

Комитет образования, науки и молодежной политики
Волгоградской области
государственное казенное общеобразовательное
учреждение «Волгоградская школа-интернат №3»
(ГКОУ «Волгоградская школа-интернат №3»)

Принято на заседании ПС
Протокол № 1 от 30.08 2022



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Крепыши»**

Возраст обучающихся - 8-18 лет
Срок реализации – 1 год

Автор- составитель:
Букин С.Н., пдо.

Волгоград
2022

*Игра "состоящая из движений",
создана для разрешения оздоровительных,
образовательных и воспитательных задач.
Я.А. Коменский*

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности «Крепыши» разработана с учетом:

- требований Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федерального государственного стандарта начального общего образования.
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242).
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. 1008).
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
- в соответствии с Концепцией дополнительного образования детей (распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).

АДООП разработана в соответствии с федеральным образовательным стандартом обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФГОС) основная образовательная программа реализуется образовательным учреждением, в том числе и через внеурочную деятельность.

Под внеурочной деятельностью, в рамках реализации ФГОС, следует понимать образовательную деятельность, осуществляемую в формах, отличных от классно-урочной. Одной из форм является спортивно-оздоровительная деятельность.

Программа достаточно вариативна и позволяет проявлять индивидуальный творческий подход.

Создание этой программы обусловлено практическими потребностями воспитательной работы в коррекционной школе.

Актуальность программы

Впервые в Законе «Об образовании в Российской Федерации» обучающийся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) определен как физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Спортивно-оздоровительная деятельность актуальна и востребована, так как в последние годы в России наблюдаются негативные тенденции в динамике здоровья детей. Ухудшению здоровья детского населения способствует целый ряд факторов. Среди них наиболее серьезными являются: неблагоприятная экономическая, экологическая обстановка, а также стресс повседневной жизни школьников, увеличение количества социопатических семей, медикаментозная агрессия.

При составлении программы учитывались рекомендации медицинских специалистов, которые позволяют прогнозировать, проектировать, планировать каждое занятие с учётом особенностей развития детей. Данный подход создаёт необходимые условия для продуктивной деятельности учащихся с учётом состояния их здоровья, особенностей развития, интересов, наклонностей и потребностей. Наблюдения и практический опыт медицинских работников, дефектологов показывают, что учащиеся школы особенно нуждаются в повышении двигательной активности. У детей с ограниченными возможностями здоровья имеется недоразвитие психомоторики,

проявляющееся в замедлении темпа развития локомоторных функций, в непродуктивности и недостаточной целесообразности последовательных движений, в двигательном беспокойстве и суетливости.

При организации работы с детьми, имеющими различные нарушения здоровья, огромное значение имеет целенаправленное преодоление недостатков моторики, развитие движений, охрана и укрепление здоровья детей. Конечно же, подходы к организации физического воспитания детей неодинаковы. Они учитывают структуру дефекта, степень выраженности нарушений, состояние здоровья детей и многое другое. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма ребёнка. Большую роль в преодолении недостатков моторного, психомоторного здоровья играют занятия по подвижным играм.

Особое внимание нужно уделить подвижным играм, поскольку игра вызывает у детей большой эмоциональный отклик и помогает безболезненно включиться в учебную работу. Игры способствуют правильному физическому развитию организма. Дети учатся разным играм и спортивным развлечениям, ежедневному занятию ими.

Данная программа актуальна, так как участвует в решении одной из самых первоочередных задач современного образования – формирование здорового образа жизни школьников, через специально организованную двигательную активность ребенка.

Всем известно, что дети любят играть. Это стремление нужно умело использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые им качества, как сила, ловкость.

«Крепыши» - секция для учащихся школы-интерната, дополняющий уроки физической культуры. Использование данного ресурса способствует повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика.

Учебно-воспитательный процесс основывается на здоровьесберегающих принципах:

- ✓ учёт возрастных и индивидуальных особенностей учащихся;
- ✓ оздоровительная направленность (решает задачи укрепления здоровья ребёнка в процессе обучения);
- ✓ принцип активного обучения (использование активных форм и методов обучения: сольная работа, работа в группах).

На занятиях по подвижным играм с детьми с ограниченными возможностями здоровья большое внимание уделяется координации движений ног с движениями головы, рук, корпуса. Каждое занятие строится по принципу чередования: упражнения плавные, мягкие, чередуются с упражнениями быстрыми, резкими; упражнения на вытянутых ногах – с упражнениями на при согнутых.

Необходимо каждый раз обращать внимание на правильное, равномерное дыхание, артикуляцию, на развитие мышц речевого аппарата, мелких мышц рук и всего организма.

Занятия в секции способствуют гармоничному развитию личности. В коллективе дети не только учатся играть, но и становятся более чуткими, внимательными к другим участникам, избавляются от стеснительности, зажатости, учатся радоваться своим достижениям и успехам других детей.

Цель:

Повышение двигательной активности, оптимизация физического состояния, развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость), формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельность в двигательной деятельности.

Задачи:

Образовательные: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.

Воспитательные: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим, воспитание устойчивого интереса к занятиям.

Коррекционно-компенсаторные: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.

Развивающие: повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

Лечебно-здоровительные и профилактические: сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).

Адресат программы:

Программа рассчитана на обучающихся ГКОУ «Волгоградская школа-интернат № 3», имеющих отклонения в умственном, психическом и физическом развитии, в возрасте от 8 до 18 лет. В процессе реализации программы учитываются индивидуальные особенности детей.

Возрастные особенности 8-18 лет:

У детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в школьном возрасте чаще всего низкий уровень сформированной готовности к школьному обучению, слабо развиты познавательные процессы. Для успешного овладения детьми учебной деятельностью необходим индивидуальный подход. Этот подход заключается в направленности обучения на коррекцию дефектов психики, присущих обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Проблемы физического характера у детей с нарушениями интеллекта способствуют формированию локомоторных нарушений. Отмечаются недостатки в развитии основных движений:

- замедленность, неуклюжесть;
- ограниченные амплитуды в беге, прыжках, метаниях;
- отсутствие легкости и плавности;
- излишней напряженности и скованности.

Отмечаются отклонения в развитии физических качеств:

- отставание от нормативных значений в показателях силы мышц туловища и конечностей; быстроты двигательных действий;

- выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости.

Наличие недостатков физических качеств может способствовать формированию сложно координационных навыков.

На сегодняшний день главным расстройством двигательной сферы детей с интеллектуальной недостаточностью считается нарушение двигательной координации. Движения любого уровня сложности создают у детей проблемы при выполнении. В виду органического поражения различных уровней мозговых структур, несогласованности работы между контролирующими и исполняющими органами, низкой сенсорной афферентации управлять всеми характеристиками одновременно ребёнок с интеллектуальными нарушениями не в состоянии. Нарушения в координации движений обусловлены тем, что координационные способности изначально формируются на дефектной основе. Нарушения координационных способностей имеют выражение в: неточности движений в пространстве и времени; - неспособности выполнять ритмические движения; - ошибках в дифференцировании мышечных усилий; - низком уровне способности к равновесию.

Методы и приёмы обучения:

Основными из них являются:

- показ движений учителем или учеником;
- символы – жесты;
- разминка;
- многократные закрепления движений и их последовательности;
- пальчиковая «азбука»;
- объяснение;
- поощрение;
- игры на внимание;
- личный пример.

Подходы обучения:

Деятельностный, дифференцированный.

Тип занятий: комбинированный, практический.

Формы проведения занятий: практическое занятие, занятие-игра, соревнования.

Задания по программе построены с учётом интересов, возможностей и предпочтений обучающихся.

Формы контроля:

Диагностика динамики развития, наблюдение, соревнования.

Срок освоения программы:

Данная программа рассчитана на 1 год обучения (34 недели)

Режим занятий:

Продолжительность занятия 1 астрономический час.

Из них: организационный момент - 15 минут

основное занятие - 45 минут

Количество часов в неделю: 6 часов

Общее количество часов: 206 часов

Понедельник: 15.30 - 16.30 – спортивная группа.

Вторник: 15.30 – 16.30 – спортивная группа.

Среда: 15.00 – 16.00 – группа 1.

16.00 - 17.00 – группа 2.

Четверг: 15.00 – 17.00 – спортивная группа.

Структура занятия:

Вводная часть:

Цель: повысить эмоциональное состояние детей, активизировать их внимание, подготовить организм к нагрузкам основной части;

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения для развития и укрепления мышц плечевого пояса, живота и спины, ног, для гибкости позвоночника.

Цель: обеспечивает тренировку всех мышц, способствует воспитанию хорошей осанки, подготавливает организм к дальнейшим нагрузкам.

Обучение детей основным видам движений.

Цель: способствует развитию всех физических качеств младших школьников.

Подвижная игра:

Цель: обогащает двигательный режим, способствует развитию всех физических качеств – силы, ловкости, выносливости, быстроты реакции, тренировке тормозных процессов, даёт максимальную двигательную разрядку.

Заключительная часть:

Цель: восстановление частоты сердечного пульса, подведение педагогического итога занятия.

Содержание: малоподвижная или спокойная игра, физические упражнения с постепенным снижением темпа, заключительная ходьба с замедлением темпа, упражнения на восстановление дыхания.

Изменение режима работы и смещение образовательной нагрузки возможно во время проведения мероприятий. В таких случаях максимально допустимый объем образовательной нагрузки в неделю не должен превышать рекомендованный (Сан ПиН 2.4.4.3172-14).

Для успешной реализации программы целесообразно объединение обучающихся в учебные группы численностью не более 15 человек.

Условия реализации программы:

- ✓ Разработка программы с учётом интереса, возрастных особенностей, а также специфики физического и психического развития обучающихся.
- ✓ Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

- спортивный зал; спортивная площадка;
- наличие спортивного инвентаря;
- наличие наглядного материала.

Форма аттестации:

- участие в школьных мероприятиях.

Параллельно с учебной деятельностью проходит воспитательный процесс, задачами которого являются:

- создание дружного коллектива; сохранение здоровья.
- взаимодействие между детьми, педагогом и родителями.

Формирование знаний и умений обучающихся:

учащиеся должны

понимать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать:

- разные виды подвижных игр;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

использовать:

- изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

Планируемые результаты:

Личностные

- посылно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и контролировать свои эмоции в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные

Минимальный уровень:

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- аккуратно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, уметь их исправлять;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Достаточный уровень:

- под руководством педагога планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать основные факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- познавать индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- выполнять программные акробатические и гимнастические комбинации на доступном уровне физического развития;
- проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований.

Формирование базовых учебных действий:

- *Личностные:* понимать личную ответственность за своё здоровье.
- *Коммуникативные:* слушать, понимать и выполнять инструкцию, сотрудничать с взрослыми и сверстниками.
- *Регулятивные:* принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе.
- *Познавательные:* понимать и выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание кружковой деятельности взаимосвязано с учебной программой по физической культуре. Во время проведения подвижных игр с целью подготовки организма к активному отдыху выполняются упражнения, изученные на уроках физической культуры. Таким образом, совершенствуются изученные навыки.

Соотношение организованной и самостоятельной частей не должно являться строго регламентированным. Однако обязательными являются организованные начало и конец занятия. Для учащихся начальных классов на самостоятельные игры и развлечения рекомендуется отводить 35- 50% времени занятий. При этом руководящая роль учителя является обязательной. Он должен разъяснять учащимся задачи занятия, знакомить с их содержанием.

При проведении занятий в основном используются игровой и соревновательный методы.

Каждый спортивный час начинается с организационного выхода к месту занятий. С целью подготовки организма школьников к предстоящей физической нагрузке в начале каждого занятия проводятся ходьба, бег в медленном темпе, общеразвивающие упражнения.

Бег в медленном темпе является важной частью занятия. Он способствует активизации функций организма школьников, которые закономерно снижаются в результате учебной деятельности. Кроме того, бег со скоростью 1,5 - 2 м/с используется как основное средство развития выносливости. Для поддержания у учащихся постоянного интереса к бегу в медленном и среднем темпах необходимо чередовать с ходьбой, с упражнениями на восстановление дыхания, использовать бег с изменениями направления, «змейкой», с преодолением препятствий и т. п.

В заключительной части занятия проводятся ходьба, медленный бег (до одной минуты), игры на внимание с целью снижения физической нагрузки и подготовки школьников к следующим мероприятиям. После каждого занятия следует подводить итоги.

Содержание спортивного часа составляют упражнения общеразвивающего характера, упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании. Используются различные эстафеты, игровые упражнения, подвижные игры большой, малой и средней интенсивности. Занятия кружка разнообразны, доступны возрастным особенностям и возможностям младших школьников. Основные используемые виды движений:

- ✓ **ходьба** обычная и с различными движениями рук, ног, туловища, медленная и быстрая, ходьба по периметру площадки и с изменением направления, ходьба на носках и на пятках;
- ✓ **бег** медленный и быстрый, с выполнением заданий по внезапным сигналам, бег в чередовании с ходьбой, бег с преодолением несложных препятствий;
- ✓ **прыжки** на двух ногах и на одной, на месте и с продвижением вперед, прыжки через скакалку, обруч, и т.д.;
- ✓ **броски** и ловля мячей больших и малых, перебрасывание мячей в парах;
- ✓ **метание** мячей на дальность, в различные цели и т.д.;
- ✓ **лазание**, перелезание через обручи, лестницы и другие конструкции на площадке;
- ✓ **упражнения в равновесии:** ходьба по узкой линии, гимнастической скамейке, без предметов и с предметами, с преодолением препятствий;
- ✓ **упражнения с предметами:** с мячами, с обручами (катание обручей, прыжки через обруч, вертикальное кручение обручей, вращение вокруг туловища и т.д.), с кеглями, со скакалками короткими и длинными (разнообразные прыжки, на месте и в движении, по одному, по два и т.д.);
- ✓ **упражнения для рук, ног, туловища, головы**, выполняемые на месте, во время ходьбы, в отдельных играх;
- ✓ **подвижные игры** с построениями и перестроениями, с развивающими упражнениями, с бегом, прыжками, мячом;
- ✓ **эстафеты** с ходьбой, бегом, прыжками, метанием, передвижением на санках, лыжах и т.д.;
- ✓ **спортивные развлечения** типа катание на санках, лыжах, элементы игры в бадминтон, волейбол, баскетбол, футбол.

Содержание спортивного часа, включающее естественные виды движений, подвижные и спортивные игры, эстафеты, согласуются с учебным материалом программы по физической культуре для учащихся начальной школы, дополняют его и способствуют лучшему усвоению и закреплению двигательных навыков, увеличивает двигательный опыт и в целом совершенствует физическое развитие младших школьников.

Календарно - тематическое планирование

**на 2022-2023 учебный год
спортивная группа
(понедельник 15.30-16.30)**

№	Наименование темы	Кол-во часов	Дата проведения
1.	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Игры, их значение.	1	05.09.22
2.	Правила игры в футбол. Футбол, броски на точность.	1	12.09.22
3.	Стойка, техника передвижения. Удары по мячу. Игра в футбол, охотники и утки».	1	19.09.22
4.	Ведение мяча. Остановка мяча. Обманные движения. Игра в футбол; «охотники и утки».	1	26.09.22
5.	Ведение мяча. Остановка мяча. Обманные движения. Игра в футбол; «Охотники и утки».	1	03.10.22
6.	Удары по мячу. Игра в футбол; самый меткий -броски в кольцо.	1	10.10.22
7.	Удары по мячу. Игра в футбол; самый меткий -броски в кольцо.	1	17.10.22
8.	Передачи мяча ногой. Игра в футбол; самый меткий -броски в кольцо.	1	24.10.22
9.	Отбор мяча. Ввод мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Игра в футбол; самый меткий -броски в кольцо.	1	07.11.22
10.	Правила по предупреждению травматизма на занятиях баскетболом. Стойка баскетболиста. Ведение мяча правой и левой рукой. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	14.11.22
11.	Ведение мяча правой и левой рукой. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	21.11.22
12.	Ведение с изменением направления. Передача двумя руками. Бросок одной в кольцо. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	28.11.22
13.	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	05.12.22
14.	Броски после ведения с двух шагов. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	12.12.22
15.	Броски после ведения с двух шагов. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	19.12.22
16.	Техника безопасности при занятиях на свежем воздухе. Закаливание. Игры на свежем воздухе. Самый меткий (снежки).	1	26.12.22
17.	Игра в шашки.	1	09.01.23
18.	Игры по выбору.	1	16.01.23
19.	Правила по предупреждению травматизма на занятиях волейболом. Стойка. Правила игры. Игра по упрощенным правилам «пионербол».	1	23.01.23
20.	Верхний прием-передача мяча. Игра по упрощенным правилам «пионербол».	1	30.01.23
21.	Нижний прием-передача мяча. Игра по упрощенным правилам «пионербол».	1	06.02.23
22.	Нижняя подача. Игра по упрощенным правилам «пионербол».	1	13.02.23
23.	Игра «пионербол». Футбол.	1	20.02.23
24.	Игра «пионербол». Футбол.	1	27.02.23
25.	Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1	06.03.23
26.	Правила ТБ. Совершенствование техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1	13.03.23
27.	Совершенствование техники ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	20.03.23
28.	Совершенствование техники ударов по воротам на точность попадания мячом в цель.	1	03.04.23
29.	Совершенствование комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча,	1	10.04.23

	остановка, удар по воротам.		
30.	Совершенствование позиционного нападения с изменением позиций игроков.	1	17.04.23
31.	Совершенствование техники нападения с атакой и без атаки на ворота.	1	24.04.23
32.	Игра вратаря. Перехват мяча.	1	08.05.23
33.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	15.05.23
34.	Закрепление техники ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	22.05.23
ИТОГО:		34	

**Календарно - тематическое планирование
на 2022-2023 учебный год
спортивная группа
(вторник 15.30-16.30)**

№	Наименование темы	Кол-во часов	Дата проведения
1	Инструктаж по охране труда. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения	1	06.09.22
2	Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Старты из различных положений	1	13.09.22
3	Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	20.09.22
4	Развитие скоростных способностей. Бег на 30м.	1	27.09.22
5	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции	1	04.10.22
6	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Метание малого мяча.	1	11.10.22
7	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции.	1	18.10.22
8	Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места.	1	25.10.22
9	Развитие силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	08.11.22
10	Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	1	15.11.22
11	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.	1	22.11.22
12	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.	1	29.11.22
13	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 5м, 10м.	1	06.12.22
14	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Бег на 5м, 10м	1	13.12.22
15	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Челночный бег.	1	20.12.22
16	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Перемещение приставным шагом. Челночный бег.	1	27.12.22
17	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге»	1	10.01.23
18	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Челночный бег.	1	17.01.23
19	Подача мяча. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Игра «Кто дальше?»	1	24.01.23
20	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	1	31.01.23
21	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте.	1	07.02.23

	Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.		
22	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Игра «Передал - садись».	1	14.02.23
23	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Игра по упрощённым правилам	1	21.02.23
24	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Эстафета с мячом	1	28.02.23
25	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Игра по упрощённым правилам.	1	07.03.23
26	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.	1	14.03.23
27	Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.	1	21.03.23
28	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	1	04.04.23
29	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	1	11.04.23
30	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам.	1	18.04.23
31	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	25.04.23
32	Бег с остановками и изменением направления. Игра по упрощённым правилам.	1	02.05.23
33	Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	16.05.23
34	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	1	23.05.23
ИТОГО:		34	

**Календарно-тематическое планирование
на 2022-2023 учебный год
Групп 1 – 2 «А», 3 «А» классы
(среда 15:00-16:00)**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата проведения
1.	ТБ на занятиях. Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры: «Быстро по местам». «Гуси».	1	07.09.22
2.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Охотники»	1	14.09.22
3.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Два мороза»	1	21.09.22
4.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Старт за мячом». Повторение игр	1	28.09.22
5.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Два мороза». «У медведя во бору». Повторение игр.	1	05.10.22
6.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Ловишки - перебежки» «Наперегонки парами». «Быстрее по местам»	1	12.10.22
7.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Отгадай, чей голосок» «Наперегонки парами».	1	19.10.22
8.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Веселые старты	1	26.10.22

9.	Игры на свежем воздухе	1	09.11.22
10.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Мяч соседу», «Пустое место». Повторение игр, пройденных на уроках.	1	16.11.22
11.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Эстафета – чехарда». « Не давай мяч водящему».	1	23.11.22
12.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Эстафеты-поезда», «Бой петухов».	1	30.11.22
13.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Мячом в корзину». Повторение игр, пройденных на уроках.	1	07.12.22
14.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры «Космонавты»	1	14.12.22
15.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Попади в цель». «Сороконожка»	1	21.12.22
16.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Тяни-толкай». «Подвижная цель».	1	28.12.22
17.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Повторение игр, пройденных на уроках.	1	11.01.23
18.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Дай руку»	1	18.01.23
19.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Защити башню». Повторение игр, пройденных на уроках.	1	25.01.23
20.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Дальше бросишь - ближе бежать»	1	01.02.23
21.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Карельские салки». Строевые упражнения.	1	08.02.23
22.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Третий лишний». Строевые упражнения. Перестроения в шеренге.	1	15.02.23
23.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Бездомный заяц». Повторение игр, пройденных на уроках.	1	22.02.23
24.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Цвет». Повторение игр, пройденных на уроках.	1	01.03.23
25.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Повторение игр, пройденных на уроках.	1	15.03.23
26.	Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».	1	22.03.23
27.	Игры на свежем воздухе	1	05.04.23
28.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Салки с мячом».	1	12.04.23
29.	Шашечный турнир.	1	19.04.23
30.	«Запрещённое движение», «Ловушки с приседанием». Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору.	1	26.04.23
31.	ОРУ. Игра «Салки с мячом», «Ловишки - перебежки».	1	03.05.23
32.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде».	1	10.05.23
33.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры по желанию.	1	17.05.23
34.	Веселые старты	1	24.05.23
ИТОГО:		34	

**Календарно-тематическое планирование
на 2022-2023 учебный год
Групп 2 – 4 «А», 8 «А», 11 классы
(среда 16:00 - 17:00)**

№	Наименование темы	Кол-во часов	Дата проведения
1.	Пионербол. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры.	1	07.09.22
2.	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, стойка волейболиста. Специально беговые упражнения, подвижные игры.	1	14.09.22
3.	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста,	1	21.09.22

	передвижение. ОРУ Пионербол		
4.	Медленный бег. Разновидность бега ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча.	1	28.09.22
5.	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	1	05.10.22
6.	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол.	1	12.10.22
7.	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	1	19.10.22
8.	Медленный бег, разновидность бега, элементы гимнастики, акробатические элементы. ОРУ	1	26.10.22
9.	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола	1	09.11.22
10.	Прыжок с двух ног с места, с 3-х. 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Гимнастические упражнения	1	16.11.22
11.	Гимнастические упражнения, подвижные игры	1	23.11.22
12.	Элементы волейбола верхняя, нижняя передача, нижняя подача мяча.	1	30.11.22
13.	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры.	1	07.12.22
14.	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры.	1	14.12.22
15.	Элементы волейбола верхняя, нижняя передача, нижняя подача мяча.	1	21.12.22
16.	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола	1	28.12.22
17.	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	1	11.01.23
18.	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол	1	18.01.23
19.	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол	1	25.01.23
20.	Разновидность прыжков. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	1	01.02.23
21.	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол	1	08.02.23
22.	Медленный бег, разновидность бега пионербол	1	15.02.23
23.	Верхние передачи в тройках. Учебная игра. Пионербол.	1	22.02.23
24.	Передачи мяча по кругу. Нижняя подача. Учебная игра.	1	01.03.23
25.	Передвижение в стойке. Прием мяча 2-мя руками сверху.	1	15.03.23
26.	Многочисленные передачи сверху над собой. Игра «Кто больше?»	1	22.03.23
27.	Прием мяча 2 руками сверху. Передвижения в стойке. Эстафета	1	05.04.23
28.	Прием и передача мяча 2 руками сверху.	1	12.04.23
29.	Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча в парах.	1	19.04.23
30.	Нижняя подача с 3-4 м. Передача в парах через сетку. Эстафета.	1	26.04.23
31.	Многочисленные передачи мяча.	1	03.05.23
32.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола.	1	10.05.23
33.	Специально прыжковые упражнения, пионербол	1	17.05.23
34.	Веселые старты	1	24.05.23
ИТОГО:		34	

**Календарно - тематическое планирование
на 2022-2023 учебный год
спортивная группа
(четверг 15.00-17.00)**

№	Наименование темы	Кол-во часов	Дата проведения
1	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки. Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.	2	01.09.22
2	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки. Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.	2	08.09.22
3	Обучение блокированию. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	2	15.09.22
4	Приём подачи, передача к сетке. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	2	22.09.22
5	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Учебная игра по упрощённым правилам.	2	29.09.22
6	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.	2	06.10.22
7	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Учебная игра по упрощённым правилам.	2	13.10.22
8	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Учебная игра по упрощённым правилам.	2	20.10.22
9	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Учебная игра по упрощённым правилам.	2	27.10.22
10	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд. Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощённым правилам.	2	10.11.22
11	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд. Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощённым правилам.	2	17.11.22
12	Подача мяча по зонам. Закрепление подачи мяча. Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	2	24.11.22
13	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам.	2	01.12.22
14	Прыжки со скакалкой. Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам.	2	08.12.22
15	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.	2	15.12.22
16	Блокирование нападающего броска с передачи. подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	2	22.12.22
17	Обучение приему мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	2	29.12.22
18	Прием мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	2	12.01.23
19	Закрепление нападающего броска. Прием и передача мяча снизу. Игра.	2	19.01.23
20	Закрепление нападающего броска. Прием и передача мяча снизу. Игра.	2	26.01.23
21	Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление нападающего броска со второй линии. Закрепление приема мяча от сетки.	2	02.02.23

22	Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	09.02.23
23	Прием мяча в падении. Передача мяча. Закрепление приема мяча от сетки. Игра.	2	16.02.23
24	Прием мяча в падении. Передача мяча. Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей	2	02.03.23
25	Прием мяча в падении. Передача мяча. Приём мяча с подачи. Игра.	2	09.03.23
26	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Приём мяча на месте и после перемещения.	2	16.03.23
27	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Учебно-тренировочная игра.	2	23.03.23
28	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.	2	06.04.23
29	Закрепление нападающего броска. Прием и передача мяча снизу. Игра.	2	13.04.23
30	Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление нападающего броска со второй линии. Закрепление приема мяча от сетки.	2	20.04.23
31	Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	27.04.23
32	Упражнения с набивными мячами. Учебная игра по упрощенным правилам.	2	04.05.23
33	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Приём мяча на месте и после перемещения.	2	11.05.23
34	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Учебно-тренировочная игра.	2	18.05.23
35	Прием мяча в падении. Передача мяча. Приём мяча с подачи. Игра	2	25.05.23
ИТОГО:		70	

Список литературы:

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов-М: «Просвещение»,2004г.
2. «Физическая культура» № 3 – 2006г, научно-методический журнал.
3. Авторская программа «Третий оздоровительный урок физической культуры в общеобразовательной школе».
4. В.Т. Кудрявцев, Б.Б.Егоров Развивающая педагогика оздоровления – М., 2000г.
5. Д.З. Шибакова, «Наука быть здоровым» - Челябинск, Южно - Урал. Книжн. Издательство.1997г.
6. Г.К.Зайцев, А.Г.Зайцев, «Твое здоровье» Укрепление организма. –Санкт – Петербург 2006г.
7. А.П.Колтановский, «Тропы и дорожки здоровья» - М., Ф. и Спорт,1986г.
8. Устюжанина Л.В. «Опыт организации и проведения уроков здоровья», Курган-2000г.
9. Журнал «Начальная школа» № 7 2007 год
10. М.Ф. Литвинова «Русские народные подвижные игры»