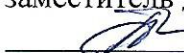


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 32

Рассмотрено на
заседании МО учителей
физической культуры

Согласовано
заместитель директора по ВВВР
 А. Г. Григорьева

Утверждаю
директор школы
 Л. Н. Прогонюк



Протокол № 3 от
«27» 05 2018 г.

«31» 08 2018 г.

«31» 08 2018 г.

АДАПТИВНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Веселый мяч»

Возраст учащихся:	10-11 лет
Количество часов в год:	76
Срок реализации:	1 год
Педагог, реализующий программу:	Праведная Ирина Михайловна

г. Сургут
2018 год

Пояснительная записка

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 год, гл.1, ст.2 трактует дополнительное образование как «...вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования».

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа — это образовательная программа, адаптированная для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц. Программа нацелена на максимально полную адаптацию к жизни в обществе, семье, к обучению в среде здоровых сверстников. Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа объединения дополнительного образования «Веселый мяч» имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень освоения программы- стартовый.

При разработке и утверждению адаптированной дополнительной общеобразовательной программы для ребенка с ОВЗ или ребенка-инвалида учитывались:

- возрастные и индивидуальные особенности учащихся,
- медицинские рекомендации,
- рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии,
- запрос родителей.

Адаптация дополнительной общеобразовательной программы включает:

- Своевременное выявление трудностей у детей с ОВЗ.
- Определение особенностей организации образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка, структурой нарушения развития и степенью его выраженности.
- Создание условий, способствующих освоению детьми с ОВЗ дополнительной общеобразовательной программы.
- Разработка и реализация индивидуальных и групповых занятий для детей с ОВЗ.
- Реализация системы мероприятий по социальной адаптации детей с ОВЗ (обеспечение участия всех детей с ОВЗ в воспитательных, конкурсах, выступлениях и т.п.).
- Оказание консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) детей с ОВЗ по вопросам развития и обучения ребенка, вопросам правового обеспечения и иным.

С целью повышения физического потенциала учащихся, сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни, мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом была разработана программа разработана в МБОУ СОШ №32 адаптированного дополнительного образования детей «Веселый мяч».

Дети, занимающиеся в объединении дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Веселый мяч», осваивают базовые средства двигательной деятельности (волейбол, гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры с основами спортивных игр).

Данная программа является **актуальной и востребованной**, поскольку занятия в объединении «Веселый мяч» являются доступными для учащихся с ограниченными возможностями здоровья, благодаря разнообразию ее видов: бега, прыжков, метания, акробатическим элементов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду в любое время года с вовлечением детей в соревновательную деятельность. Занятия позволяют улучшить физическую подготовленность, подтянуть «отстающие» физические качества и освоить более сложные физические упражнения.

Целью программы является удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся с ограниченными возможностями здоровья в занятиях физической культурой и спортом.

Задачи:

Обучающие:

- 1) овладеть навыками техники различных видов спортивных игр, видов гимнастики, легкой атлетики;
- 2) научить организовывать двигательный режим.

Развивающие:

- 1) развить физические качества учащихся- силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, вестибулярная

устойчивость.

Воспитательные:

- 1) формировать ценностное отношение к здоровью;
- 2) воспитать умение работать в команде, чувство коллективизма;
- 3) сформировать у обучающихся устойчивую потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями в тренировочном режиме. Выявить одаренных детей и направить их в ДЮСШ.

Данная программа адаптированного дополнительного образования учебно-тренировочных занятий по ОФП (общая физическая подготовка) «Веселый мяч» учитывает основные направления учебно-тренировочного процесса: воспитание, обучение, развитие. Отличительной чертой является значение подвижных игр для школьников. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей дошкольного возраста. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Адресат программы. В объединение дополнительного образования по программе «Веселый мяч» принимаются учащиеся с ограниченными возможностями здоровья. Учащиеся должны иметь базовый уровень знаний в области занятий физической культурой, специальных способностей, определенной физической и практической подготовленности не требуется. Возраст учащихся, участвующих в реализации данной программы 7-12 лет. Необходим учет возрастных особенностей занимающихся, их индивидуальных особенностей. Учебная мотивация у детей с ОВЗ снижена, интересы в основном игровые. На занятиях посредством игры, эмоциональности занятия, создания чувства новизны и стимулирования, создается ситуации успеха, которая формирует чувство уверенности в себе и удовлетворенности, снижается тревожность. На каждом занятии учащийся включается в деятельность. Для учащихся с ОВЗ необходима поддержка во время занятия.

Условия реализации программы

В объединение принимаются учащиеся с ограниченными возможностями здоровья, не имеющие медицинских противопоказаний. Группы одно или разновозрастные. Комплектование группы предусматривает смешение мальчиков и девочек согласно СанПин. Срок реализации программы один год. Программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Продолжительность - 38 учебных недель. 1-й год обучения – 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

В планировании учтены закономерности формирования двигательных навыков у учащихся с ОВЗ, формирование базовых двигательных умений и навыков.

Форма организации занятий – групповая.

Формы и режим занятий

Данная программа адаптированного дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности предусматривает учебно-тренировочную форму занятий, спортивные соревнования, открытые занятия для родителей, показательные выступления на базе МБОУ СОШ №32.

Учебно-тренировочные занятия используются для развития физических качеств в рамках целенаправленной физической подготовки. Планируются на основе принципов спортивной тренировки: во - первых, с соблюдением соотношений

объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовки; во - вторых, с системой цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в - третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных занятий.

Методы, используемые для программы дополнительного образования детей с ограниченными возможностями здоровья:

- беседы с детьми и их родителями о здоровом образе жизни, о возможностях сохранения и самовосстановления здоровья, о направленностях программ дополнительного образования;
- проведение педагогом дополнительного образования консультаций детей и родителей о направленностях и особенностях программ дополнительного образования;
- организация экскурсий, в том числе имеющих образовательную направленность.

Адаптированная образовательная программа состоит из следующих разделов:

1. Теоретические сведения.
2. Практические занятия по общей физической подготовки, в которую входят элементы атлетики, подвижных игр.
3. Техническая подготовка по различным видам спорта.

Ожидаемые результаты:

- 1) Учащиеся владеют навыками техники различных видов спортивных игр, видов гимнастики, легкой атлетики;
- 2) Учащиеся умеют организовывать двигательный режим.
- 3) Наблюдается положительная динамика развития физические качества учащихся- силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, вестибулярной устойчивости.
- 4) У большинства учащихся сформировано ценностное отношение к здоровью;
- 5) Учащиеся умеют взаимодействовать в команде, развито чувство коллективизма;
- 6) У учащихся сформирована устойчивая потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Часть учащихся продолжили занятия в детских-юношеских спортивных школах. Контрольные и промежуточные аттестации проходят в форме анкетирования (теоретическая часть) по окончании первого и второго полугодия и тестирование (по нормативам). Так же наглядным результатом является участие воспитанников объединения «Веселый мяч» в школьных и городских соревнованиях, проводимых согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий.

Анкета для тестирования (теоретической части)

1. Сколько лет занимаетесь в объединении дополнительного образования «Веселый мяч»
2. Почему выбрали это объединение?
3. Какие физические качества вы развиваете, посещая занятия?
4. Значение «подвижных игр»?
5. Основы гигиены физического воспитания и закаливания, профилактика травматизма. Что вы об этом знаете?
6. Возникновение физических упражнений?
7. Какие акробатические упражнения вы знаете?
8. Какие подвижные игры вы знаете?

**Календарно-тематическое планирование
«Веселый мяч»**

№ занятия	Часы по плану	Раздел программы	Тема занятий	Дата по плану	Дата по факту	Содержание	Требования к подготовке	Тип занятия
1	1	Легкая атлетика	Вводный инструктаж на занятиях	4.09		Инструктаж по технике безопасности. Перестроения.	Знать инструкцию	Вводный
2	1		Челночный бег Подвижные игры.	6.09				Комплексный
3	1		Челночный бег Подвижные игры	11.09		Беговые упражнения, пробегание отрезков		Комплексный
4	1		Бег 60 м Подвижные игры	13.09			Уметь пробегать дистанцию	Комплексный
5	1		Метание мяча Подвижные игры	18.09		Подводящие упражнения к метанию, скрестный шаг. Развитие фк, беговые упражнения	Знать технику метания	Комплексный
6	1		Техника метания мяча	20.09		Подводящие упражнения к метанию, скрестный шаг. Развитие Фк, беговые упражнения	Знать технику метания	Комплексный
7	1		Эстафеты на развитие ФК	25.09		Беговые, прыжковые упражнения. Эстафеты с использованием инвентаря.	Знать значение эстафет	Игровой
8	1		Эстафеты на развитие ФК	27.09		Беговые, прыжковые упражнения. Эстафеты с использованием инвентаря	Знать значение эстафет	Игровой
9	1		Эстафеты. ОФП	02.10		Беговые, прыжковые упражнения. Эстафеты с использованием инвентаря	Знать значение эстафет	Игровой
10	1		Эстафеты. ОФП	4.10		Беговые, прыжковые упражнения. Эстафеты с использованием инвентаря	Знать значение эстафет	Игровой

11	1		Бег 1000 м	9.10		Беговые упражнения, пробегание отрезков специальные беговые упражнения.	Уметь пробегать дистанцию	
12	1		Бег 1000 м	11.10			Уметь пробегать дистанцию	
13	1		Игры на развитие ловкости	16.10		Специальные беговые упражнения, прыжки со скамейки, отжимания. выпрыгивания	Знать правила игр	Игровой
14	1		Игровая тренировка	18.10		Различные игры. Развитие физических качеств	Знать правила игр	Игровой
15	1		Игры на развитие скорости	23.10		Различные игры. Развитие физических качеств	Знать правила игр	Игровой
16	1	ОФП	Развитие силы	25.10		Отжимания. Упражнения на пресс, прыжки со скакалкой, подтягивания	Уметь выполнять упражнения на развития ФК	Комплексный
17	1		Развитие силы.	30.10		Отжимания. Упражнения на пресс, прыжки со скакалкой, подтягивания	Уметь выполнять упражнения на развития ФК	Комплексный
18	1		Развитие силы.	01.11		Отжимания. Упражнения на пресс, прыжки со скакалкой, подтягивания	Уметь выполнять упражнения на развития ФК	Комплексный
19	1		«Пионербол»	6.11			Знать правила игры	Игровой
20	1		Развитие гибкости. Развитие прыгучести	8.11		Отжимания. Упражнения на пресс, прыжки со скакалкой, подтягивания	Уметь выполнять упражнения на развития ФК	Комплексный
21	1		Комплекс упражнений	13.11			Уметь выполнять упражнения на развития ФК	Комплексный
22	1		Развитие равновесия	15.11		«Ласточка», ходьба по гимнастической скамейке, низкому бревну.	Уметь выполнять упражнения на развития ФК	Комплексный
23	1		Развитие равновесия	20.11		«Ласточка», ходьба по гимнастической скамейке, низкому бревну	Уметь выполнять упражнения на развития ФК	

24	1		Развитие равновесия	22.11		«Ласточка», ходьба по гимнастической скамейке, низкому бревну.		Комплексный
25	1		Футбол. Тактика игры.	27.11		Набивания мяча. Обводка, ведение ногами змейкой. Развитие ФК	Знать технику и тактику игры.	Игровой
26	1		Футбол. Тактические действия.	29.11		Набивания мяча. Обводка, ведение ногами змейкой. Развитие ФК	Знать технику и тактику игры.	Игровой
27	1		Футбол. Тактика нападения	4.12		Набивания мяча. Обводка, ведение ногами змейкой. Развитие ФК	Знать технику и тактику игры.	Игровой
28	1	Спорт игры	Повторный инструктаж на занятиях спорт играми	6.12		Инструктаж по ТБ, работа с мячом	Знать инструкцию по Тб	Вводный
29	1		Передачи в парах	11.12			Уметь выполнять упражнения в парах	Комплексный
30	1		Верхняя передача над собой	13.12		ОРУ с мячами, набрасывания друг другу. Подбрасывания и ловля над собой. Постановка рук.	Уметь выполнять упражнения в парах	Комплексный
31	1		Специальная физическая подготовка	18.12		Отжимания с мячами, работа с мячами, с отскоком о стену, над собой, выпрыгивания с мячами	Уметь выполнять упражнения в парах	Комплексный
32	1		Нижняя прямая подача	20.12		ОРУ с мячами. Бросок над собой. Имитация подачи, работа ног	Уметь выполнять упражнения в парах	Комплексный
33	1		Учебная игра «Пионербол»	25.12		Разминка с мячами, игра	Знать правила игры	Игровой
34	1		Нижний прием мяча	27.12		ОРУ с мячами. Бросок над собой. Имитация подачи, работа ног	Уметь выполнять упражнения в парах	Комплексный
35	1		Учебная игра «Пионербол»	10.01		Разминка с мячами, игра	Знать правила игры	Игровой

36	1		Бросок с 2-х шагов	15.01		ОРУ в движении с баскетбольными мячами, ведение на месте	Знать технику выполнения упражнений	Комплексный
37	1		Ведение в шаге. В медленном беге	17.01		ОРУ в движении с баскетбольными мячами, ведение на месте	Знать технику выполнения упражнений	Комплексный
38	1		Обманные движения	22.01		ОРУ в движении с баскетбольными мячами, ведение на месте	Знать технику выполнения упражнений	Комплексный
39	1		Взаимодействия игроков в парах	24.01		ОРУ в движении с баскетбольными мячами, ведение на месте	Знать технику выполнения упражнений	Комплексный
40	1		Взаимодействия игроков в тройках	29.01		ОРУ в движении с баскетбольными мячами, ведение на месте	Знать технику выполнения упражнений	Комплексный
41	1		Позиционное нападение	31.01		ОРУ в движении с баскетбольными мячами, ведение на месте	Знать технику выполнения упражнений	Комплексный
42	1		Игра по упрощенным правилам	5.02		ОРУ в движении с баскетбольными мячами, ведение на месте	Знать технику выполнения упражнений	Игровой
43	1		Игра по упрощенным правилам	7.02		ОРУ в движении с баскетбольными мячами, ведение на месте	Знать технику выполнения упражнений	Игровой
44	1		Ведение змейкой. Развитие координации	12.02		ОРУ с баскетбольными мячами, ведения, броски, обводки		Игровой
45	1		Быстрый прорыв.	14.02		ОРУ с баскетбольными мячами, ведения, броски, обводки		Игровой
46	1		Ведение в шаге. Штрафной бросок.	19.02		ОРУ в движении с баскетбольными мячами, ведение на месте.	Знать технику выполнения упражнений	Комплексный
47	1		Передвижения. Остановки	21.02		ОРУ с баскетбольными мячами, ведения, броски, обводки	Знать технику выполнения упражнений	Игровой

48	1		Быстрый прорыв.	26.02		ОРУ с баскетбольными мячами, ведения, броски, обводки	Знать технику выполнения упражнений	Игровой
49	1		Передвижения. Остановки	28.02		ОРУ с баскетбольными мячами, ведения, броски, обводки		Комплексный
50	1		Передвижения. Остановки	5.03		ОРУ с баскетбольными мячами, ведения, броски, обводки		Комплексный
51	1		Ведение в шаге. Штрафной бросок.	7.03		ОРУ в движении с баскетбольными мячами, ведение на месте.	Знать технику выполнения упражнений	Комплексный
52	1		Передвижения. Остановки	12.03		ОРУ с баскетбольными мячами, ведения, броски, обводки	Знать технику выполнения упражнений	Игровой
53	1		Верхняя передача над собой	14.03		ОРУ с мячами, набрасывания друг другу. Подбрасывания и ловля над собой. Постановка рук.	Уметь выполнять упражнения в парах	
54	1		Специальная физическая подготовка	19.03		Отжимания с мячами, работа с мячами, с отскоком о стену, над собой, выпрыгивания с мячами	Уметь выполнять упражнения в парах	
55	1		Нижняя прямая подача	21.03		ОРУ с мячами. Бросок над собой. Имитация подачи, работа ног	Уметь выполнять упражнения в парах	
56	1		Учебная игра «Пионербол»	26.03		Разминка с мячами, игра	Знать правила игры	
57	1		Нижний прием мяча	28.03		ОРУ с мячами. Бросок над собой. Имитация подачи, работа ног	Уметь выполнять упражнения в парах	
58	1		Учебная игра «Пионербол»	02.04		Разминка с мячами, игра	Знать правила игры	

59	1		Бросок с 2-х шагов	04.04		ОРУ в движении с баскетбольными мячами, ведение на месте	Знать технику выполнения упражнений
60	1		Ведение в шаге. В медленном беге	9.04		ОРУ в движении с баскетбольными мячами, ведение на месте	Знать технику выполнения упражнений
61	1		Обманные движения	11.04		ОРУ в движении с баскетбольными мячами, ведение на месте	Знать технику выполнения упражнений
62	1		Взаимодействия игроков в парах	16.04		ОРУ в движении с баскетбольными мячами, ведение на месте	Знать технику выполнения упражнений
63	1		Взаимодействия игроков в тройках	18.04		ОРУ в движении с баскетбольными мячами, ведение на месте	Знать технику выполнения упражнений
64	1		Позиционное нападение	23.04		ОРУ в движении с баскетбольными мячами, ведение на месте	Знать технику выполнения упражнений
65	1		Игра по упрощенным правилам	25.04		ОРУ в движении с баскетбольными мячами, ведение на месте	Знать технику выполнения упражнений
66	1		Игра по упрощенным правилам	30.04		ОРУ в движении с баскетбольными мячами, ведение на месте	Знать технику выполнения упражнений
67	1		Ведение змейкой. Развитие координации	2.05		ОРУ с баскетбольными мячами, ведения, броски, обводки	
68	1		Быстрый прорыв.	7.05		ОРУ с баскетбольными мячами, ведения, броски, обводки	
69	1		Ведение в шаге. Штрафной бросок.	9.05		ОРУ в движении с баскетбольными мячами, ведение на месте.	Знать технику выполнения упражнений

70	1		Передвижения. Остановки	14.05		ОРУ с баскетбольными мячами, ведения, броски, обводки	Знать технику выполнения упражнений
71	1		Быстрый прорыв.	16.05		ОРУ с баскетбольными мячами, ведения, броски, обводки	Знать технику выполнения упражнений
72	1		Передвижения. Остановки	21.05		ОРУ с баскетбольными мячами, ведения, броски, обводки	
73	1		Передвижения. Остановки	23.05		ОРУ с баскетбольными мячами, ведения, броски, обводки	
74	1		Ведение в шаге. Штрафной бросок.	28.05		ОРУ в движении с баскетбольными мячами, ведение на месте.	Знать технику выполнения упражнений
75	1		Передвижения. Остановки	30.05		ОРУ с баскетбольными мячами, ведения, броски, обводки	Знать технику выполнения упражнений
76	1		Передвижения. Остановки. Подведение итогов.	31.05		ОРУ с баскетбольными мячами, ведения, броски, обводки	Знать технику выполнения упражнений