Министерство образования Свердловской области
государственное бюджетное образовательное учреждение
Свердловской области
«Серовская школа – интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

Утверждаю
Директор ГБОУ СО «Серовская ШИ,
реализующая АООП»
_____ С.В. Ахмедзянова
Приказ № 301 – од от 31.08.2026г.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Олимпия»

Возраст обучающихся 12 – 16 лет

Срок реализации 5 лет

Разработчик:
Вялкова Людмила Владимировна

г. Серов, 2026 г.

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности "Олимпия" составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 "Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Образовательная программа дополнительного образования ГБОУ СО «Серовская ШИ, реализующая АООП».

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Под влиянием физических упражнений будут активизироваться физиологические процессы, совершенствоваться строение, улучшаться деятельность всех органов и систем человека, повысится работоспособность, укрепится здоровье.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы. ОВЗ – это особый тип психического развития ребенка, характеризующийся незрелостью отдельных психических и психомоторных функций или психики в целом, формирующийся под влиянием наследственных, социально-средовых и психологических факторов. Для таких детей характерны нарушения познавательной сферы: недостаточно сформированное произвольное внимание, произвольная память, способность к регуляции умственных действий, а также нарушение моторики, в виде недостаточной координации движений, общее недоразвитие речи, ограниченный запас знаний и представлений об окружающем мире. Эти дети часто демонстрируют ситуационно-личностные реакции, причина которых лежит в нарушениях познавательной сферы: сниженная активность умственных действии, низкая работоспособность, нарушение регуляции действий по простой и сложной словесной инструкции, избегание умственных усилий, отсутствие достаточно стойкого интереса к предложенному заданию; необдуманность, импульсивность и слабая ориентировка в заданиях, что приводит к многочисленным ошибочным действиям, недостаточная целенаправленность деятельности, отсутствие стремления улучшить свои результаты, осмыслить работу в целом, понять причины

ошибок. Двигательные нарушения у детей с ОВЗ – составная часть ведущего дефекта. У таких детей отмечаются следующие нарушения:

- своеобразная моторная недостаточность;
- недостаточная ориентировка в частях собственного тела;
- неловкость ручной моторики;
- нарушение произвольной регуляции движений;
- трудности переключения и автоматизации;
- двигательная неловкость.

Наряду с общей психической недостаточностью, у них наблюдается общая физическая ослабленность и не редко нарушение здоровья (по своему физическому развитию многие напоминают детей более раннего возраста). Недостаточность таких двигательных качеств как точность, выносливость, гибкость, координация.Задержка мышечной координации, что проявляется при езде на велосипеде, при беге, прыжках. Такие дети с трудом сохраняют равновесие, стоя на одной ноге, при ходьбе по прямой линии, прочерченной на полу. Неумение подчиняться заданному ритму, усложнение характера двигательной реакции сопровождается увеличением времени реакции. Время реакции выбора на простые сигналы у таких детей существенно больше, чем при нормальном развитии, у некоторых детей наблюдаются мышечные подергивания. Не умеют двигаться в группе, в строю, с трудом выполняют даже самые простые движения согласованно с коллективом, характерна неправильная ходьба с одновременным движением одноименными рукой и ногой.

Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для учащихся 5-9 классов общеобразовательных учреждений. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.
Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Целью является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач**:

1. Образовательных:
   - обучение технических и тактических приёмов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;
   - обучение простейшим организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту.
2. Воспитательных:
   - воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.
3. Оздоровительные:
   - расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
   - укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
   - воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;
   - создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;

– обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

Отличительные особенности программы.

Опыт и анализ работы показывает, что детям с ОВЗ не хватает того комплекса мероприятий и занятий, которые бы способствовали всестороннему развитию каждого ребенка.

Специалистами в области психолого-педагогической реабилитации детей-инвалидов было отмечено, что изменение психики больных детей вызваны не только нарушениями внутренних условий организма под влиянием болезни, но главным образом из-за депривации – обеднения эмоциональной жизни ребенка по причине сниженных возможностей и ограниченного круга общения. Следовательно, нормализация психических процессов, расширение их жизненного пространства и как можно более полная адаптация в обществе в дальнейшем в большой степени определяется внешним воздействием. При работе по данной программе учитывается разная степень заболевания, понимания и усвоения материала, замедленный темп усвоения информации, предусматривается работа по организации досуговой деятельности, развитию творческих способностей, формированию атмосферы, способствующей адаптации и интеграции детей с ОВЗ, познанию и воспитанию собственной личности.

Общая характеристика программы, ее значимость:

Рациональная методика обучения базируется на общих **педагогических принципах:**

принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие на занятиях физической культурой;

принцип наглядности – предполагает использование ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений и их совершенствование;

принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;

принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;

принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении двигательного навыка – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Основной **формой** является занятие, которое проводится в спортивном зале, фитнес – зале или спортивной площадке, в соответствии с погодными условиями, состоит из 3 частей:

I часть: подготовительная. Включает в себя построение, приветствие, сообщение задач занятия, теоретический материал, разминка в движении, на месте, с предметами, без предметов. В этой части помимо организационной функции решается задача подготовки организма ребенка к предстоящей физической нагрузке.

II часть: основная. Решается основная задача занятия, изучается новый материал, закрепляются приобретенные на предыдущих занятиях навыки и умения.

III часть: заключительная. Решает задачу восстановления функциональных систем организма ребенка после нагрузки. В ней используются упражнения на расслабление, игры малой интенсивности. В заключительной части занятия проводится подведение итогов и оценка деятельности занимающихся.

По форме организации занимающихся на занятиях используется групповой, фронтальный, индивидуальный методы, в зависимости от задач и степени усвоения детьми предложенного материала.

Срок реализации программы*:*

продолжительность образовательного процесса - 5 лет, по 68 учебных часов в год. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Формы, методы работы занятий.

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- соревнования;
- эстафеты.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- *словесный*(объяснение, рассказ, беседа, указания, команды, рекомендации, анализ действий);
- *наглядный* (показ упражнений, сигналы жестами);
- *метод разучивания материала (целостно-конструктивный метод, расчленено-конструктивный)* – разучивание упражнения в целом, по частям
- *метод развития двигательных качеств (*повторный, равномерный, соревновательный, игровой).

Навыки двигательных действий формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения:

Средства, используемые при реализации программы:

- физические упражнения;
- корригирующие упражнения;
- коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;

Формы подведения итогов реализации программы:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Планируемые результаты

По каждому из направлений внеурочной деятельности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) могут быть достигнуты определенные воспитательные результаты.

Основные личностные результаты*:*

— ценностное отношение и любовь к близким, к образовательному учреждению, своему селу, городу, народу, России;

— ценностное отношение к труду и творчеству, человеку труда, трудовым достижениям России и человечества, трудолюбие;

— осознание себя как члена общества, гражданина Российской Федерации, жителя конкретного региона;

— элементарные представления об эстетических и художественных ценностях отечественной культуры;
— эмоционально-ценностное отношение к окружающей среде, необходимости ее охраны;
— уважение к истории, культуре, национальным особенностям, традициям и образу жизни других народов;
— готовность следовать этическим нормам поведения в повседневной жизни и профессиональной деятельности;
— готовность к реализации дальнейшей профессиональной траектории в соответствии с собственными интересами и возможностями;
— понимание красоты в искусстве, в окружающей действительности;
— потребности и начальные умения выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных видах практической, художественно-эстетической, спортивно-физкультурной деятельности;
— развитие представлений об окружающем мире в совокупности его природных и социальных компонентов;
— расширение круга общения, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; принятие и освоение различных социальных ролей;
— принятие и освоение различных социальных ролей, умение взаимодействовать с людьми, работать в коллективе;
— владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
— способность к организации своей жизни в соответствии с представлениями о здоровом образе жизни, правах и обязанностях гражданина, нормах социального взаимодействия;
— способность ориентироваться в окружающем мире, выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать элементарные решения;
— способность организовывать свою деятельность, определять ее цели и задачи, выбирать средства реализации цели и применять их на практике, оценивать достигнутые результаты;
— мотивация к самореализации в социальном творчестве, познавательной и практической, общественно полезной деятельности.

Состав базовых учебных действий обучающихся

Личностные базовые учебные действия	- формирование стартовой мотивации к изучению нового: развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения, принятие и осмысление учебной роли; - развитие навыков сотрудничества со сверстниками на период соревнований; - развитие этических чувств.
Регулятивные базовые учебные действия	- принимать и сохранять учебную задачу; - учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, во внутреннем плане; - оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и заданной области; - уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу; -

	с помощь взрослого произвести поиск и выделение необходимой информации.
Познавательные базовые учебные действия	- объяснять, для чего нужны занятия по физической культуре и объяснить, понятия «физическая культура, адаптивная физкультура, адаптивный спорт»; - что необходимо для успешного выполнения поставленной задачи; - уметь рассказать правила Т.Б., правила игры, правила проведения тестов и соревнований, историю олимпийских игр; -уметь показать технику выполнения упражнений;
Коммуникативные базовые учебные действия	- формировать навыки работы в группе; - сохранять доброжелательные отношения друг другу; - слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов; - организовывать и осуществлять совместную деятельность; - с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

Уровни овладения предметными результатами:

I уровень: рабочая деятельность учащегося без помощь педагога;

II уровень: рабочая деятельность обучающегося с частичной помощь педагога;

III уровень: рабочая деятельность учащегося с постоянной помощью педагога

Предметные результаты по учебному курсу «Олимпия» 1 год

Минимально – необходимый уровень	Базовый уровень
- иметь представление о видах двигательной активности, в процессе участия в подвижных играх эстафетах; - иметь представление о правилах поведения на уроках физкультуры. - иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека - владеть основными навыками восстановительных мероприятий.	- знать основные требования к занятиям по спортивным играм; - знать историю развития всех пройденных видов спорта; - владеть основными навыками восстановительных мероприятий; - принимать участие в соревнованиях; - участие в оздоровительных занятиях режиме дня.

Предметные результаты по учебному курсу «Олимпия» 2 год

Достаточный уровень	Минимальный уровень
- правила игры и различных видов спорта и спортивных дисциплин; - правила выполнения комплекса упражнений на быстроту, выносливость, силу и ловкость; - *умеют:* - применять правила на занятиях адаптивной физкультурой; - самостоятельно выполнять разминку для различных видов спорта и спортивных дисциплин; - выполнять самостоятельно упражнения на	- иметь представление о видах двигательной активности, в процессе участия в подвижных играх эстафетах; - иметь представление о правилах поведения на уроках физкультуры. - иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека - владеть основными навыками восстановительных мероприятий

быстроту, выносливость, силу и ловкость. *владеют:* - навыками выполнения комплекса упражнений на быстроту, выносливость, силу и ловкость.	

Предметные результаты по учебному курсу «Олимпия» 3 год

Достаточный уровень	Минимальный уровень
- иметь представление о правилах поведения на уроках физкультуры. - иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития; - применять точно и своевременно правила на занятиях адаптивной физкультурой; - самостоятельно выполнять разминку для различных видов спорта и спортивных дисциплин; - выполнять самостоятельно упражнения на быстроту, выносливость, силу и ловкость;	- правила игры и различных видов спорта и спортивных дисциплин; - правила выполнения комплекса упражнений на быстроту, выносливость, силу и ловкость; - *умеют:* - применять правила на занятиях адаптивной физкультурой; - самостоятельно выполнять разминку для различных видов спорта и спортивных дисциплин; - выполнять самостоятельно упражнения на быстроту, выносливость, силу и ловкость. *владеют:* - навыками выполнения комплекса упражнений на быстроту, выносливость, силу и ловкость.

Предметные результаты по учебному курсу «Олимпия» 4 год

Достаточный уровень	Минимальный уровень
- иметь представление о правилах поведения на уроках физкультуры. - иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития; - применять точно и своевременно правила на занятиях адаптивной физкультурой; - самостоятельно выполнять разминку для различных видов спорта и спортивных дисциплин; - выполнять самостоятельно упражнения на быстроту, выносливость, силу и ловкость;	- правила игры и различных видов спорта и спортивных дисциплин; - правила выполнения комплекса упражнений на быстроту, выносливость, силу и ловкость; - *умеют:* - применять правила на занятиях адаптивной физкультурой; - самостоятельно выполнять разминку для различных видов спорта и спортивных дисциплин; - выполнять самостоятельно упражнения на быстроту, выносливость, силу и ловкость. *владеют:* - навыками выполнения комплекса упражнений на быстроту, выносливость, силу и ловкость.

Предметные результаты по учебному курсу «Олимпия» 5 год

Достаточный уровень - иметь представление о правилах поведения на уроках физкультуры. - иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития; - применять точно и своевременно правила на занятиях адаптивной физкультурой; - самостоятельно выполнять разминку для различных видов спорта и спортивных дисциплин; - выполнять самостоятельно упражнения на быстроту, выносливость, силу и ловкость;	Минимальный уровень - правила игры и различных видов спорта и спортивных дисциплин; - правила выполнения комплекса упражнений на быстроту, выносливость, силу и ловкость; - *умеют:* - применять правила на занятиях адаптивной физкультурой; - самостоятельно выполнять разминку для различных видов спорта и спортивных дисциплин; - выполнять самостоятельно упражнения на быстроту, выносливость, силу и ловкость. *владеют:* - навыками выполнения комплекса упражнений на быстроту, выносливость, силу и ловкость.

Учебно-тематический план 1 год

№	Тема	Количество часов	
		Практические занятия	**Теоретические занятия.**
1.	Основы знаний. Техника безопасности.		В процессе занятия
2.	Легкая атлетика	10	-
3.	ОФП	20	-
4.	Спортивные игры.	30	-
5.	Проведение соревнований	8	-
6.	**Итого**	**68 часов**	

Учебно-тематический план 2 год

№	Тема	Количество часов	
		Практические занятия	**Теоретические занятия.**
1.	Основы знаний. Техника безопасности.		В процессе занятия
2.	Легкая атлетика	10	-

3.	Пионербол	20	-
4.	Волейбол	10	-
5.	Футбол	20	
6.	Проведение соревнований	8	-
7.	**Итого**	**68 часов**	

Учебно-тематический план 3 год

№	**Тема**	**Количество часов**	
		Практические занятия	**Теоретические занятия.**
1.	Основы знаний. Техника безопасности.		В процессе занятия
2.	Пионербол	20	-
3.	Волейбол	20	-
4.	Футбол	20	-
5.	Проведение соревнований	8	-
6.	**Итого**	**68 часов**	

Учебно-тематический план 4 год

№	Тема	Количество часов	
		Практические занятия	Теоретические занятия.
1.	Основы знаний. Техника безопасности.		В процессе занятия
2.	Пионербол	30	-
3.	Легкая атлетика	20	-
4.	Футбол	10	-
5.	Проведение соревнований	8	-
6.	Итого	68 часов	

Учебно-тематический план 5 год

№	Тема	Количество часов	
		Практические занятия	Теоретические занятия.
1.	Основы знаний. Техника безопасности.		В процессе занятия
2.	Пионербол	20	-
3.	Общая физическая подготовка	20	-

4.	Дартс	20	-
5.	Проведение соревнований	8	-
6.	Итого	68 часов	

Содержание программы 1 год

Данная программа рассчитана на 68 часов в год и предназначена для учащихся с 4 по 9 класс. Занятия проходят 1 часа, 2 раза в неделю.

Основы знаний. План работы секции. Правила поведения в секции и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Правила поведения и меры безопасности на спортивной площадке и в спортивном зале. Спорт и здоровье. Соблюдение личной гигиены. Распорядок дня.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Лёгкая атлетика (10 час). Ходьба и медленный бег. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Старт высокий, низкий. Финиширование. Прыжки в длину с места, много скоки. Техника прыжка в длину с места. Бег на длинные дистанции. Основы техники прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Основы техники метаний. Метание малого мяча из-за спины через плечо. Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние.

Спринтерский бег.

8-12лет.Высокий старт от 10 до 15м. Бег с ускорением от 30 до 40м. Скоростной бег до 40м. Бег на результат 60м, 30м

12-14лет.Высокий старт от 15 до 30м. Бег с ускорением от 30 до 50м. Скоростной бег до 50м. Бег на результат 60м, 30м

14-16лет.Высокий старт от 30 до 40м. Бег с ускорением от 40 до 60м. Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60м. Низкий старт до 30м. Скоростной бег до 70м. Бег на результат 100м.

ОФП (20 час). Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых способностей. Упражнения для развития выносливости Комплексы упражнений для развития гибкости. Развитие координационных способностей. *Оздоровительная и корригирующая гимнастика»* ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает: *Упражнения для формирования правильной осанки:* общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.); *упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания,* положительно влияющие на все функциональные системы организма, *общеразвивающие упражнения;* упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса; *упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой системы* (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания). *Соревнования по ОФП.* Упражнения для брюшного пресса, прыжки со скакалкой, подтягивание, броски набивного мяча.

Спортивные игры (30 час)

Футбол. *Теоретические сведения.* Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях футболом.

Технические приемы.

8-12лет.Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам различными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра по упрощенным правилам.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Пионербол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение. Подвижные игры и эстафеты.

Волейбол.

Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу. Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2—3 серии прыжков по 5—10 прыжков в серии). Упражнения с набивными мячами. Учебные игры.

Проведение соревнований (8 час).

Содержание программы 2 год

Данная программа рассчитана на 68 часов в год и предназначена для учащихся с 4 по 9 класс. Занятия проходят 1 часа, 2 раза в неделю.

Теоретические сведения. Сведения по физической культуре. Режим дня. Утренняя гигиеническая гимнастика.

Лёгкая атлетика (10 час). Ходьба и медленный бег. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Старт высокий, низкий. Финиширование. Прыжки в длину с места, много скоки. Техника прыжка в длину с места. Бег на длинные дистанции. Основы техники прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Основы техники метаний. Метание малого мяча из-за спины через плечо. Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние.

Футбол (20час) *Теоретические сведения.* Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях футболом.*Технические приемы.*8-12лет.Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам различными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Тактика

свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра по упрощенным правилам.
12-14лет. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Перехват мяча. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций.
14-16лет. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема (по летящему мячу). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости с активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Игра по упрощенным правилам.
Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Пионербол (20 час). Общие сведения о пионерболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Подвижные игры и эстафеты.

Волейбол (10 час). Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу. Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2—3 серии прыжков по 5—10 прыжков в серии). Упражнения с набивными мячами. Блок. Нападающий удар. Верхняя подача мяча. Нижняя подача мяча. Боковая подача мяча. Учебные игры.

Проведение соревнований (8 час).

Содержание программы 3 год

Данная программа рассчитана на 68 часов. Занятия проходят 2 часа, 1 раз в неделю.

1. *Теоретические сведения*. История древних Олимпийских игр. Виды состязаний, правила проведения. Известные атлеты и герои.

Футбол.(20 час) *Теоретические сведения.* Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях футболом.
Технические приемы.
8-12лет. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам различными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра по упрощенным правилам.
12-14лет. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и

скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Перехват мяча. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций.
14-16лет. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема (по летящему мячу). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости с активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Игра по упрощенным правилам.
Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.
Пионербол. (20 час) Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о пионерболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение. Подвижные игры и эстафеты.
Волейбол. (20 час) Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу. Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2—3 серии прыжков по 5—10 прыжков в серии). Прыжки со скакалкой. Упражнения с набивными мячами. Учебные игры. *Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу). Прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей). Удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3, с передачи из зоны 2.Удар по мячу через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4, 3, 2 с передачи партнера. Нападающие удары с высоких и средних передач.
Блок. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зону Блокирование удара по подброшенному мячу (стоя на подставке, на площадке), тоже удар с передачи. Нижняя , верхняя, боковая подача мяча.
Проведение соревнований (8 час).

Содержание программы 4 год

Данная программа рассчитана на 68 часов. Занятия проходят 2 часа, 1 раз в неделю.

1. Теоретические сведения. История древних Олимпийских игр. Виды состязаний, правила проведения. Известные атлеты и герои.

Футбол.(10 час) Теоретические сведения. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях футболом.
Технические приемы. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Перехват мяча.

Тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций.
Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема (по летящему мячу). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом.
Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом.
Пионербол. (20 час) Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воз¬духе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие све-дения о пионерболе, расстанов¬ка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемеще¬ние. Подвижные игры и эстафеты.
Легкая атлетика. (20 час) Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.
Прохождение отрезков с максимальной скоростью. Выполнение бега с различного старта на 60 м Выполнение прыжка в длину. Пешие переходы по пересеченной местности до 3-4 км. Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут. Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бег на средние дистанции(500 м). Бег 30 метров. Бег 60 метров. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Метание теннисного мяча на дальность.

Содержание программы 5 год

Данная программа рассчитана на 68 часов. Занятия проходят 2 часа, 1 раз в неделю.
Пионербол. (20 час) Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения).
Игра "Мяч в воз¬духе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие све¬дения о пионерболе, расстанов¬ка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемеще¬ние. Подвижные игры и эстафеты.
Дартс. (20 час)Теоретические сведения. Физическая культура в современном обществе. История развития дартс и его роль в современном обществе. Оборудование и спортинвентарь для дартс. Правила безопасности игры. Виды и характер соревнований. Форма одежды для игры. Документация. Допуск и отстранение от игры.

Выбор дротиков и способы держания. Разминка игроков. Бросок дротика в мишень. Основное Положение игрока. Спортивные дисциплины. Раунд. Быстрый раунд
Правила игры. Булл. Большой раунд. Раунд удвоений. Крикет. Правила игры: Набор очков.

Общая физическая подготовка.(20час). Беговые упражнения. Броски набивного мяча. Метание малого мяча. Подвижные игры. Прыжки с места. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития брюшного пресса. Прыжки через скакалку

Проведение соревнований (8 час).

Календарно - тематический план 1 год

№ урока	Тема	Содержание	Кол – во часов	Дата
1-2	**Легкая атлетика (10 ч)** Основы знаний. Бег на длинные дистанции.	План работы секции. Правила поведения в секции и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины	2	
3-6	Ходьба и медленный бег. Метание	Ходьба и медленный бег. Специальные беговые упражнения *Спринтерский бег.* 8-12лет.Высокий старт от 10 до 15м. Бег с ускорением от 30 до 40м. Скоростной бег до 40м. Бег на результат 60м, 30м 12-14лет.Высокий старт от 15 до 30м. Бег с ускорением от 30 до 50м. Скоростной бег до 50м. Бег на результат 60м, 30м 14-16лет.Высокий старт от 30 до 40м. Бег с ускорением от 40 до 60м. Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60м. Низкий старт до 30м. Скоростной бег до 70м. Бег на результат 100м. Метание малого мяча из-за спины через плечо. Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние.	4	
7-10	Бег на короткие дистанции до 30-60 м Прыжки в длину с разбега	Бег на короткие дистанции до 30-60м. Старт высокий, низкий. Финиширование. Прыжки в длину с места, много скоки. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».	4	
11-14	**Общая физическая подготовка (20 ч)** Основы знаний. Развитие скоростно-силовых качеств.	Правила техники безопасности при занятиях	4	
15-18	*Упражнения для формирования правильной осанки*	общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на	4	

		гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе		
19-22	Упражнения для развития выносливости.	Упражнения для брюшного пресса, прыжки со скакалкой, подтягивание, броски набивного мяча.	4	
23-26	Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания	*упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания,* положительно влияющие на все функциональные системы организма, *общеразвивающие упражнения;* упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса.	4	
27-30	Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой системы	все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).	4	
31-32	Соревнования по ОФП.	Правила техники безопасности при занятиях	2	
33-34	**Спортивные игры (30 час)**Пионербол Стойки и перемещения	Техника безопасности на занятиях	2	
35-38	Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.	Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками	4	
39-42	Подача, нижняя прямая	Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения).	4	
43-44	Соревнования по пионерболу	Правила техники безопасности при занятиях	2	
45-46	**Волейбол**. Прием и передача мяча сверху.	Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных	2	
47-48	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения.	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу. Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2—3 серии прыжков по 5—10 прыжков в серии). Упражнения с набивными мячами	2	
49-50	Соревнования по волейболу	Правила игры	2	
51-52	**Пионербол.** Учебная игра	Пионербол. Учебная игра. Подвижные игры и эстафеты.	2	
53-56	Игра по упрощенным		2	

	правилам		2	
			2	
57-60	Соревнования по пионерболу.			
57-60	**Футбол.** Стойки игрока.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	2	
61-64	Удары по мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.	4	
65-68	Игра в футбол		4	

Календарно - тематический план 2 год

№ урока	Тема	Содержание	Кол – во часов	Дата
1-2	Легкая атлетика (10 ч) Основы знаний. Бег на длинные дистанции.	План работы секции. Правила поведения в секции и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины	2	
3-6	Ходьба и медленный бег. Метание	Ходьба и медленный бег. Специальные беговые упражнения *Спринтерский бег.* Высокий старт от 10 до 15м. Бег с ускорением от 30 до 40м. Скоростной бег до 40м. Бег на результат 60м, 30мСкоростной бег до 70м. Бег на результат 100м. Метание малого мяча из-за спины через плечо. Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние.	4	
7-10	Бег на короткие дистанции до 30-60 м Прыжки в длину с разбега	Бег на короткие дистанции до 30-60м. Старт высокий, низкий. Финиширование. Прыжки в длину с места, много скоки. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».	4	
11-12	**Футбол.** Стойки игрока.	Правила техники безопасности при занятиях. . Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях футболом. *Технические приемы.*.	2	
13-14	Удары по неподвижному и катящемуся мячу		2	

	внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам различными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра по упрощенным правилам.		
15-16	Ведение мяча		2	
17-18	Вырывание и выбивание мяча		2	
19-22	**Пионербол.** Передача мяча	Пионербол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения).	4	
23-28	Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.		6	
29-32	Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения).		6	
33-36	Учебная игра в пионербол.		4	
37-38	Соревнования по пионерболу		2	
39-42	Учебная игра.	Пионербол. Учебная игра. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных	4	
43-48	Игра "Мяч в воздухе»	Общие сведения о пионерболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов. Игра "Мяч в воздухе". Команды располагаются в кругах, водящий — в центре. Подбросив мяч, он отбивает его любому игроку, стоящему в круге. Тот отбивает мяч ладонями или пальцами кому-либо из играющих или водящему, который в свою очередь передает мяч дальше. Задача игроков —	6	

		не дать мячу коснуться земли, как можно дольше продержать его в воздухе.		
49-50	Соревнования по волейболу	Учебная игра.	2	
51-52	**Футбол**. Удары по неподвижному и катящемуся мячу	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	2	
53-54	Стойки игрока.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	2	
55-62	Перемещения в стойке приставными шагами	Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Правила игры.	8	
63-64	Соревнования по футболу.	Правила игры в футбол	2	
65-66	Соревнования по пионерболу	Правила игры в пионербол	2	
67-68	Соревнования по легкой атлетике	Правила техники безопасности при занятиях	2	

Календарно - тематический план 3 год

№ урока	**Тема**	**Содержание**	**Кол – во часов**	**Дата**
1-2	Теоретические сведения. Техника безопасности.	План работы секции. Правила поведения в секции и режим работы. *Теоретические сведения.* Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях футболом	2	

3-6	Стойка игрока. Перемещение игрока по площадке.	*Технические приемы.* Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам различными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра по упрощенным правилам.	4	
7-8	Игра вратаря. Тактика свободного нападения.	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра по упрощенным правилам.	2	
9-12	Игра по упрощенным правилам.		4	
13-14	Стойки игрока.	Правила техники безопасности при занятиях. . Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях футболом. *Технические приемы.*. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам различными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра по упрощенным правилам.	2	
15-20	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.		6	
21-22	Соревнования по футболу		2	
23-26	Пионербол. Передача мяча	Пионербол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя	4	

27-30	Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.	руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения).	4	
31-36	Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения).		6	
37-42	Учебная игра в пионербол.		6	
43-44	Соревнования по пионерболу		2	
45-48	Волейбол. Учебная игра.	Пионербол. Учебная игра. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных	4	
49-54	Игра "Мяч в воз-духе»	Общие сведения о пионерболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов. Игра "Мяч в воздухе". Команды располагаются в кругах, водящий — в центре. Подбросив мяч, он отбивает его любому игроку, стоящему в круге. Тот отбивает мяч ладонями или пальцами кому-либо из играющих или водящему, который в свою очередь передает мяч дальше. Задача игроков — не дать мячу коснуться земли, как можно дольше продержать его в воздухе.	6	
55-58	Передача мяча сверху	Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.	4	
59-60	Соревнования по волейболу	Учебная игра.	2	
61-62	Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	2	
63-64	Стойки игрока. Волейбол	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	2	
65-66	Учебная игра	Правила игры.	2	

67-68	Соревнования по футболу.		2	

Календарно - тематический план 4 год

№ урока	Тема	Содержание	Кол – во часов	Дата
1-2	Теоретические сведения. Техника безопасности.	План работы секции. Правила поведения в секции и режим работы. *Теоретические сведения.*	**2**	
3-4	Пешие переходы по пересеченной местности до 3-4 км	Совершение пешеходных переходов на заданную дистанцию. Выполнение бега на дистанцию 100 м с преодолением препятствий.	**4**	
5-6	Прыжки в длину с места	Выполнение специальных беговых упражнений Выполнение многоскоков с мягким приземлением на две ноги.	**2**	
7-12	Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега		**4**	
13-14	Бег 30 м	Выполнение повторного бега из исходного положения высокого старта. Выполнение метания различных предметов из мягких материалов весом 100-150 г на дальность	**2**	
15-20	Бег 60м Метание теннисного мяча на бальность.		**6**	
21-22	Соревнования по легкой атлетике		**2**	
23-26	Пионербол. Передача мяча	Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения).	**4**	
27-30	Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.		**4**	
31-36	Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения).		**6**	
37-42	Учебная игра в пионербол.		**6**	
43-44	Соревнования по пионерболу		**2**	
45-54	Игра "Мяч в воз-духе»	Стойки и перемещение волейболистов. Игра "Мяч в воздухе". Команды располагаются в кругах, водящий — в центре. Подбросив мяч, он отбивает его любому игроку, стоящему в круге. Тот отбивает мяч ладонями или пальцами кому-либо из играющих или водящему, который в свою очередь передает мяч дальше. Задача игроков — не дать мячу коснуться земли, как можно дольше	**6**	

		продержать его в воздухе.		
55-58	Передача мяча сверху	Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.	**4**	
59-62	Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	**2**	
63-64	Стойки игрока.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	**2**	
65-66	Учебная игра	Правила игры.	**2**	
67-68	Соревнования по футболу.		**2**	

Календарно - тематический план 5 год

№ урока	**Тема**	**Содержание**	**Кол – во часов**	**Дата**
1-2	Теоретические сведения. Техника безопасности.	План работы секции. Правила поведения в секции и режим работы.	2	
3-6	Беговые упражнения. Метание малого мяча. Подвижные игры	Выполнение специальных беговых упражнений	4	
7-8	Броски набивного мяча. Подвижные игры	Метание мяча с полного разбега на дальность по коридору 10 м. Распределение своих сил по дистанции, увеличивая и уменьшая скорость бега	2	
9-12	Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития брюшного пресса.		4	
13-14	Прыжки через скакалку. Подвижные игры	Выполнение передачи набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу	2	
15-20	Упражнения для развития силы. Броски набивного мяча.		6	
21-22	Соревнования по ОФП		2	

23-26	Пионербол. Передача мяча	Пионербол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения).	4	
27-30	Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.		4	
31-36	Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения).		6	
37-42	Учебная игра в пионербол.		6	
43-44	Соревнования по пионерболу		2	
45-48	Дартс. Оборудование и спортинвентарь для дартс. Правила безопасности игры.	Теоретические сведения. Физическая культура в современном обществе. История развития дартс и его роль в современном обществе. Оборудование и спортинвентарь для дартс. Правила безопасности игры. Виды и характер соревнований. Допуск и отстранение от игры.	4	
49-54	Выбор дротиков и способы держания. Разминка игроков.	Выбор дротиков и способы держания.	6	
55-58	Бросок дротика в мишень. Основное Положение игрока	Стойки игрока. Правила игры	4	
59-60	Спортивные дисциплины. Раунд. Быстрый раунд Правила игры.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед.	2	
61-62	Правила игры. Булл. Большой раунд. Раунд удвоений.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед.	2	
63-64	Правила игры: набор очков	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком.	2	
65-66	Правила игры: набор очков	Правила игры.	2	
67-68	Соревнования по дартсу		2	

Методическое обеспечение программы

Оборудование спортивного зала:

1. Щиты баскетбольные, мячи баскетбольные.
2. Сетка волейбольная, мячи волейбольные, футбольные мячи.
3. Гимнастические скамейки, маты, шведская лестница, скакалки, обручи, гири.
4. Спортивная форма.
5. Набивные мячи

Список литературы

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы, под редакцией В. В. Воронковой. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2017г.
2. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/ Е.С. Черник - М.: учебная литература, 1997.
3. Бойко.О.Я, Жуков.Т.Р, Швыков.И.А «Футбол. Воспитание юного футболиста». Методическое пособие для тренеров специалистов по адаптивной физической культуре. Под ред. Бойко.О.Я. Екатеринбург, 2015. Библиотека СООБО «ДИСпО-центр»
4.
5. Бойко.О.Я, Жуков.Т.Р, Швыков.И.А «Футбол. Тренируемся- соревнуемся-побеждаем!» Под ред. Бойко.О.Я. Екатеринбург, 2015