоенный заслон. Система быстрого прорыва. Система нападения через центрового. Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мячу. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение. Групповой отбор мяча. Против тройки. Против малой восьмерки. Система личной защиты. Система зонной защиты. Система смешанной защиты.

***Мини-футбол.***

**Теоретическая подготовка.** Правила игры. Воспитание нравственных и волевых качеств. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Профилактика травматизма в спорте. Основы техники игры и техническая подготовка. **Практический материал.** Техника игры. *Техника передвижения.* Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. *Удары по мячу ногой.* Удары внутренней, средней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полета. Удары по мячу ногой с пассивным и активным сопротивлением. *Удары по мячу головой.* Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке

по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние. *Остановка мяча*. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка опускающегося мяча бедром. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком. *Ведение мяча*. Ведение внешней частью и серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом. *Обманные движения (финты)*. Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропусканием» мяча партнеру. Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропусканием мяча. Техника защиты. *Отбор мяча*. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полу шпагат и шпагат) и в подкате. Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке. Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность. Тактика игры. Тактика нападения. *Индивидуальные действия*. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. *Групповые действия*. Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений. *Командные действия*. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр. Тактика защиты. *Индивидуальные действия*. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. *Групповые действия*. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание»,

«пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря. *Командные действия.* Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по площадке и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

***Дартс.***

**Теоретическая подготовка.** Общие сведения об игре в дартс. Правила игры. Техника безопасности на занятиях дартс. Техника игры. **Практический материал.** Техника игры. Виды позиций для броска. Хватка дротика. Работа руки при броске. Стойка, соответствующая требованиям к броску. Преимущества и недостатки. Виды хватов: стандартный; хват от профи; 2 основных хвата на цилиндрическом и коротком корпусе; карандашный и др. Обеспечение полета дротика по прямой траектории. Особенности работы пальцев при различных хватах при опускании дротика. Работа плечевого и лучезапястного суставов при броске. Определение своего хвата. Имитация целостного броска. Приемы и правила метания дротиков. Изготовка к метанию. Положение туловища, ног, рук, головы. Наведение дротика на цель. Проверка наводки и ее исправление перемещением туловища или его поворотом. Постановка дыхания. Тренировочные броски на кучность. Броски с закрытыми глазами. Приобретение навыка перехода на различные сектора мишени. Тактика игры. Взаимосвязь техники и тактики дартс. Тактика поведения на соревнованиях. Выбор места на линии бросков. Основы тактики. Темп и ритм бросков. Перерывы в ходе бросков и варианты отдыха в перерывах.

***Итоговое занятие.***

Итоговый контроль.

## Содержание программного материала курса физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» 3 года обучения

***Вводное занятие.***

Стартовый контроль.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения.***

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Поднимание и опускание рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук. Повороты рук. Круговые движения руками (поочередные, одновременные, последовательные). Взмахи и рывковые движения. Упражнения в статических положениях. Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса. **Упражнения для мышц шеи.** Наклоны головы вперед, назад, в стороны. Повороты головы налево, направо. Круговые движения головой. **Упражнения для ног и тазового пояса.** Поднимание на носки. Ходьба на носках. Подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед. Приседание на двух и одной ногах.

Ходьба в полуприсяде и прыжки в полуприсяде. Поднимание и опускание ног. Сгибание и разгибание ног (стоя, сидя, лежа). Выпады и пружинящие движения в выпаде. Повороты ноги наружу и внутрь. Круговые движения стопой и ногой. Взмахи ногами вперед, назад, в стороны. Упражнения в статических положениях (полушпагаты, шпагаты, удержание ноги, поднятой вперед, назад, в сторону). Упражнения на расслабление мышц ног. **Упражнения для туловища.** Наклоны туловища вперед, назад, в стороны из различных исходных положений (стоек, седов, положений лежа). Повороты туловища направо и налево. Круговые движения туловища с различными положения ми рук. Прогибание тела в положении лежа на животе, поднимание ног при фиксированном положении туловища. Сгибание и выпрямление туловища, в упоре лежа, в упоре лежа сзади, в упоре стоя на коленях. Статические положения. Упражнения для расслабления (лежа на спине с опорой головой и руками слегка прогнуться и расслабленно лечь). **Упражнения для всего тела.** Движения руками с одновременным наклоном туловища вперед, назад, в сторону и выпадом вперед (в сторону, назад). Поднимание рук вперед (вверх, назад) с наклоном вперед и приседанием. Круговое движение туловища с подниманием рук вверх и поочередным сгибанием, и разгибанием ног (при наклоне туловища вправо сгибать левую ногу, а при наклоне влево правую ногу). В упоре лежа сгибание и разгибание рук с одновременным подниманием и опусканием ноги. Волнообразное движение телом (движение начинается руками, затем продолжается туловищем и ногами). Мост из положения, лежа на спине и наклоном назад стоя спиной к гимнастической стенке с помощью партнера и самостоятельно. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание ног. Из виса, стоя сзади согнувшись на гимнастической стенке переход в вис, прогнувшись с согнутыми и прямыми ногами. Упражнения на расслабление мышц всего тела (лежа, расслабление мышц всего тела, максимальное напряжение мышц тела и последующее расслабление; постепенное расслабление одних групп мышц в сочетании с напряжением других).

***Общая физическая подготовка.***

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками

с песком. **Упражнения для развития скорости.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. **Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. **Упражнения для развития координационных способностей.** Разнонаправленные движения рук и ног. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Прыжки в глубину. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800 м. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

***Специальная физическая подготовка.***

**Упражнения для развития координации.** Общеразвивающие упражнения с частой сменой движений и одновременным выполнением различных движений тела. Упражнения со скакалкой. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая подвешенный мяч головой, ногой, рукой. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой, обманными движениями. Упражнения со скакалкой. Поворот в сторону с места и с разбега. **Упражнения для развития скоростных способностей.** Ускорения по зрительному сигналу на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Эстафетный бег. Переменный бег. Бег с изменением направления (до 180 градусов), бег с тенью. Упражнения в ловле малого мяча; - игра по упрощенным правилам. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели). **Упражнения для развития силовых**

**качеств.** Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед, с преодолением препятствий. Вбрасывание набивного мяча на дальность. Из упора у стены попеременное сгибание в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа хлопки ладонями, передвижения по кругу вправо и влево. Упражнения для кистей рук с гантелями. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча. Броски мяча на дальность. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа, на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. **Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Ловля мяча с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. **Упражнения для развития выносливости.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег. Непрерывно в течение 5-20 минут выполняется ловля мяча с последующим его отбиванием. **Упражнения для развития гибкости.** Упражнения на гимнастических матах. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения с эластичными лентами. Упражнения для формирования активной и пассивной гибкости. **Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

***Волейбол.***

**Теоретическая подготовка.** Физическая культура и спорт в России. Влияние физических упражнений на организм человека. Правила игры в волейбол. Правила

соревнований, их организация и проведение. Основы техники и тактики игры в волейбол. Оборудование и инвентарь. **Практический материал.** Техника нападения. *Стойки и перемещения:* основная стойка, высокая, средняя, низкая, устойчивая, неустойчивая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами, спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений, остановка прыжком. *Передачи:* передача мяча сверху двумя руками; над собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера, встречная передача мяча, передачи под нападающий удар, передачи мяча в тройках, передачи мяча в прыжке. *Подачи:* нижняя прямая (боковая); верхняя прямая подача в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. *Нападающие удары:* прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи. Техника защиты. *Стойки и перемещения:* то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки. *Прием мяча.* Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи, прием верхней прямой подачи, прием мяча сверху, прием мяча снизу. Прием снизу двумя руками: прием мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, на месте и после перемещения; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием мяча с подачи, направляя его в зону нападения. *Блокирование:* одиночное блокирование резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; групповое блокирование. Тактика нападения. *Индивидуальные действия:* для подачи (откуда и куда); выбор места для выполнения второй передачи у сетки, нападающего удара; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, снизу, в прыжке¸ двумя и одной рукой; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной. *Групповые действия:* взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи; взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3,4,2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5,1 и 3,4,2 при приеме подачи. *Командные действия:* система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Тактика защиты. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подачи, при приеме мяча,

направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. *Групповые действия:* взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6; взаимодействие игроков внутри линии (нападения и зашиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед»; расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3.

***Настольный теннис.***

**Теоретическая подготовка.** Парные игры. Правила игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов. **Практический материал.** Техника игры. Хват ракетки: горизонтальная, вертикальная, «перо». Стойка игрока. Удар откидкой слева. Удар откидкой справа. Удар накатом слева. Удар накатом справа. Топ-спин. Прямая подача. Подача «маятник». Подача «челнок». Подача «веер». Техника передвижения. Техника перемещения в парной игре. Техника перемещения в одиночной игре. Тактика игры. Комбинации атакующей игры против игрока атакующего плана: подача, после которой следует непосредственный или косвенный выигрыш очка (под косвенным выигрышем понимается завышение мяча противником); подача с применением сильного элемента, направленного на непосредственный или косвенный выигрыш очка; выигрыш очка сразу или после нескольких ударов при неточной игре соперника; прием подачи укороченным ударом с последующим созданием выигрышной ситуации; прием подачи вращением, лучше боковым, с последующим переходом к сильному элементу; вынужденный (трудная подача противника) пассивный прием подачи. Комбинации атакующей игрока против игрока защитного плана: подача с применением сильного элемента для последующего выигрыша очка; выполнение сильного элемента и последующая игра укороченными ударами или нестандартная игра; на активный элемент противника ответ своим сильным элементом; прием подачи противника укороченным ударом и дальнейшее выполнение сильного элемента; нестандартный прием укороченной подачи и дальнейшее выполнение сильного элемента; прием обманной подачи созданием мячу верхнего вращения. Комбинации игрока защитного плана против активно атакующего: после отражения мяча из второй игровой зоны (прием сильного элемента противника) – атакующий удар по защитному укороченному мячу; после серии низко летящих мячей, направленных в левую сторону соперника, – сильный элемент в противоположную сторону; укороченная подача с последующим атакующим ударом; обманная подача и реализация выигрышного положения в случае ошибки игрока нападающего плана.

***Бадминтон.***

**Теоретическая подготовка.** Правила игры в бадминтон. История развития бадминтона. Основы техники бадминтона. Техника подач. Прием подач. Режим для спортсмена. Правила техники безопасности. **Практический материал.** Техника игры. *Способы держания (хватки) ракетки:* универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки. *Стойки:* при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные. *Подачи:* открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая. *Удары:* фронтальные, не фронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смэш», «полу смэш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход». *Передвижения:* вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег. Тактика нападения. Активная подача. Атака в зоне сетки. Атака в задней линии. Атака с середины площадки. Маскировка действий. Смена темпа игры. Игра против защитника. Игра против атакующего. Игра против низкорослого противника. Игра против высокого противника. Игра против левши. Тактика парной игры. Тактика смешанной игры. Тактика защиты. Прием подачи. Маскировка действий. Смена темпа. Игра против защитника. Игра против атакующего игрока. Игра против низкорослого противника. Игра против высокого противника. Игра против левши. Прием «смеша». Тактика парной игры. Тактика смешанной игры.

***Баскетбол.***

**Теоретическая подготовка.** Правила игры. Воспитание нравственных и волевых качеств. Гигиенические требования занимающимся баскетболом. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Профилактика травматизма в спорте. Основы техники игры и техническая подготовка. **Практический материал.** Техника нападения. Стойка баскетболиста. Прыжок толчком с двух ног. Прыжок толчком одной ногой. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Повороты вперед. Повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте. Ловля мяча двумя руками в движении. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Ловля мяча одной рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком). Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком). Передача мяча двумя руками с места. Передача мяча двумя руками в движении. Передача мяча двумя руками (встречные). Передача мяча одной рукой сверху. Передача мяча одной рукой от головы. Передача мяча от плеча (с отскоком). Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком). Передача мяча одной рукой в движении. Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагами. Обводка соперника с изменением направления. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками сверху вниз. Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в

корзину одной рукой снизу. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой (ближние). Броски в корзину одной рукой (средние). Броски в корзину одной рукой (дальние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту. Техника защиты. Защитная стойка. Перемещение в защитной стойке. Отбор мяча. Перехват мяча. Блокирование мяча. Подбор мяча. Тактика нападения. Выход для получения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Скрестный выход. Сдвоенный заслон. Система быстрого прорыва. Система нападения через центрового. Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мячу. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение. Групповой отбор мяча. Против тройки. Против малой восьмерки. Система личной защиты. Система зонной защиты. Система смешанной защиты.

***Мини-футбол.***

**Теоретическая подготовка.** Правила игры. Воспитание нравственных и волевых качеств. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Профилактика травматизма в спорте. Основы техники игры и техническая подготовка. **Практический материал.** Техника игры. *Техника передвижения.* Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. *Удары по мячу ногой.* Удары внутренней, средней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полета. Удары по мячу ногой с пассивным и активным сопротивлением. *Удары по мячу головой.* Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние. *Остановка мяча.* Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка опускающегося мяча бедром. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком. *Ведение мяча.* Ведение внешней частью и серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом. *Обманные движения (финты).* Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропусканием» мяча партнеру. Обманные движения «остановкой» во время

ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропусканием мяча. Техника защиты. *Отбор мяча*. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полу шпагат и шпагат) и в подкате. Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке. Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность. Тактика игры. Тактика нападения. *Индивидуальные действия*. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. *Групповые действия*. Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений. *Командные действия*. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр. Тактика защиты. *Индивидуальные действия*. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. *Групповые действия*. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря. *Командные действия*. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по площадке и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

***Дартс.***

**Теоретическая подготовка.** Общие сведения об игре в дартс. Правила игры. Техника безопасности на занятиях дартс. Техника игры. **Практический материал.** Техника игры. Виды позиций для броска. Хватка дротика. Работа руки при броске. Стойка, соответствующая требованиям к броску. Преимущества и недостатки. Виды хватов: стандартный; хват от профи; 2 основных хвата на цилиндрическом и коротком корпусе; карандашный и др. Обеспечение полета дротика по прямой траектории. Особенности работы пальцев при различных хватах при опускании дротика. Работа плечевого и лучезапястного суставов при броске. Определение своего хвата. Имитация целостного броска. Приемы и правила метания дротиков. Изготовка к метанию. Положение туловища, ног, рук, головы. Наведение дротика на цель. Проверка наводки и ее исправление перемещением туловища или его поворотом. Постановка дыхания. Тренировочные броски на кучность. Броски с закрытыми глазами. Приобретение навыка перехода на различные сектора мишени. Тактика игры. Взаимосвязь техники и тактики дартс. Тактика поведения на соревнованиях. Выбор места на линии бросков. Основы тактики. Темп и ритм бросков. Перерывы в ходе бросков и варианты отдыха в перерывах.

***Итоговое занятие.***

Итоговый контроль.

## Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры»

| **Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» 1 года обучения** | | |
|---|---|---|
| **№ п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического и методического обеспечения** | **Количество** |
| **1. Методическое обеспечение** | | |
| 1. | Берштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. -283 с. | - |
| 2. | Горская И.Ю., Синельникова Т.В. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта: Учебное пособие. – Омск, СибГУФК, 1999. 80 с. | - |
| 3. | Горская И.Ю., Харченко Л.В. Коррекционная программа совершенствования координационных способностей школьников с нарушением зрения. Учебное пособие. – Омск, СибГУФК, 1999. – 80 с. | - |
| 4. | Ермаков В.П., Якунин Г.А. Основы тифлопедагогики: Развитие, обучение и воспитание детей с нарушением двигательных функций: Учебное пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000. – 240 с. | - |
| 5. | Е.Е.Миронова - Сборник психологических тестов 2006г. – 120 с. | - |
| 6. | Бобылев, Ю.П. О развитии точности движений. // Ю.П. Бобылев, В.П. Назаров // Материалы 3 Всесоюзной научной конференции по проблемам юношеского спорта: Тезисы докладов. – М., 2003. | - |
| 7. | Берштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии. / Н.А. Берштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. | - |
| 8. | Горская, И.Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта: Учебное пособие. / И.Ю.Горская, Т.В. Синельникова. – Омск, СибГУФК, 1999. | - |

| | | |
|---|---|---|
| 9. | Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие для педагогов. | - |
| 10. | Баскакова И.С. Варианты игры в дартс, 2018 г. | - |
| 11. | Березинская Н.А., Дубатовкин В.И. Дартс в практике преподавания физической культуры, 2015 г. | - |
| 12. | М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Мини-футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / Российский мини-футбольный союз. – М.: Советский спорт,2011. – 160 с.: ил. | - |
| 13. | Голомазов С.В. Мини-футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с. | - |
| 14. | Голомазов С.В. Мини-футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с. | - |
| 15. | Глебович Б.В. Постников А.А. Бадминтон для детей. - М.: ФиС, 1967. - 159 с. | - |
| 16. | Рыбаков Д.П. Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона. - М.: ФиС, 1978. - 150 с. | - |
| 17. | Смирнов Ю.Н. Бадминтон: Учебник. - М.: ФиС, 1989. -159 с. | - |
| 18. | Банников А.М, Костюков В.В. Волейбол (тренировка, техника, тактика). Краснодар, 2001. | - |
| 19. | Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки по волейболу для ДЮСШ, СДЮШОР. – М: Советский спорт, 2005. | - |
| 20. | Железняк Ю.Д. Волейбол. - В кн.: Спортивные игры. – М.: Академия, 2004. -С.3-95. | - |
| 21. | Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольном теннисе. - М.: РГАФК, 1997. | - |
| 22. | Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. - М.: Физкультура и спорт, 2008. | - |
| 23. | Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гатмен, Т. Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 303 с. | - |
| 24. | Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 1997. – 224 с. | - |
| 25. | Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 2002. - 352 с. | - |
| **2. Технические средства обучения** | | |
| 26. | Компьютер | 1 |
| **3. Оборудование кабинета** | | |
| 27. | оборудованные раздевалки | - |
| 28. | гимнастические скамейки | 10 |
| 29. | гимнастическая стенка | 10 |
| 30. | гимнастические маты | 10 |
| 31. | теннисные мячи | 20 |

| | | |
|---|---|---|
| 32. | гантели (m=1 кг.) | 20 |
| 33. | набивные мячи (m= 1 кг.) | 10 |
| 34. | гимнастические палки | 20 |
| 35. | гимнастические скакалки | 10 |
| 36. | координационная лестница | 2 |
| 37. | резиновые мячи | 10 |
| 38. | Фитболы | 5 |
| 39. | Медицинболы | 10 |
| 40. | волейбольные мячи | 20 |
| 41. | волейбольная сетка | 2 |
| 42. | конусы, фишки | 40 |
| 43. | ракетки для настольного тенниса | 15 |
| 44. | мячи для настольного тенниса | 30 |
| 45. | столы для настольного тенниса | 4 |
| 46. | ракетки для бадминтона | 15 |
| 47. | Воланы | 30 |
| 48. | сетка для игры в бадминтон | 2 |
| 49. | баскетбольные щиты и кольца | 4 |
| 50. | баскетбольные мячи | 20 |
| 51. | футбольные мячи | 20 |
| 52. | футбольные ворота | 2 |
| 53. | мишени для игры в дартс | 4 |
| 54. | дротики для игры в дартс | 30 |
| 55. | секундомеры | 1 |
| **Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» 2 года обучения** | | |
| **№ п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического и методического обеспечения** | **Количество** |
| **1. Методическое обеспечение** | | |
| 1. | Берштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. -283 с. | - |
| 2. | Горская И.Ю., Синельникова Т.В. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта: Учебное пособие. – Омск, СибГУФК, 1999. 80 с. | - |
| 3. | Горская И.Ю., Харченко Л.В. Коррекционная программа совершенствования координационных способностей школьников с нарушением зрения. Учебное пособие. – Омск, СибГУФК, 1999. – 80 с. | - |
| 4. | Ермаков В.П., Якунин Г.А. Основы тифлопедагогики: Развитие, обучение и воспитание детей с нарушением двигательных функций: Учебное пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000. – 240 с. | - |
| 5. | Е.Е.Миронова - Сборник психологических тестов 2006г. – 120 с. | - |
| 6. | Бобылев, Ю.П. О развитии точности движений. // Ю.П. Бобылев, В.П. Назаров // Материалы 3 Всесоюзной научной конференции по проблемам юношеского спорта: Тезисы докладов. – М., 2003. | - |
| 7. | Берштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии. / Н.А. Берштейн. – М.: Физкультура и | - |

| | | |
|---|---|---|
| | спорт, 1991. | |
| 8. | Горская, И.Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта: Учебное пособие. / И.Ю.Горская, Т.В. Синельникова. – Омск, СибГУФК, 1999. | - |
| 9. | Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие для педагогов. | - |
| 10. | Баскакова И.С. Варианты игры в дартс, 2018 г. | - |
| 11. | Березинская Н.А., Дубатовкин В.И. Дартс в практике преподавания физической культуры, 2015 г. | - |
| 12. | М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Мини-футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / Российский мини-футбольный союз. – М.: Советский спорт,2011. – 160 с.: ил. | - |
| 13. | Голомазов С.В. Мини-футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с. | - |
| 14. | Голомазов С.В. Мини-футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с. | - |
| 15. | Глебович Б.В. Постников А.А. Бадминтон для детей. - М.: ФиС, 1967. - 159 с. | - |
| 16. | Рыбаков Д.П. Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона. - М.: ФиС, 1978. - 150 с. | - |
| 17. | Смирнов Ю.Н. Бадминтон: Учебник. - М.: ФиС, 1989. -159 с. | - |
| 18. | Банников А.М, Костюков В.В. Волейбол (тренировка, техника, тактика). Краснодар, 2001. | - |
| 19. | Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки по волейболу для ДЮСШ, СДЮШОР. – М: Советский спорт, 2005. | - |
| 20. | Железняк Ю.Д. Волейбол. - В кн.: Спортивные игры. – М.: Академия, 2004. -С.3-95. | - |
| 21. | Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольном теннисе.- М.: РГАФК, 1997. | - |
| 22. | Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. - М.: Физкультура и спорт, 2008. | - |
| 23. | Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гатмен, Т. Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 303 с. | - |
| 24. | Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 1997. – 224 с. | - |
| 25. | Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 2002. - 352 с. | - |
| **2. Технические средства обучения** | | |
| 26. | Компьютер | 1 |
| **3. Оборудование кабинета** | | |
| 27. | оборудованные раздевалки | - |

| | | |
|---|---|---|
| 28. | гимнастические скамейки | 10 |
| 29. | гимнастическая стенка | 10 |
| 30. | гимнастические маты | 10 |
| 31. | теннисные мячи | 20 |
| 32. | гантели (m=1 кг.) | 20 |
| 33. | набивные мячи (m= 1 кг.) | 10 |
| 34. | гимнастические палки | 20 |
| 35. | гимнастические скакалки | 10 |
| 36. | координационная лестница | 2 |
| 37. | резиновые мячи | 10 |
| 38. | Фитболы | 5 |
| 39. | Медицинболы | 10 |
| 40. | волейбольные мячи | 20 |
| 41. | волейбольная сетка | 2 |
| 42. | конусы, фишки | 40 |
| 43. | ракетки для настольного тенниса | 15 |
| 44. | мячи для настольного тенниса | 30 |
| 45. | столы для настольного тенниса | 4 |
| 46. | ракетки для бадминтона | 15 |
| 47. | воланы | 30 |
| 48. | сетка для игры в бадминтон | 2 |
| 49. | баскетбольные щиты и кольца | 4 |
| 50. | баскетбольные мячи | 20 |
| 51. | футбольные мячи | 20 |
| 52. | футбольные ворота | 2 |
| 53. | мишени для игры в дартс | 4 |
| 54. | дротики для игры в дартс | 30 |
| 55. | секундомеры | 1 |
| **Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» 3 года обучения** | | |
| **№ п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического и методического обеспечения** | **Количество** |
| **1. Методическое обеспечение** | | |
| 1. | Берштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. -283 с. | - |
| 2. | Горская И.Ю., Синельникова Т.В. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта: Учебное пособие. – Омск, СибГУФК, 1999. 80 с. | - |
| 3. | Горская И.Ю., Харченко Л.В. Коррекционная программа совершенствования координационных способностей школьников с нарушением зрения. Учебное пособие. – Омск, СибГУФК, 1999. – 80 с. | - |
| 4. | Ермаков В.П., Якунин Г.А. Основы тифлопедагогики: Развитие, обучение и воспитание детей с нарушением двигательных функций: Учебное пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000. – 240 с. | - |
| 5. | Е.Е.Миронова - Сборник психологических тестов 2006г. – 120 с. | - |

| | | |
|---|---|---|
| 6. | Бобылев, Ю.П. О развитии точности движений. // Ю.П. Бобылев, В.П. Назаров // Материалы 3 Всесоюзной научной конференции по проблемам юношеского спорта: Тезисы докладов. – М., 2003. | - |
| 7. | Берштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии. / Н.А. Берштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. | - |
| 8. | Горская, И.Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта: Учебное пособие. / И.Ю.Горская, Т.В. Синельникова. – Омск, СибГУФК, 1999. | - |
| 9. | Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие для педагогов. | - |
| 10. | Баскакова И.С. Варианты игры в дартс, 2018 г. | - |
| 11. | Березинская Н.А., Дубатовкин В.И. Дартс в практике преподавания физической культуры, 2015 г. | - |
| 12. | М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Мини-футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / Российский мини-футбольный союз. – М.: Советский спорт,2011. – 160 с.: ил. | - |
| 13. | Голомазов С.В. Мини-футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с. | - |
| 14. | Голомазов С.В. Мини-футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с. | - |
| 15. | Глебович Б.В. Постников А.А. Бадминтон для детей. - М.: ФиС, 1967. - 159 с. | - |
| 16. | Рыбаков Д.П. Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона. - М.: ФиС, 1978. - 150 с. | - |
| 17. | Смирнов Ю.Н. Бадминтон: Учебник. - М.: ФиС, 1989. -159 с. | - |
| 18. | Банников А. М., Костюков В.В. Волейбол (тренировка, техника, тактика). Краснодар, 2001. | - |
| 19. | Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки по волейболу для ДЮСШ, СДЮШОР. – М: Советский спорт, 2005. | - |
| 20. | Железняк Ю.Д. Волейбол. - В кн.: Спортивные игры. – М.: Академия, 2004. -С.3-95. | - |
| 21. | Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольном теннисе. - М.: РГАФК, 1997. | - |
| 22. | Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. - М.: Физкультура и спорт, 2008. | - |
| 23. | Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гатмен, Т. Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 303 с. | - |
| 24. | Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 1997. – 224 с. | - |
| 25. | Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 2002. - 352 с. | - |

| | | |
|---|---|---|
| **2. Технические средства обучения** | | |
| 26. | Компьютер | 1 |
| **3. Оборудование кабинета** | | |
| 27. | оборудованные раздевалки | - |
| 28. | гимнастические скамейки | 10 |
| 29. | гимнастическая стенка | 10 |
| 30. | гимнастические маты | 10 |
| 31. | теннисные мячи | 20 |
| 32. | гантели (m=1 кг.) | 20 |
| 33. | набивные мячи (m= 1 кг.) | 10 |
| 34. | гимнастические палки | 20 |
| 35. | гимнастические скакалки | 10 |
| 36. | координационная лестница | 2 |
| 37. | резиновые мячи | 10 |
| 38. | фитболы | 5 |
| 39. | медицинболы | 10 |
| 40. | волейбольные мячи | 20 |
| 41. | волейбольная сетка | 2 |
| 42. | конусы, фишки | 40 |
| 43. | ракетки для настольного тенниса | 15 |
| 44. | мячи для настольного тенниса | 30 |
| 45. | столы для настольного тенниса | 4 |
| 46. | ракетки для бадминтона | 15 |
| 47. | воланы | 30 |
| 48. | сетка для игры в бадминтон | 2 |
| 49. | баскетбольные щиты и кольца | 4 |
| 50. | баскетбольные мячи | 20 |
| 51. | футбольные мячи | 20 |
| 52. | футбольные ворота | 2 |
| 53. | мишени для игры в дартс | 4 |
| 54. | дротики для игры в дартс | 30 |
| 55. | секундомеры | 1 |

## Программа курса физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» для 1 года обучения

## Содержание программного материала курса физкультурно-оздоровительной направленности «Спортивные игры» для 1 года обучения

**1 год обучения – 144 часа.**

**Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).**

Стартовый контроль.

**Раздел 2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения (10 часов).**

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Поднимание и опускание рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук. Повороты рук. Круговые движения руками (поочередные, одновременные, последовательные). Взмахи и рывковые движения.

Упражнения в статических положениях. Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса. **Упражнения для мышц шеи.** Наклоны головы вперед, назад, в стороны. Повороты головы налево, направо. Круговые движения головой. **Упражнения для ног и тазового пояса.** Поднимание на носки. Ходьба на носках. Подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед. Приседание на двух и одной ногах. Ходьба в полуприсяде и прыжки в полуприсяде. Поднимание и опускание ног. Сгибание и разгибание ног (стоя, сидя, лежа). Выпады и пружинящие движения в выпаде. Повороты ноги наружу и внутрь. Круговые движения стопой и ногой. Взмахи ногами вперед, назад, в стороны. Упражнения в статических положениях (полушпагаты, шпагаты, удержание ноги, поднятой вперед, назад, в сторону). Упражнения на расслабление мышц ног. **Упражнения для туловища.** Наклоны туловища вперед, назад, в стороны из различных исходных положений (стоек, седов, положений лежа). Повороты туловища направо и налево. Круговые движения туловища с различными положения ми рук. Прогибание тела в положении лежа на животе, поднимание ног при фиксированном положении туловища. Сгибание и выпрямление туловища, в упоре лежа, в упоре лежа сзади, в упоре стоя на коленях. Статические положения. Упражнения для расслабления (лежа на спине с опорой головой и руками слегка прогнуться и расслабленно лечь). **Упражнения для всего тела.** Движения руками с одновременным наклоном туловища вперед, назад, в сторону и выпадом вперед (в сторону, назад). Поднимание рук вперед (вверх, назад) с наклоном вперед и приседанием. Круговое движение туловища с подниманием рук вверх и поочередным сгибанием, и разгибанием ног (при наклоне туловища вправо сгибать левую ногу, а при наклоне влево правую ногу). В упоре лежа сгибание и разгибание рук с одновременным подниманием и опусканием ноги. Волнообразное движение телом (движение начинается руками, затем продолжается туловищем и ногами). Мост из положения, лежа на спине и наклоном назад стоя спиной к гимнастической стенке с помощью партнера и самостоятельно. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание ног. Из виса, стоя сзади согнувшись на гимнастической стенке переход в вис, прогнувшись с согнутыми и прямыми ногами. Упражнения на расслабление мышц всего тела (лежа, расслабление мышц всего тела, максимальное напряжение мышц тела и последующее расслабление; постепенное расслабление одних групп мышц в сочетании с напряжением других).

**Раздел 3. Общая физическая подготовка (15 часов).**

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении

виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком. **Упражнения для развития скорости.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. **Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. **Упражнения для развития координационных способностей.** Разнонаправленные движения рук и ног. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Прыжки в глубину. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800 м. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

**Раздел 4. Специальная физическая подготовка (15 часов).**

**Упражнения для развития координации.** Общеразвивающие упражнения с частой сменой движений и одновременным выполнением различных движений тела. Упражнения со скакалкой. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая подвешенный мяч головой, ногой, рукой. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой, обманными движениями. Упражнения со скакалкой. Поворот в сторону с места и с разбега. **Упражнения для развития скоростных способностей.** Ускорения по зрительному сигналу на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Эстафетный бег. Переменный бег. Бег с изменением направления (до 180 градусов), бег с тенью. Упражнения в ловле малого мяча; - игра по упрощенным правилам. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели). **Упражнения для развития силовых качеств.** Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед, с преодолением

препятствий. Вбрасывание набивного мяча на дальность. Из упора у стены попеременное сгибание в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа хлопки ладонями, передвижения по кругу вправо и влево. Упражнения для кистей рук с гантелями. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча. Броски мяча на дальность. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа, на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. **Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Ловля мяча с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. **Упражнения для развития выносливости.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег. Непрерывно в течение 5-20 минут выполняется ловля мяча с последующим его отбиванием. **Упражнения для развития гибкости.** Упражнения на гимнастических матах. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения с эластичными лентами. Упражнения для формирования активной и пассивной гибкости. **Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

**Раздел 5. Волейбол (15 часов).**

**Теоретическая подготовка.** Физическая культура и спорт в России. Влияние физических упражнений на организм человека. Правила игры в волейбол. Правила соревнований, их организация и проведение. Основы техники и тактики игры в волейбол. Оборудование и инвентарь. **Практический материал.** Техника нападения. *Стойки и перемещения:* основная стойка, высокая, средняя, низкая, устойчивая, неустойчивая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами, спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед;

остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений, остановка прыжком. *Передачи:* передача мяча сверху двумя руками; над собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера, встречная передача мяча, передачи под нападающий удар, передачи мяча в тройках, передачи мяча в прыжке. *Подачи:* нижняя прямая (боковая); верхняя прямая подача в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. *Нападающие удары:* прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи. Техника защиты. *Стойки и перемещения:* то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки. *Прием мяча.* Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи, прием верхней прямой подачи, прием мяча сверху, прием мяча снизу. Прием снизу двумя руками: прием мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, на месте и после перемещения; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием мяча с подачи, направляя его в зону нападения. *Блокирование:* одиночное блокирование резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; групповое блокирование. Тактика нападения. *Индивидуальные действия:* для подачи (откуда и куда); выбор места для выполнения второй передачи у сетки, нападающего удара; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, снизу, в прыжке, двумя и одной рукой; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной. *Групповые действия:* взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи; взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3,4,2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5,1 и 3,4,2 при приеме подачи. *Командные действия:* система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Тактика защиты. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. *Групповые действия:* взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6; взаимодействие игроков внутри линии (нападения и зашиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке. *Командные действия:*

расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед»; расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3.

**Раздел 6. Настольный теннис (12 часов).**

**Теоретическая подготовка.** Парные игры. Правила игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов. **Практический материал.** Техника игры. Хват ракетки: горизонтальная, вертикальная, «перо». Стойка игрока. Удар откидкой слева. Удар откидкой справа. Удар накатом слева. Удар накатом справа. Топ-спин. Прямая подача. Подача «маятник». Подача «челнок». Подача «веер». Техника передвижения. Техника перемещения в парной игре. Техника перемещения в одиночной игре. Тактика игры. Комбинации атакующей игры против игрока атакующего плана: подача, после которой следует непосредственный или косвенный выигрыш очка (под косвенным выигрышем понимается завышение мяча противником); подача с применением сильного элемента, направленного на непосредственный или косвенный выигрыш очка; выигрыш очка сразу или после нескольких ударов при неточной игре соперника; прием подачи укороченным ударом с последующим созданием выигрышной ситуации; прием подачи вращением, лучше боковым, с последующим переходом к сильному элементу; вынужденный (трудная подача противника) пассивный прием подачи. Комбинации атакующей игрока против игрока защитного плана: подача с применением сильного элемента для последующего выигрыша очка; выполнение сильного элемента и последующая игра укороченными ударами или нестандартная игра; на активный элемент противника ответ своим сильным элементом; прием подачи противника укороченным ударом и дальнейшее выполнение сильного элемента; нестандартный прием укороченной подачи и дальнейшее выполнение сильного элемента; прием обманной подачи созданием мячу верхнего вращения. Комбинации игрока защитного плана против активно атакующего: после отражения мяча из второй игровой зоны (прием сильного элемента противника) – атакующий удар по защитному укороченному мячу; после серии низко летящих мячей, направленных в левую сторону соперника, – сильный элемент в противоположную сторону; укороченная подача с последующим атакующим ударом; обманная подача и реализация выигрышного положения в случае ошибки игрока нападающего плана.

**Раздел 7. Бадминтон (16 часов).**

**Теоретическая подготовка.** Правила игры в бадминтон. История развития бадминтона. Основы техники бадминтона. Техника подач. Прием подач. Режим для спортсмена. Правила техники безопасности. **Практический материал.** Техника игры. *Способы держания (хватки) ракетки:* универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки. *Стойки:* при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные. *Подачи:* открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая. *Удары:* фронтальные, не фронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смэш», «полу смэш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход». *Передвижения:* вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег. Тактика нападения. Активная подача. Атака в зоне сетки. Атака в задней линии. Атака с середины площадки. Маскировка действий. Смена темпа игры. Игра против защитника. Игра против атакующего. Игра против низкорослого противника. Игра против

высокого противника. Игра против левши. Тактика парной игры. Тактика смешанной игры. Тактика защиты. Прием подачи. Маскировка действий. Смена темпа. Игра против защитника. Игра против атакующего игрока. Игра против низкорослого противника. Игра против высокого противника. Игра против левши. Прием «смеша». Тактика парной игры. Тактика смешанной игры.

**Раздел 8. Баскетбол (20 часов).**

**Теоретическая подготовка.** Правила игры. Воспитание нравственных и волевых качеств. Гигиенические требования занимающимся баскетболом. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Профилактика травматизма в спорте. Основы техники игры и техническая подготовка. **Практический материал.** Техника нападения. Стойка баскетболиста. Прыжок толчком с двух ног. Прыжок толчком одной ногой. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Повороты вперед. Повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте. Ловля мяча двумя руками в движении. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Ловля мяча одной рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком). Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком). Передача мяча двумя руками с места. Передача мяча двумя руками в движении. Передача мяча двумя руками (встречные). Передача мяча одной рукой сверху. Передача мяча одной рукой от головы. Передача мяча от плеча (с отскоком). Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком). Передача мяча одной рукой в движении. Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагами. Обводка соперника с изменением направления. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками сверху вниз. Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой снизу. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой (ближние). Броски в корзину одной рукой (средние). Броски в корзину одной рукой (дальние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту. Техника защиты. Защитная стойка. Перемещение в защитной стойке. Отбор мяча. Перехват мяча. Блокирование мяча. Подбор мяча. Тактика нападения. Выход для получения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Скрестный выход. Сдвоенный заслон. Система быстрого прорыва. Система нападения через центрового. Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мячу. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение. Групповой отбор мяча. Против тройки. Против малой восьмерки. Система личной защиты. Система зонной защиты. Система смешанной защиты.

**Раздел 9. Мини-футбол (20 часов).**

**Теоретическая подготовка.** Правила игры. Воспитание нравственных и волевых качеств. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Профилактика травматизма в спорте. Основы техники игры и техническая подготовка. **Практический материал.** Техника игры. *Техника передвижения*. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. *Удары по мячу ногой*. Удары внутренней, средней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полета. Удары по мячу ногой с пассивным и активным сопротивлением. *Удары по мячу головой*. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние. *Остановка мяча*. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка опускающегося мяча бедром. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком. *Ведение мяча*. Ведение внешней частью и серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом. *Обманные движения (финты)*. Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропусканием» мяча партнеру. Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропусканием мяча. Техника защиты. *Отбор мяча*. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полу шпагат и шпагат) и в подкате. Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке. Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность. Тактика игры. Тактика нападения. *Индивидуальные действия*. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. *Групповые действия*. Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений. *Командные действия*. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической

системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр. Тактика защиты. *Индивидуальные действия.* Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. *Групповые действия.* Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря. *Командные действия.* Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по площадке и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

**Раздел 10. Дартс (17 часов).**

**Теоретическая подготовка.** Общие сведения об игре в дартс. Правила игры. Техника безопасности на занятиях дартс. Техника игры. **Практический материал.** Техника игры. Виды позиций для броска. Хватка дротика. Работа руки при броске. Стойка, соответствующая требованиям к броску. Преимущества и недостатки. Виды хватов: стандартный; хват от профи; 2 основных хвата на цилиндрическом и коротком корпусе; карандашный и др. Обеспечение полета дротика по прямой траектории. Особенности работы пальцев при различных хватах при опускании дротика. Работа плечевого и лучезапястного суставов при броске. Определение своего хвата. Имитация целостного броска. Приемы и правила метания дротиков. Изготовка к метанию. Положение туловища, ног, рук, головы. Наведение дротика на цель. Проверка наводки и ее исправление перемещением туловища или его поворотом. Постановка дыхания. Тренировочные броски на кучность. Броски с закрытыми глазами. Приобретение навыка перехода на различные сектора мишени. Тактика игры. Взаимосвязь техники и тактики дартс. Тактика поведения на соревнованиях. Выбор места на линии бросков. Основы тактики. Темп и ритм бросков. Перерывы в ходе бросков и варианты отдыха в перерывах.

**Раздел 11. Итоговое занятие (2 часа).**

Итоговый контроль.

## Личностные результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» 1 года обучения

Осознание себя как гражданина России; чувство гордости за свою Родину; уважительное отношение к истории и культуре России, ее государственным символам; уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;

формирование представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; овладение навыками адаптации в изменяющемся и развивающемся мире; формирование навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия; принятие своих физических возможностей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах; присутствие доброжелательности в общении с окружающими, развитие своих волевых качеств; осуществление сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; присутствие ориентира на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к используемому инвентарю на занятиях; адекватные представления о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности; навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; эстетические потребности, ценности и чувства; соответствующие возрасту этические чувства, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей; установка на безопасный, здоровый образ жизни; мотивация к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» 1 года обучения**

Минимальный уровень (обязательный): мотивация двигательной активности; поддержка и развитие имеющихся движений; расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений; уметь выполнять основные двигательные действия; уметь управлять дыханием; уметь ориентироваться в пространстве; участвовать в двигательной и игровой деятельности; уметь работать со спортивным инвентарем.

Достаточный уровень: уметь повторять ранее изученные движения; уметь выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств без предметов и с предметами; уметь выполнять упражнения, направленные на развитие координационных способностей; уметь выполнять упражнения, направленные на развитие силовых способностей; уметь выполнять упражнения, направленные на развитие скоростных способностей; уметь выполнять упражнения направленные на развитие гибкости; уметь выполнять упражнения направленные на развитие выносливости; уметь выполнять комплекс ОРУ; знать правила спортивных игр; выполнять подачу мяча при игре в волейбол; выполнять удар по мячу при игре в волейбол; выполнять прием мяча при игре волейбол; знать стойку волейболиста; уметь выполнять упражнения в парах с предметами и без них; выполнять различные гимнастические упражнения; уметь выполнять технические элементы подвижных игр; знать разнообразные виды взаимодействий при участии в подвижных играх; иметь представление о физических качествах и способах их развития; уметь выполнять основные двигательные умения и навыки; знать стойку игрока в настольный теннис; выполнять различные способы подачи при игре в настольный теннис;

выполнять различные способы ударов при игре в настольный теннис; выполнять прием мяча при игре в настольный теннис; выполнять бросок мяча в кольцо; знать технику выполнения штрафного броска; выполнять бросок мяча в кольцо в двух шагов; выполнять подачу при игре в бадминтон; выполнять удары при игре в бадминтон; выполнять прием при игре в бадминтон; знать способы перемещения по площадке; знать стойку игрока в дартс; знать технику удержания дротика; выполнять бросок дротика; уметь выполнять удары по мячу ногой; уметь выполнять ведение мяча ногой; знать тактику спортивных игр при нападении; знать тактику спортивных игр при защите; уметь выполнять остановку мяча ногой.

**Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» 1 года обучения**

| **Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» 1 года обучения** | | |
|---|---|---|
| **№ п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического и методического обеспечения** | **Количество** |
| **1. Методическое обеспечение** | | |
| 1. | Берштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. -283 с. | - |
| 2. | Горская И.Ю., Синельникова Т.В. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта: Учебное пособие. – Омск, СибГУФК, 1999. 80 с. | - |
| 3. | Горская И.Ю., Харченко Л.В. Коррекционная программа совершенствования координационных способностей школьников с нарушением зрения. Учебное пособие. – Омск, СибГУФК, 1999. – 80 с. | - |
| 4. | Ермаков В.П., Якунин Г.А. Основы тифлопедагогики: Развитие, обучение и воспитание детей с нарушением двигательных функций: Учебное пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000. – 240 с. | - |
| 5. | Е.Е.Миронова - Сборник психологических тестов 2006г. – 120 с. | - |
| 6. | Бобылев, Ю.П. О развитии точности движений. // Ю.П. Бобылев, В.П. Назаров // Материалы 3 Всесоюзной научной конференции по проблемам юношеского спорта: Тезисы докладов. – М., 2003. | - |
| 7. | Берштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии. / Н.А. Берштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. | - |
| 8. | Горская, И.Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта: Учебное пособие. / И.Ю.Горская, Т.В. Синельникова. – Омск, СибГУФК, 1999. | - |
| 9. | Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие для педагогов. | - |
| 10. | Баскакова И.С. Варианты игры в дартс, 2018 г. | - |
| 11. | Березинская Н.А., Дубатовкин В.И. Дартс в практике преподавания физической культуры, 2015 г. | - |
| 12. | М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Мини-футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского | - |

| | | |
|---|---|---|
| | резерва [Текст] / Российский мини-футбольный союз. – М.: Советский спорт,2011. – 160 с.: ил. | |
| 13. | Голомазов С.В. Мини-футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с. | - |
| 14. | Голомазов С.В. Мини-футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с. | - |
| 15. | Глебович Б.В. Постников А.А. Бадминтон для детей. - М.: ФиС, 1967. - 159 с. | - |
| 16. | Рыбаков Д.П. Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона. - М.: ФиС, 1978. - 150 с. | - |
| 17. | Смирнов Ю.Н. Бадминтон: Учебник. - М.: ФиС, 1989. -159 с. | - |
| 18. | Банников А. М., Костюков В.В. Волейбол (тренировка, техника, тактика). Краснодар, 2001. | - |
| 19. | Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки по волейболу для ДЮСШ, СДЮШОР. – М: Советский спорт, 2005. | - |
| 20. | Железняк Ю.Д. Волейбол. - В кн.: Спортивные игры. – М.: Академия, 2004. -С.3-95. | - |
| 21. | Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольном теннисе. - М.: РГАФК, 1997. | - |
| 22. | Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. - М.: Физкультура и спорт, 2008. | - |
| 23. | Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гатмен, Т. Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 303 с. | - |
| 24. | Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 1997. – 224 с. | - |
| 25. | Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 2002. - 352 с. | - |
| **2. Технические средства обучения** | | |
| 26. | Компьютер | 1 |
| **3. Оборудование кабинета** | | |
| 27. | оборудованные раздевалки | - |
| 28. | гимнастические скамейки | 10 |
| 29. | гимнастическая стенка | 10 |
| 30. | гимнастические маты | 10 |
| 31. | теннисные мячи | 20 |
| 32. | гантели (m=1 кг.) | 20 |
| 33. | набивные мячи (m= 1 кг.) | 10 |
| 34. | гимнастические палки | 20 |
| 35. | гимнастические скакалки | 10 |
| 36. | координационная лестница | 2 |
| 37. | резиновые мячи | 10 |
| 38. | Фитболы | 5 |
| 39. | Медицинболы | 10 |

| | | |
|---|---|---|
| 40. | волейбольные мячи | 20 |
| 41. | волейбольная сетка | 2 |
| 42. | конусы, фишки | 40 |
| 43. | ракетки для настольного тенниса | 15 |
| 44. | мячи для настольного тенниса | 30 |
| 45. | столы для настольного тенниса | 4 |
| 46. | ракетки для бадминтона | 15 |
| 47. | Воланы | 30 |
| 48. | сетка для игры в бадминтон | 2 |
| 49. | баскетбольные щиты и кольца | 4 |
| 50. | баскетбольные мячи | 20 |
| 51. | футбольные мячи | 20 |
| 52. | футбольные ворота | 2 |
| 53. | мишени для игры в дартс | 4 |
| 54. | дротики для игры в дартс | 30 |
| 55. | Секундомеры | 1 |

**Программа курса физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» для 2 года обучения**

**Содержание программного материала курса физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» для 2 года обучения**

**Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).**

Стартовый контроль.

**Раздел 2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения (10 часов).**

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Поднимание и опускание рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук. Повороты рук. Круговые движения руками (поочередные, одновременные, последовательные). Взмахи и рывковые движения. Упражнения в статических положениях. Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса. **Упражнения для мышц шеи.** Наклоны головы вперед, назад, в стороны. Повороты головы налево, направо. Круговые движения головой. **Упражнения для ног и тазового пояса.** Поднимание на носки. Ходьба на носках. Подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед. Приседание на двух и одной ногах. Ходьба в полуприсяде и прыжки в полуприсяде. Поднимание и опускание ног. Сгибание и разгибание ног (стоя, сидя, лежа). Выпады и пружинящие движения в выпаде. Повороты ноги наружу и внутрь. Круговые движения стопой и ногой. Взмахи ногами вперед, назад, в стороны. Упражнения в статических положениях (полушпагаты, шпагаты, удержание ноги, поднятой вперед, назад, в сторону). Упражнения на расслабление мышц ног. **Упражнения для туловища.** Наклоны туловища вперед, назад, в стороны из различных исходных положений (стоек, седов, положений лежа). Повороты туловища направо и налево. Круговые движения туловища с различными положения ми рук. Прогибание тела в положении лежа на животе, поднимание ног при фиксированном положении туловища. Сгибание и выпрямление туловища, в упоре лежа, в упоре лежа сзади, в упоре стоя на коленях. Статические положения. Упражнения для расслабления (лежа на спине с опорой головой и руками слегка прогнуться и расслабленно лечь). **Упражнения для всего тела.** Движения руками с одновременным наклоном туловища вперед, назад, в сторону и выпадом вперед (в сторону, назад). Поднимание рук вперед (вверх, назад) с наклоном вперед и приседанием. Круговое движение туловища с подниманием рук вверх и поочередным сгибанием, и разгибанием ног (при наклоне туловища вправо сгибать левую ногу, а при наклоне влево правую ногу). В упоре лежа сгибание и разгибание рук с одновременным подниманием и опусканием ноги. Волнообразное движение телом (движение начинается руками, затем продолжается туловищем и ногами). Мост из положения, лежа на спине и наклоном назад стоя спиной к гимнастической стенке с помощью партнера и самостоятельно. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание ног. Из виса, стоя сзади согнувшись на гимнастической стенке переход в вис, прогнувшись с согнутыми и прямыми ногами. Упражнения на расслабление мышц всего тела (лежа, расслабление мышц всего тела, максимальное напряжение мышц тела и

последующее расслабление; постепенное расслабление одних групп мышц в сочетании с напряжением других).

**Раздел 3. Общая физическая подготовка (15 часов).**

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком. **Упражнения для развития скорости.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. **Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. **Упражнения для развития координационных способностей.** Разнонаправленные движения рук и ног. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Прыжки в глубину. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800 м. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

**Раздел 4. Специальная физическая подготовка (15 часов).**

**Упражнения для развития координации.** Общеразвивающие упражнения с частой сменой движений и одновременным выполнением различных движений тела. Упражнения со скакалкой. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая подвешенный мяч головой, ногой, рукой. Жонглирование мячом. Парные и групповые

упражнения с ведением мяча, обводкой, обманными движениями. Упражнения со скакалкой. Поворот в сторону с места и с разбега. **Упражнения для развития скоростных способностей.** Ускорения по зрительному сигналу на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Эстафетный бег. Переменный бег. Бег с изменением направления (до 180 градусов), бег с тенью. Упражнения в ловле малого мяча; - игра по упрощенным правилам. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели). **Упражнения для развития силовых качеств.** Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед, с преодолением препятствий. Вбрасывание набивного мяча на дальность. Из упора у стены попеременное сгибание в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа хлопки ладонями, передвижения по кругу вправо и влево. Упражнения для кистей рук с гантелями. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча. Броски мяча на дальность. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа, на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. **Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Ловля мяча с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков,

ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. **Упражнения для развития выносливости.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег. Непрерывно в течение 5-20 минут выполняется ловля мяча с последующим его отбиванием. **Упражнения для развития гибкости.** Упражнения на гимнастических матах. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения с эластичными лентами. Упражнения для формирования активной и пассивной гибкости. **Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

**Раздел 5. Волейбол (15 часов).**

**Теоретическая подготовка.** Физическая культура и спорт в России. Влияние физических упражнений на организм человека. Правила игры в волейбол. Правила соревнований, их организация и проведение. Основы техники и тактики игры в волейбол. Оборудование и инвентарь. **Практический материал.** Техника нападения. *Стойки и перемещения:* основная стойка, высокая, средняя, низкая, устойчивая, неустойчивая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами, спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений, остановка прыжком. *Передачи:* передача мяча сверху двумя руками; над собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера, встречная передача мяча, передачи под нападающий удар, передачи мяча в тройках, передачи мяча в прыжке. *Подачи:* нижняя прямая (боковая); верхняя прямая подача в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. *Нападающие удары:* прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи. Техника защиты. *Стойки и перемещения:* то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки. *Прием мяча.* Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи, прием верхней прямой подачи, прием мяча сверху, прием мяча снизу. Прием снизу двумя руками: прием мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, на месте и после перемещения; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием мяча с подачи, направляя его в зону нападения. *Блокирование:* одиночное блокирование резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4;

групповое блокирование. Тактика нападения. *Индивидуальные действия:* для подачи (откуда и куда); выбор места для выполнения второй передачи у сетки, нападающего удара; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, снизу, в прыжке, двумя и одной рукой; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной. *Групповые действия:* взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи; взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3,4,2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5,1 и 3,4,2 при приеме подачи. *Командные действия:* система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Тактика защиты. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. *Групповые действия:* взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6; взаимодействие игроков внутри линии (нападения и зашиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед»; расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3.

**Раздел 6. Настольный теннис (16 часов).**

**Теоретическая подготовка.** Парные игры. Правила игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов. **Практический материал.** Техника игры. Хват ракетки: горизонтальная, вертикальная, «перо». Стойка игрока. Удар откидкой слева. Удар откидкой справа. Удар накатом слева. Удар накатом справа. Топ-спин. Прямая подача. Подача «маятник». Подача «челнок». Подача «веер». Техника передвижения. Техника перемещения в парной игре. Техника перемещения в одиночной игре. Тактика игры. Комбинации атакующей игры против игрока атакующего плана: подача, после которой следует непосредственный или косвенный выигрыш очка (под косвенным выигрышем понимается завышение мяча противником); подача с применением сильного элемента, направленного на непосредственный или косвенный выигрыш очка; выигрыш очка сразу или после нескольких ударов при неточной игре соперника; прием подачи укороченным ударом с последующим созданием выигрышной ситуации; прием подачи вращением, лучше боковым, с последующим переходом к

сильному элементу; вынужденный (трудная подача противника) пассивный прием подачи. Комбинации атакующей игрока против игрока защитного плана: подача с применением сильного элемента для последующего выигрыша очка; выполнение сильного элемента и последующая игра укороченными ударами или нестандартная игра; на активный элемент противника ответ своим сильным элементом; прием подачи противника укороченным ударом и дальнейшее выполнение сильного элемента; нестандартный прием укороченной подачи и дальнейшее выполнение сильного элемента; прием обманной подачи созданием мячу верхнего вращения. Комбинации игрока защитного плана против активно атакующего: после отражения мяча из второй игровой зоны (прием сильного элемента противника) – атакующий удар по защитному укороченному мячу; после серии низко летящих мячей, направленных в левую сторону соперника, – сильный элемент в противоположную сторону; укороченная подача с последующим атакующим ударом; обманная подача и реализация выигрышного положения в случае ошибки игрока нападающего плана.

**Раздел 7. Бадминтон (12 часов).**

**Теоретическая подготовка.** Правила игры в бадминтон. История развития бадминтона. Основы техники бадминтона. Техника подач. Прием подач. Режим для спортсмена. Правила техники безопасности. **Практический материал.** Техника игры. *Способы держания (хватки) ракетки:* универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки. *Стойки:* при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные. *Подачи:* открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая. *Удары:* фронтальные, не фронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смэш», «полу смэш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход». *Передвижения:* вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег. Тактика нападения. Активная подача. Атака в зоне сетки. Атака в задней линии. Атака с середины площадки. Маскировка действий. Смена темпа игры. Игра против защитника. Игра против атакующего. Игра против низкорослого противника. Игра против высокого противника. Игра против левши. Тактика парной игры. Тактика смешанной игры. Тактика защиты. Прием подачи. Маскировка действий. Смена темпа. Игра против защитника. Игра против атакующего игрока. Игра против низкорослого противника. Игра против высокого противника. Игра против левши. Прием «смеша». Тактика парной игры. Тактика смешанной игры.

**Раздел 8. Баскетбол (18 часов).**

**Теоретическая подготовка.** Правила игры. Воспитание нравственных и волевых качеств. Гигиенические требования занимающимся баскетболом. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Профилактика травматизма в спорте. Основы техники игры и техническая подготовка. **Практический материал.** Техника нападения. Стойка баскетболиста. Прыжок толчком с двух ног. Прыжок толчком одной ногой. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Повороты вперед. Повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте. Ловля мяча двумя руками в движении. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Ловля мяча одной рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху.

Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком). Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком). Передача мяча двумя руками с места. Передача мяча двумя руками в движении. Передача мяча двумя руками (встречные). Передача мяча одной рукой сверху. Передача мяча одной рукой от головы. Передача мяча от плеча (с отскоком). Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком). Передача мяча одной рукой в движении. Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагами. Обводка соперника с изменением направления. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками сверху вниз. Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой снизу. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой (ближние). Броски в корзину одной рукой (средние). Броски в корзину одной рукой (дальние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту. Техника защиты. Защитная стойка. Перемещение в защитной стойке. Отбор мяча. Перехват мяча. Блокирование мяча. Подбор мяча. Тактика нападения. Выход для получения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Скрестный выход. Сдвоенный заслон. Система быстрого прорыва. Система нападения через центрового. Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мячу. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение. Групповой отбор мяча. Против тройки. Против малой восьмерки. Система личной защиты. Система зонной защиты. Система смешанной защиты.

**Раздел 9. Мини-футбол (22 часа).**

**Теоретическая подготовка.** Правила игры. Воспитание нравственных и волевых качеств. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Профилактика травматизма в спорте. Основы техники игры и техническая подготовка. **Практический материал.** Техника игры. *Техника передвижения.* Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. *Удары по мячу ногой.* Удары внутренней, средней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полета. Удары по мячу ногой с пассивным и активным сопротивлением. *Удары по мячу головой.* Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с

различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние. *Остановка мяча*. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка опускающегося мяча бедром. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком. *Ведение мяча*. Ведение внешней частью и серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом. *Обманные движения (финты)*. Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропусканием» мяча партнеру. Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропусканием мяча. Техника защиты. *Отбор мяча*. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полу шпагат и шпагат) и в подкате. Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке. Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность. Тактика игры. Тактика нападения. *Индивидуальные действия*. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. *Групповые действия*. Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений. *Командные действия*. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр. Тактика защиты. *Индивидуальные действия*. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. *Групповые действия*. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь

взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря. *Командные действия.* Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по площадке и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

**Раздел 10. Дартс (17 часов).**

**Теоретическая подготовка.** Общие сведения об игре в дартс. Правила игры. Техника безопасности на занятиях дартс. Техника игры. **Практический материал.** Техника игры. Виды позиций для броска. Хватка дротика. Работа руки при броске. Стойка, соответствующая требованиям к броску. Преимущества и недостатки. Виды хватов: стандартный; хват от профи; 2 основных хвата на цилиндрическом и коротком корпусе; карандашный и др. Обеспечение полета дротика по прямой траектории. Особенности работы пальцев при различных хватах при опускании дротика. Работа плечевого и лучезапястного суставов при броске. Определение своего хвата. Имитация целостного броска. Приемы и правила метания дротиков. Изготовка к метанию. Положение туловища, ног, рук, головы. Наведение дротика на цель. Проверка наводки и ее исправление перемещением туловища или его поворотом. Постановка дыхания. Тренировочные броски на кучность. Броски с закрытыми глазами. Приобретение навыка перехода на различные сектора мишени. Тактика игры. Взаимосвязь техники и тактики дартс. Тактика поведения на соревнованиях. Выбор места на линии бросков. Основы тактики. Темп и ритм бросков. Перерывы в ходе бросков и варианты отдыха в перерывах.

**Раздел 11. Итоговое занятие (2 часа).**

Итоговый контроль.

## Личностные результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» 2 года обучения

Осознание себя как гражданина России; чувство гордости за свою Родину; уважительное отношение к истории и культуре России, ее государственным символам уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов; формирование представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; овладение навыками адаптации в изменяющемся и развивающемся мире; формирование навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия; принятие своих физических возможностей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах; присутствие доброжелательности в общении с окружающими, развитие своих волевых качеств; осуществление сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; присутствие

ориентира на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к используемому инвентарю на занятиях; адекватные представления о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности; навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; эстетические потребности, ценности и чувства; соответствующие возрасту этические чувства, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей; установка на безопасный, здоровый образ жизни; мотивация к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» 2 года обучения**

*Минимальный уровень (обязательный):* мотивация двигательной активности; поддержка и развитие имеющихся движений; расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений; уметь выполнять основные двигательные действия; уметь управлять дыханием; уметь ориентироваться в пространстве; участвовать в двигательной и игровой деятельности; уметь работать со спортивным инвентарем.

*Достаточный уровень:* уметь повторять ранее изученные движения; уметь выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств без предметов и с предметами; уметь выполнять упражнения, направленные на развитие координационных способностей; уметь выполнять упражнения, направленные на развитие силовых способностей; уметь выполнять упражнения, направленные на развитие скоростных способностей; уметь выполнять упражнения направленные на развитие гибкости; уметь выполнять упражнения направленные на развитие выносливости; уметь выполнять комплекс ОРУ; знать правила спортивных игр; выполнять подачу мяча при игре в волейбол; выполнять удар по мячу при игре в волейбол; выполнять прием мяча при игре волейбол; знать стойку волейболиста; уметь выполнять упражнения в парах с предметами и без них; выполнять различные гимнастические упражнения; уметь выполнять технические элементы подвижных игр; знать разнообразные виды взаимодействий при участии в подвижных играх; иметь представление о физических качествах и способах их развития; уметь выполнять основные двигательные умения и навыки; знать стойку игрока в настольный теннис; выполнять различные способы подачи при игре в настольный теннис; выполнять различные способы ударов при игре в настольный теннис; выполнять прием мяча при игре в настольный теннис; выполнять бросок мяча в кольцо; знать технику выполнения штрафного броска; выполнять бросок мяча в кольцо в двух шагов; выполнять подачу при игре в бадминтон; выполнять удары при игре в бадминтон; выполнять прием при игре в бадминтон; знать способы перемещения по площадке; знать стойку игрока в дартс; знать технику удержания дротика; выполнять бросок дротика; уметь выполнять удары по мячу ногой; уметь выполнять ведение мяча ногой; знать тактику спортивных игр

при нападении; знать тактику спортивных игр при защите; уметь выполнять остановку мяча ногой.

## Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» 2 года обучения

| Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» 2 года обучения | | |
|---|---|---|
| **№ п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического и методического обеспечения** | **Количество** |
| **1. Методическое обеспечение** | | |
| 1. | Берштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. -283 с. | - |
| 2. | Горская И.Ю., Синельникова Т.В. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта: Учебное пособие. – Омск, СибГУФК, 1999. 80 с. | - |
| 3. | Горская И.Ю., Харченко Л.В. Коррекционная программа совершенствования координационных способностей школьников с нарушением зрения. Учебное пособие. – Омск, СибГУФК, 1999. – 80 с. | - |
| 4. | Ермаков В.П., Якунин Г.А. Основы тифлопедагогики: Развитие, обучение и воспитание детей с нарушением двигательных функций: Учебное пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000. – 240 с. | - |
| 5. | Е.Е.Миронова - Сборник психологических тестов 2006г. – 120 с. | - |
| 6. | Бобылев, Ю.П. О развитии точности движений. // Ю.П. Бобылев, В.П. Назаров // Материалы 3 Всесоюзной научной конференции по проблемам юношеского спорта: Тезисы докладов. – М., 2003. | - |
| 7. | Берштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии. / Н.А. Берштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. | - |
| 8. | Горская, И.Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта: Учебное пособие. / И.Ю.Горская, Т.В. Синельникова. – Омск, СибГУФК, 1999. | - |
| 9. | Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие для педагогов. | - |
| 10. | Баскакова И.С. Варианты игры в дартс, 2018 г. | - |
| 11. | Березинская Н.А., Дубатовкин В.И. Дартс в практике преподавания физической культуры, 2015 г. | - |
| 12. | М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Мини-футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / Российский мини-футбольный союз. – М.: Советский спорт,2011. – 160 с.: ил. | - |
| 13. | Голомазов С.В. Мини-футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с. | - |
| 14. | Голомазов С.В. Мини-футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. | - |

| | | |
|---|---|---|
| | Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с. | |
| 15. | Глебович Б.В. Постников А.А. Бадминтон для детей. - М.: ФиС, 1967. - 159 с. | - |
| 16. | Рыбаков Д.П. Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона. - М.: ФиС, 1978. - 150 с. | - |
| 17. | Смирнов Ю.Н. Бадминтон: Учебник. - М.: ФиС, 1989. -159 с. | - |
| 18. | Банников А. М., Костюков В.В. Волейбол (тренировка, техника, тактика). Краснодар, 2001. | - |
| 19. | Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки по волейболу для ДЮСШ, СДЮШОР. – М: Советский спорт, 2005. | - |
| 20. | Железняк Ю.Д. Волейбол. - В кн.: Спортивные игры. – М.: Академия, 2004. -С.3-95. | - |
| 21. | Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольном теннисе. - М.: РГАФК, 1997. | - |
| 22. | Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. - М.: Физкультура и спорт, 2008. | - |
| 23. | Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гатмен, Т. Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 303 с. | - |
| 24. | Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 1997. – 224 с. | - |
| 25. | Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 2002. - 352 с. | - |
| **2. Технические средства обучения** | | |
| 26. | Компьютер | 1 |
| **3. Оборудование кабинета** | | |
| 27. | оборудованные раздевалки | - |
| 28. | гимнастические скамейки | 10 |
| 29. | гимнастическая стенка | 10 |
| 30. | гимнастические маты | 10 |
| 31. | теннисные мячи | 20 |
| 32. | гантели (m=1 кг.) | 20 |
| 33. | набивные мячи (m= 1 кг.) | 10 |
| 34. | гимнастические палки | 20 |
| 35. | гимнастические скакалки | 10 |
| 36. | координационная лестница | 2 |
| 37. | резиновые мячи | 10 |
| 38. | Фитболы | 5 |
| 39. | Медицинболы | 10 |
| 40. | волейбольные мячи | 20 |
| 41. | волейбольная сетка | 2 |
| 42. | конусы, фишки | 40 |
| 43. | ракетки для настольного тенниса | 15 |
| 44. | мячи для настольного тенниса | 30 |
| 45. | столы для настольного тенниса | 4 |
| 46. | ракетки для бадминтона | 15 |

| | | |
|---|---|---|
| 47. | Воланы | 30 |
| 48. | сетка для игры в бадминтон | 2 |
| 49. | баскетбольные щиты и кольца | 4 |
| 50. | баскетбольные мячи | 20 |
| 51. | футбольные мячи | 20 |
| 52. | футбольные ворота | 2 |
| 53. | мишени для игры в дартс | 4 |
| 54. | дротики для игры в дартс | 30 |
| 55. | секундомеры | 1 |

**Программа курса физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» для 3 года обучения**

**Содержание программного материала курса физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» для 3 года обучения**

**Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).**

Стартовый контроль.

**Раздел 2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения (10 часов).**

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Поднимание и опускание рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук. Повороты рук. Круговые движения руками (поочередные, одновременные, последовательные). Взмахи и рывковые движения. Упражнения в статических положениях. Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса. **Упражнения для мышц шеи.** Наклоны головы вперед, назад, в стороны. Повороты головы налево, направо. Круговые движения головой. **Упражнения для ног и тазового пояса.** Поднимание на носки. Ходьба на носках. Подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед. Приседание на двух и одной ногах. Ходьба в полуприсяде и прыжки в полуприсяде. Поднимание и опускание ног. Сгибание и разгибание ног (стоя, сидя, лежа). Выпады и пружинящие движения в выпаде. Повороты ноги наружу и внутрь. Круговые движения стопой и ногой. Взмахи ногами вперед, назад, в стороны. Упражнения в статических положениях (полушпагаты, шпагаты, удержание ноги, поднятой вперед, назад, в сторону). Упражнения на расслабление мышц ног. **Упражнения для туловища.** Наклоны туловища вперед, назад, в стороны из различных исходных положений (стоек, седов, положений лежа). Повороты туловища направо и налево. Круговые движения туловища с различными положения ми рук. Прогибание тела в положении лежа на животе, поднимание ног при фиксированном положении туловища. Сгибание и выпрямление туловища, в упоре лежа, в упоре лежа сзади, в упоре стоя на коленях. Статические положения. Упражнения для расслабления (лежа на спине с опорой головой и руками слегка прогнуться и расслабленно лечь). **Упражнения для всего тела.** Движения руками с одновременным наклоном туловища вперед, назад, в сторону и выпадом вперед (в сторону, назад). Поднимание рук вперед (вверх, назад) с наклоном вперед и приседанием. Круговое движение туловища с подниманием рук вверх и поочередным сгибанием, и разгибанием ног (при наклоне туловища вправо сгибать левую ногу, а при наклоне влево правую ногу). В упоре лежа сгибание и разгибание рук с одновременным подниманием и опусканием ноги. Волнообразное движение телом (движение начинается руками, затем продолжается туловищем и ногами). Мост из положения, лежа на спине и наклоном назад стоя спиной к гимнастической стенке с помощью партнера и самостоятельно. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание ног. Из виса, стоя сзади согнувшись на гимнастической стенке переход в вис, прогнувшись с согнутыми и прямыми ногами. Упражнения на расслабление мышц всего тела (лежа, расслабление мышц всего тела, максимальное напряжение мышц тела и последующее расслабление; постепенное расслабление одних групп мышц в сочетании с напряжением других).

**Раздел 3. Общая физическая подготовка (13 часов).**

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком. **Упражнения для развития скорости.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. **Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. **Упражнения для развития координационных способностей.** Разнонаправленные движения рук и ног. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Прыжки в глубину. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800 м. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

**Раздел 4. Специальная физическая подготовка (13 часов).**

**Упражнения для развития координации.** Общеразвивающие упражнения с частой сменой движений и одновременным выполнением различных движений тела. Упражнения со скакалкой. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая подвешенный мяч головой, ногой, рукой. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой, обманными движениями. Упражнения со скакалкой. Поворот в сторону с места и с разбега. **Упражнения для развития**

**скоростных способностей.** Ускорения по зрительному сигналу на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Эстафетный бег. Переменный бег. Бег с изменением направления (до 180 градусов), бег с тенью. Упражнения в ловле малого мяча; - игра по упрощенным правилам. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели). **Упражнения для развития силовых качеств.** Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед, с преодолением препятствий. Вбрасывание набивного мяча на дальность. Из упора у стены попеременное сгибание в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа хлопки ладонями, передвижения по кругу вправо и влево. Упражнения для кистей рук с гантелями. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча. Броски мяча на дальность. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа, на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. **Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Ловля мяча с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у

линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. **Упражнения для развития выносливости.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег. Непрерывно в течение 5-20 минут выполняется ловля мяча с последующим его отбиванием. **Упражнения для развития гибкости.** Упражнения на гимнастических матах. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения с эластичными лентами. Упражнения для формирования активной и пассивной гибкости. **Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

**Раздел 5. Волейбол (13 часов).**

**Теоретическая подготовка.** Физическая культура и спорт в России. Влияние физических упражнений на организм человека. Правила игры в волейбол. Правила соревнований, их организация и проведение. Основы техники и тактики игры в волейбол. Оборудование и инвентарь. **Практический материал.** Техника нападения. *Стойки и перемещения:* основная стойка, высокая, средняя, низкая, устойчивая, неустойчивая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами, спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений, остановка прыжком. *Передачи:* передача мяча сверху двумя руками; над собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера, встречная передача мяча, передачи под нападающий удар, передачи мяча в тройках, передачи мяча в прыжке. *Подачи:* нижняя прямая (боковая); верхняя прямая подача в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. *Нападающие удары:* прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи. Техника защиты. *Стойки и перемещения:* то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки. *Прием мяча.* Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи, прием верхней прямой подачи, прием мяча сверху, прием мяча снизу. Прием снизу двумя руками: прием мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, на месте и после перемещения; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием мяча с подачи, направляя его в зону нападения. *Блокирование:* одиночное блокирование резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; групповое блокирование. Тактика нападения. *Индивидуальные действия:* для подачи (откуда и куда); выбор места для выполнения второй передачи у сетки, нападающего

удара; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, снизу, в прыжке¸ двумя и одной рукой; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной. *Групповые действия:* взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи; взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3,4,2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5,1 и 3,4,2 при приеме подачи. *Командные действия:* система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Тактика защиты. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. *Групповые действия:* взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6; взаимодействие игроков внутри линии (нападения и зашиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед»; расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3.

**Раздел 6. Настольный теннис (16 часов).**

**Теоретическая подготовка.** Парные игры. Правила игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов. **Практический материал.** Техника игры. Хват ракетки: горизонтальная, вертикальная, «перо». Стойка игрока. Удар откидкой слева. Удар откидкой справа. Удар накатом слева. Удар накатом справа. Топ-спин. Прямая подача. Подача «маятник». Подача «челнок». Подача «веер». Техника передвижения. Техника перемещения в парной игре. Техника перемещения в одиночной игре. Тактика игры. Комбинации атакующей игры против игрока атакующего плана: подача, после которой следует непосредственный или косвенный выигрыш очка (под косвенным выигрышем понимается завышение мяча противником); подача с применением сильного элемента, направленного на непосредственный или косвенный выигрыш очка; выигрыш очка сразу или после нескольких ударов при неточной игре соперника; прием подачи укороченным ударом с последующим созданием выигрышной ситуации; прием подачи вращением, лучше боковым, с последующим переходом к сильному элементу; вынужденный (трудная подача противника) пассивный прием подачи. Комбинации атакующей игрока против игрока защитного плана: подача с применением

сильного элемента для последующего выигрыша очка; выполнение сильного элемента и последующая игра укороченными ударами или нестандартная игра; на активный элемент противника ответ своим сильным элементом; прием подачи противника укороченным ударом и дальнейшее выполнение сильного элемента; нестандартный прием укороченной подачи и дальнейшее выполнение сильного элемента; прием обманной подачи созданием мячу верхнего вращения. Комбинации игрока защитного плана против активно атакующего: после отражения мяча из второй игровой зоны (прием сильного элемента противника) – атакующий удар по защитному укороченному мячу; после серии низко летящих мячей, направленных в левую сторону соперника, – сильный элемент в противоположную сторону; укороченная подача с последующим атакующим ударом; обманная подача и реализация выигрышного положения в случае ошибки игрока нападающего плана.

**Раздел 7. Бадминтон (12 часов).**

**Теоретическая подготовка.** Правила игры в бадминтон. История развития бадминтона. Основы техники бадминтона. Техника подач. Прием подач. Режим для спортсмена. Правила техники безопасности. **Практический материал.** Техника игры. *Способы держания (хватки) ракетки:* универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки. *Стойки:* при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные. *Подачи:* открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая. *Удары:* фронтальные, не фронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смэш», «полу смэш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход». *Передвижения:* вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег. Тактика нападения. Активная подача. Атака в зоне сетки. Атака в задней линии. Атака с середины площадки. Маскировка действий. Смена темпа игры. Игра против защитника. Игра против атакующего. Игра против низкорослого противника. Игра против высокого противника. Игра против левши. Тактика парной игры. Тактика смешанной игры. Тактика защиты. Прием подачи. Маскировка действий. Смена темпа. Игра против защитника. Игра против атакующего игрока. Игра против низкорослого противника. Игра против высокого противника. Игра против левши. Прием «смеша». Тактика парной игры. Тактика смешанной игры.

**Раздел 8. Баскетбол (18 часов).**

**Теоретическая подготовка.** Правила игры. Воспитание нравственных и волевых качеств. Гигиенические требования занимающимся баскетболом. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Профилактика травматизма в спорте. Основы техники игры и техническая подготовка. **Практический материал.** Техника нападения. Стойка баскетболиста. Прыжок толчком с двух ног. Прыжок толчком одной ногой. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Повороты вперед. Повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте. Ловля мяча двумя руками в движении. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Ловля мяча одной рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху.

Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком). Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком). Передача мяча двумя руками с места. Передача мяча двумя руками в движении. Передача мяча двумя руками (встречные). Передача мяча одной рукой сверху. Передача мяча одной рукой от головы. Передача мяча от плеча (с отскоком). Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком). Передача мяча одной рукой в движении. Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагами. Обводка соперника с изменением направления. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками сверху вниз. Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой снизу. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой (ближние). Броски в корзину одной рукой (средние). Броски в корзину одной рукой (дальние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту. Техника защиты. Защитная стойка. Перемещение в защитной стойке. Отбор мяча. Перехват мяча. Блокирование мяча. Подбор мяча. Тактика нападения. Выход для получения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Скрестный выход. Сдвоенный заслон. Система быстрого прорыва. Система нападения через центрового. Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мячу. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение. Групповой отбор мяча. Против тройки. Против малой восьмерки. Система личной защиты. Система зонной защиты. Система смешанной защиты.

**Раздел 9. Мини-футбол (25 часов).**

**Теоретическая подготовка.** Правила игры. Воспитание нравственных и волевых качеств. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Профилактика травматизма в спорте. Основы техники игры и техническая подготовка. **Практический материал.** Техника игры. *Техника передвижения.* Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. *Удары по мячу ногой.* Удары внутренней, средней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полета. Удары по мячу ногой с пассивным и активным сопротивлением. *Удары по мячу головой.* Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с

различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние. *Остановка мяча*. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка опускающегося мяча бедром. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком. *Ведение мяча*. Ведение внешней частью и серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом. *Обманные движения (финты)*. Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропусканием» мяча партнеру. Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропусканием мяча. Техника защиты. *Отбор мяча*. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полу шпагат и шпагат) и в подкате. Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке. Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность. Тактика игры. Тактика нападения. *Индивидуальные действия*. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. *Групповые действия*. Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений. *Командные действия*. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр. Тактика защиты. *Индивидуальные действия*. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. *Групповые действия*. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь

взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря. *Командные действия.* Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по площадке и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

**Раздел 10. Дартс (20 часов).**

**Теоретическая подготовка.** Общие сведения об игре в дартс. Правила игры. Техника безопасности на занятиях дартс. Техника игры. **Практический материал.** Техника игры. Виды позиций для броска. Хватка дротика. Работа руки при броске. Стойка, соответствующая требованиям к броску. Преимущества и недостатки. Виды хватов: стандартный; хват от профи; 2 основных хвата на цилиндрическом и коротком корпусе; карандашный и др. Обеспечение полета дротика по прямой траектории. Особенности работы пальцев при различных хватах при опускании дротика. Работа плечевого и лучезапястного суставов при броске. Определение своего хвата. Имитация целостного броска. Приемы и правила метания дротиков. Изготовка к метанию. Положение туловища, ног, рук, головы. Наведение дротика на цель. Проверка наводки и ее исправление перемещением туловища или его поворотом. Постановка дыхания. Тренировочные броски на кучность. Броски с закрытыми глазами. Приобретение навыка перехода на различные сектора мишени. Тактика игры. Взаимосвязь техники и тактики дартс. Тактика поведения на соревнованиях. Выбор места на линии бросков. Основы тактики. Темп и ритм бросков. Перерывы в ходе бросков и варианты отдыха в перерывах.

**Раздел 11. Итоговое занятие (2 часа).**

Итоговый контроль.

## Личностные результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» 3 года обучения

Осознание себя как гражданина России; чувство гордости за свою Родину; уважительное отношение к истории и культуре России, ее государственным символам уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов; формирование представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; овладение навыками адаптации в изменяющемся и развивающемся мире; формирование навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия; принятие своих физических возможностей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах; присутствие доброжелательности в общении с окружающими, развитие своих волевых качеств; осуществление сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; присутствие

ориентира на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к используемому инвентарю на занятиях; адекватные представления о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности; навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; эстетические потребности, ценности и чувства; соответствующие возрасту этические чувства, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей; установка на безопасный, здоровый образ жизни; мотивация к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» 3 года обучения**

*Минимальный уровень (обязательный):* мотивация двигательной активности; поддержка и развитие имеющихся движений; расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений; уметь выполнять основные двигательные действия; уметь управлять дыханием; уметь ориентироваться в пространстве; участвовать в двигательной и игровой деятельности; уметь работать со спортивным инвентарем.

*Достаточный уровень:* уметь повторять ранее изученные движения; уметь выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств без предметов и с предметами; уметь выполнять упражнения, направленные на развитие координационных способностей; уметь выполнять упражнения, направленные на развитие силовых способностей; уметь выполнять упражнения, направленные на развитие скоростных способностей; уметь выполнять упражнения направленные на развитие гибкости; уметь выполнять упражнения направленные на развитие выносливости; уметь выполнять комплекс ОРУ; знать правила спортивных игр; выполнять подачу мяча при игре в волейбол; выполнять удар по мячу при игре в волейбол; выполнять прием мяча при игре волейбол; знать стойку волейболиста; уметь выполнять упражнения в парах с предметами и без них; выполнять различные гимнастические упражнения; уметь выполнять технические элементы подвижных игр; знать разнообразные виды взаимодействий при участии в подвижных играх; иметь представление о физических качествах и способах их развития; уметь выполнять основные двигательные умения и навыки; знать стойку игрока в настольный теннис; выполнять различные способы подачи при игре в настольный теннис; выполнять различные способы ударов при игре в настольный теннис; выполнять прием мяча при игре в настольный теннис; выполнять бросок мяча в кольцо; знать технику выполнения штрафного броска; выполнять бросок мяча в кольцо в двух шагов; выполнять подачу при игре в бадминтон; выполнять удары при игре в бадминтон; выполнять прием при игре в бадминтон; знать способы перемещения по площадке; знать стойку игрока в дартс; знать технику удержания дротика; выполнять бросок дротика; уметь выполнять удары по мячу ногой; уметь выполнять ведение мяча ногой; знать тактику спортивных игр

при нападении; знать тактику спортивных игр при защите; уметь выполнять остановку мяча ногой.

## Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» 3 года обучения

| Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» 3 года обучения | | |
|---|---|---|
| **№ п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического и методического обеспечения** | **Количество** |
| **1. Методическое обеспечение** | | |
| 1. | Берштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. -283 с. | - |
| 2. | Горская И.Ю., Синельникова Т.В. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта: Учебное пособие. – Омск, СибГУФК, 1999. 80 с. | - |
| 3. | Горская И.Ю., Харченко Л.В. Коррекционная программа совершенствования координационных способностей школьников с нарушением зрения. Учебное пособие. – Омск, СибГУФК, 1999. – 80 с. | - |
| 4. | Ермаков В.П., Якунин Г.А. Основы тифлопедагогики: Развитие, обучение и воспитание детей с нарушением двигательных функций: Учебное пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000. – 240 с. | - |
| 5. | Е.Е.Миронова - Сборник психологических тестов 2006г. – 120 с. | - |
| 6. | Бобылев, Ю.П. О развитии точности движений. // Ю.П. Бобылев, В.П. Назаров // Материалы 3 Всесоюзной научной конференции по проблемам юношеского спорта: Тезисы докладов. – М., 2003. | - |
| 7. | Берштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии. / Н.А. Берштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. | - |
| 8. | Горская, И.Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта: Учебное пособие. / И.Ю.Горская, Т.В. Синельникова. – Омск, СибГУФК, 1999. | - |
| 9. | Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие для педагогов. | - |
| 10. | Баскакова И.С. Варианты игры в дартс, 2018 г. | - |
| 11. | Березинская Н.А., Дубатовкин В.И. Дартс в практике преподавания физической культуры, 2015 г. | - |
| 12. | М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Мини-футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / Российский мини-футбольный союз. – М.: Советский спорт,2011. – 160 с.: ил. | - |
| 13. | Голомазов С.В. Мини-футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с. | - |
| 14. | Голомазов С.В. Мини-футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. | - |

| | | |
|---|---|---|
| | – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с. | |
| 15. | Глебович Б.В. Постников А.А. Бадминтон для детей. - М.: ФиС, 1967. - 159 с. | - |
| 16. | Рыбаков Д.П. Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона. - М.: ФиС, 1978. - 150 с. | - |
| 17. | Смирнов Ю.Н. Бадминтон: Учебник. - М.: ФиС, 1989. -159 с. | - |
| 18. | Банников А. М., Костюков В.В. Волейбол (тренировка, техника, тактика). Краснодар, 2001. | - |
| 19. | Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки по волейболу для ДЮСШ, СДЮШОР. – М: Советский спорт, 2005. | - |
| 20. | Железняк Ю.Д. Волейбол. - В кн.: Спортивные игры. – М.: Академия, 2004. -С.3-95. | - |
| 21. | Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольном теннисе. - М.: РГАФК, 1997. | - |
| 22. | Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. - М.: Физкультура и спорт, 2008. | - |
| 23. | Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гатмен, Т. Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 303 с. | - |
| 24. | Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 1997. – 224 с. | - |
| 25. | Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 2002. - 352 с. | - |
| **2. Технические средства обучения** | | |
| 26. | Компьютер | 1 |
| **3. Оборудование кабинета** | | |
| 27. | оборудованные раздевалки | - |
| 28. | гимнастические скамейки | 10 |
| 29. | гимнастическая стенка | 10 |
| 30. | гимнастические маты | 10 |
| 31. | теннисные мячи | 20 |
| 32. | гантели (m=1 кг.) | 20 |
| 33. | набивные мячи (m= 1 кг.) | 10 |
| 34. | гимнастические палки | 20 |
| 35. | гимнастические скакалки | 10 |
| 36. | координационная лестница | 2 |
| 37. | резиновые мячи | 10 |
| 38. | Фитболы | 5 |
| 39. | Медицинболы | 10 |
| 40. | волейбольные мячи | 20 |
| 41. | волейбольная сетка | 2 |
| 42. | конусы, фишки | 40 |
| 43. | ракетки для настольного тенниса | 15 |
| 44. | мячи для настольного тенниса | 30 |
| 45. | столы для настольного тенниса | 4 |
| 46. | ракетки для бадминтона | 15 |

| | | |
|---|---|---|
| 47. | Воланы | 30 |
| 48. | сетка для игры в бадминтон | 2 |
| 49. | баскетбольные щиты и кольца | 4 |
| 50. | баскетбольные мячи | 20 |
| 51. | футбольные мячи | 20 |
| 52. | футбольные ворота | 2 |
| 53. | мишени для игры в дартс | 4 |
| 54. | дротики для игры в дартс | 30 |
| 55. | Секундомеры | 1 |

## Тематическое планирование по курсу физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры»

| Тематическое планирование по курсу физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» 1 год обучения | | |
|---|---|---|
| **№ п/п** | **Содержание программного материала** | **Часов** |
| **Раздел 1: Вводное занятие - (2 часа)** | | |
| 1. | Стартовый контроль. | 2 |
| **Раздел 2: Общеразвивающие и корригирующие упражнения - (10 часов)** | | |
| 2. | Упражнения для рук и плечевого пояса. | 2 |
| 3. | Упражнения для мышц шеи. | 1 |
| 4. | Упражнения для ног и тазового пояса. | 2 |
| 5. | Упражнения для туловища. | 2 |
| 6. | Упражнения для всего тела. | 3 |
| **Раздел 3: Общая физическая подготовка - (15 часов)** | | |
| 7. | Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силы. | 3 |
| 8. | Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости. | 3 |
| 9. | Общая физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости. | 2 |
| 10. | Общая физическая подготовка. Упражнения для развития координационных способностей. | 3 |
| 11. | Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. | 2 |
| 12. | Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общей выносливости. | 2 |
| **Раздел 4: Специальная физическая подготовка - (15 часов)** | | |
| 13. | Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития координации. | 3 |
| 14. | Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития скоростных способностей. | 3 |
| 15. | Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силовых качеств. | 2 |
| 16. | Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития игровой ловкости. | 3 |
| 17. | Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости. | 2 |
| 18. | Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальной выносливости. | 2 |
| **Раздел 5: Волейбол - (15 часов)** | | |
| 19. | Теоретическая подготовка. | 1 |
| 20. | Техника нападения. | 5 |
| 21. | Техника защиты. | 5 |
| 22. | Тактика нападения. | 2 |
| 23. | Тактика защиты. | 2 |
| **Раздел 6: Настольный теннис - (12 часов)** | | |
| 24. | Теоретическая подготовка. | 1 |
| 25. | Хват ракетки. | 1 |
| 26. | Стойка и перемещение игрока. | 1 |
| 27. | Виды ударов. | 3 |
| 28. | Подача. | 3 |
| 29. | Тактика игры. | 2 |
| 30. | Учебная игра. | 1 |
| **Раздел 7: Бадминтон - (12 часов)** | | |
| 31. | Теоретическая подготовка. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 32. | Хват ракетки. | 1 |
| 33. | Стойка и перемещение игрока. | 1 |
| 34. | Виды ударов, | 3 |
| 35. | Подача. | 3 |
| 36. | Тактика игры. | 2 |
| 37. | Учебная игра. | 1 |
| **Раздел 8: Баскетбол - (20 часов)** | | |
| 38. | Теоретическая подготовка. | 1 |
| 39. | Стойки и перемещения. | 1 |
| 40. | Ловля и передача мяча. | 3 |
| 41. | Ведение мяча. | 2 |
| 42. | Броски мяча. | 3 |
| 43. | Обводка соперника. | 2 |
| 44. | Техника защиты. | 3 |
| 45. | Тактика игры. | 3 |
| 46. | Учебная игра. | 2 |
| **Раздел 9: Мини-футбол - (20 часов)** | | |
| 47. | Теоретическая подготовка. | 1 |
| 48. | Техника передвижения. | 1 |
| 49. | Удары по мячу. | 3 |
| 50. | Остановка мяча. | 3 |
| 51. | Ведение мяча. | 3 |
| 52. | Обманные движения. | 2 |
| 53. | Отбор мяча. | 3 |
| 54. | Тактика игры. | 2 |
| 55. | Учебная игра. | 2 |
| **Раздел 10: Дартс - (17 часов)** | | |
| 56. | Теоретическая подготовка. | 1 |
| 57. | Хват дротика. | 1 |
| 58. | Позиции для броска. | 2 |
| 59. | Техника броска | 5 |
| 60. | Тактика игры. | 3 |
| 61. | Учебная игра. | 5 |
| **Раздел 11: Итоговое занятие - (2 часа)** | | |
| 62. | Итоговая диагностика. | 2 |
| **Всего часов** | | **144** |
| **Тематическое планирование по курсу физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» 2 год обучения** | | |
| **№ п/п** | **Содержание программного материала** | **Часов** |
| **Раздел 1: Вводное занятие - (2 часа)** | | |
| 1. | Стартовый контроль. | 2 |
| **Раздел 2: Общеразвивающие и корригирующие упражнения - (10 часов)** | | |
| 2. | Упражнения для рук и плечевого пояса. | 2 |
| 3. | Упражнения для мышц шеи. | 1 |
| 4. | Упражнения для ног и тазового пояса. | 2 |
| 5. | Упражнения для туловища. | 2 |
| 6. | Упражнения для всего тела. | 3 |

| | | |
|---|---|---|
| **Раздел 3: Общая физическая подготовка - (15 часов)** | | |
| 7. | Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силы. | 3 |
| 8. | Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости. | 3 |
| 9. | Общая физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости. | 2 |
| 10. | Общая физическая подготовка. Упражнения для развития координационных способностей. | 3 |
| 11. | Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. | 2 |
| 12. | Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общей выносливости. | 2 |
| **Раздел 4: Специальная физическая подготовка - (15 часов)** | | |
| 13. | Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития координации. | 3 |
| 14. | Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития скоростных способностей. | 3 |
| 15. | Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силовых качеств. | 2 |
| 16. | Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития игровой ловкости. | 3 |
| 17. | Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости. | 2 |
| 18. | Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальной выносливости. | 2 |
| **Раздел 5: Волейбол - (15 часов)** | | |
| 19. | Теоретическая подготовка. | 1 |
| 20. | Техника нападения. | 4 |
| 21. | Техника защиты. | 4 |
| 22. | Тактика нападения. | 3 |
| 23. | Тактика защиты. | 3 |
| **Раздел 6: Настольный теннис - (16 часов)** | | |
| 24. | Теоретическая подготовка. | 1 |
| 25. | Хват ракетки. | 1 |
| 26. | Стойка и перемещение игрока. | 1 |
| 27. | Виды ударов. | 3 |
| 28. | Подача. | 4 |
| 29. | Тактика игры. | 3 |
| 30. | Учебная игра. | 3 |
| **Раздел 7: Бадминтон - (12 часов)** | | |
| 31. | Теоретическая подготовка. | 1 |
| 32. | Хват ракетки. | 1 |
| 33. | Стойка и перемещение игрока. | 1 |
| 34. | Виды ударов, | 3 |
| 35. | Подача. | 2 |
| 36. | Тактика игры. | 2 |
| 37. | Учебная игра. | 2 |
| **Раздел 8: Баскетбол - (18 часов)** | | |
| 38. | Теоретическая подготовка. | 1 |
| 39. | Стойки и перемещения. | 1 |
| 40. | Ловля и передача мяча. | 2 |
| 41. | Ведение мяча. | 2 |
| 42. | Броски мяча. | 2 |
| 43. | Обводка соперника. | 2 |
| 44. | Техника защиты. | 3 |
| 45. | Тактика игры. | 3 |

| | | |
|---|---|---|
| 46. | Учебная игра. | 2 |
| **Раздел 9: Мини-футбол - (22 часа)** | | |
| 47. | Теоретическая подготовка. | 1 |
| 48. | Техника передвижения. | 1 |
| 49. | Удары по мячу. | 3 |
| 50. | Остановка мяча. | 3 |
| 51. | Ведение мяча. | 3 |
| 52. | Обманные движения. | 2 |
| 53. | Отбор мяча. | 3 |
| 54. | Тактика игры. | 2 |
| 55. | Учебная игра. | 4 |
| **Раздел 10: Дартс - (17 часов)** | | |
| 56. | Теоретическая подготовка. | 1 |
| 57. | Хват дротика. | 1 |
| 58. | Позиции для броска. | 2 |
| 59. | Техника броска | 5 |
| 60. | Тактика игры. | 3 |
| 61. | Учебная игра. | 5 |
| **Раздел 11: Итоговое занятие - (2 часа)** | | |
| 62. | Итоговая диагностика. | 2 |
| **Всего часов** | | **144** |
| **Тематическое планирование по курсу физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» 3 год обучения** | | |
| **№ п/п** | **Содержание программного материала** | **Часов** |
| **Раздел 1: Вводное занятие - (2 часа)** | | |
| 1. | Стартовый контроль. | 2 |
| **Раздел 2: Общеразвивающие и корригирующие упражнения - (10 часов)** | | |
| 2. | Упражнения для рук и плечевого пояса. | 2 |
| 3. | Упражнения для мышц шеи. | 1 |
| 4. | Упражнения для ног и тазового пояса. | 2 |
| 5. | Упражнения для туловища. | 2 |
| 6. | Упражнения для всего тела. | 3 |
| **Раздел 3: Общая физическая подготовка - (13 часов)** | | |
| 7. | Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силы. | 2 |
| 8. | Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости. | 2 |
| 9. | Общая физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости. | 2 |
| 10. | Общая физическая подготовка. Упражнения для развития координационных способностей. | 3 |
| 11. | Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. | 2 |
| 12. | Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общей выносливости. | 2 |
| **Раздел 4: Специальная физическая подготовка - (13 часов)** | | |
| 13. | Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития координации. | 2 |
| 14. | Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития скоростных способностей. | 2 |
| 15. | Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силовых качеств. | 2 |
| 16. | Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития игровой ловкости. | 3 |

| | | |
|---|---|---|
| 17. | Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости. | 2 |
| 18. | Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальной выносливости. | 2 |
| **Раздел 5: Волейбол - (13 часов)** | | |
| 19. | Теоретическая подготовка. | 1 |
| 20. | Техника нападения. | 3 |
| 21. | Техника защиты. | |
| 22. | Тактика нападения. | 3 |
| 23. | Тактика защиты. | 3 |
| **Раздел 6: Настольный теннис - (16 часов)** | | |
| 24. | Теоретическая подготовка. | 1 |
| 25. | Хват ракетки. | 1 |
| 26. | Стойка и перемещение игрока. | 1 |
| 27. | Виды ударов. | 3 |
| 28. | Подача. | 4 |
| 29. | Тактика игры. | 3 |
| 30. | Учебная игра. | 3 |
| **Раздел 7: Бадминтон - (12 часов)** | | |
| 31. | Теоретическая подготовка. | 1 |
| 32. | Хват ракетки. | 1 |
| 33. | Стойка и перемещение игрока. | 1 |
| 34. | Виды ударов, | 3 |
| 35. | Подача. | 2 |
| 36. | Тактика игры. | 2 |
| 37. | Учебная игра. | 2 |
| **Раздел 8: Баскетбол - (18 часов)** | | |
| 38. | Теоретическая подготовка. | 1 |
| 39. | Стойки и перемещения. | 1 |
| 40. | Ловля и передача мяча. | 2 |
| 41. | Ведение мяча. | 2 |
| 42. | Броски мяча. | 2 |
| 43. | Обводка соперника. | 2 |
| 44. | Техника защиты. | 3 |
| 45. | Тактика игры. | 3 |
| 46. | Учебная игра. | 2 |
| **Раздел 9: Мини-футбол - (25 часов)** | | |
| 47. | Теоретическая подготовка. | 1 |
| 48. | Техника передвижения. | 1 |
| 49. | Удары по мячу. | 3 |
| 50. | Остановка мяча. | 3 |
| 51. | Ведение мяча. | 3 |
| 52. | Обманные движения. | 2 |
| 53. | Отбор мяча. | 3 |
| 54. | Тактика игры. | 4 |
| 55. | Учебная игра. | 5 |
| **Раздел 10: Дартс - (20 часов)** | | |
| 56. | Теоретическая подготовка. | 1 |
| 57. | Хват дротика. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 58. | Позиции для броска. | 2 |
| 59. | Техника броска | 5 |
| 60. | Тактика игры. | 5 |
| 61. | Учебная игра. | 6 |
| **Раздел 11: Итоговое занятие - (2 часа)** | | |
| 62. | Итоговая диагностика. | 2 |
| **Всего часов** | | **144** |

**Приложение № 1** к рабочей программе курса физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры»

Учащийся _____

**Мониторинг результативности курса физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» по годам обучения**

Критерии:

Правильность выполнения учебных заданий по разделам программы:

3 балла - учебные задания по разделу программы **выполняются без ошибок;**

2 балла - учебные задания по разделу программы **выполняютсяс незначительными ошибками**;

1 балл - при выполнении учебных заданий по разделу программы **часто допускаются ошибки;**

0 баллов - учебные задания по разделу программы **выполняются не верно**.

## Динамика результативности курса физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» по годам обучения

| Учебный год | Период | Класс | Параметры | | | | | | Средний балл за учебный год | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Техника подачи мяча в волейболе | Техника подачи в настольном теннисе | Техника ударов в бадминтоне | Тактика передачи и ловли мяча в баскетболе | Тактика ведения мяча в мини-футболе | Техника броска дротика в дартс | Техника подачи | Техника ударов | Техника приемов | Тактика игры в нападении | Тактика игры в защите | Учебная игра |
| | Начало года | | | | | | | | | | | | | |
| | Конец года | | | | | | | | | | | | | |