

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «Школа № 86»**

**СОГЛАСОВАНО:**  
Заместитель директора  
Горяшова Е.В.

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом директора  
Государственного казенного  
общеобразовательного учреждения  
«Школа № 86»  
от 29.08.2023 г. №126-о

**Адаптированная дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая  
программа «Олимп»**

**(физкультурно-спортивной направленности)**

для обучающихся 12-17 лет

Количество часов: 3 часа  
Количество групп: 3  
Срок реализации: 1 год  
Автор: Матвеев Д. В.

г. Нижний Новгород  
2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1 Актуальность программы .....	3
1.2 Целеполагание.....	4
1.3 Особенности программы.....	5
1.4 Режим занятий. Структура занятий.....	6
1.5. Результаты освоения курса.....	
2. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	7
3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	10
4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ... ..	11

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа составлена на основании следующих нормативных документов:

- Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. (с изменениями и дополнениями)

- Приказа Министерства образования и науки России от 19.12.2014 N 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)" (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 N 35850);

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утверждена приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. № 1026

- Методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их образовательных потребностей (письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 №ВК- 641/09)

-Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.43648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Устава школы

С учетом санитарно-эпидемиологической обстановки программа может быть реализована в дистанционном формате.

### **1.1. Актуальность программы**

Сегодня уровень здоровья подрастающего поколения неуклонно снижается.

Одной из причин этого является ведение нездорового образа жизни, в частности

отсутствии физических нагрузок.

Одним из условий повышения качества обучения обучающихся с ОВЗ является совершенствование учебно-воспитательного процесса методов и средств физического воспитания. Среди них важнейшее место отводится укреплению здоровья учащихся средствами физической культуры и спорта.

Занятия в кружке «Олимп» являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой, приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств, активной общественной деятельности. Заниматься в кружке может каждый школьник (мальчики и девочки), прошедшие медицинский осмотр и допущенные к занятиям на уроках физической культуры.

Программа кружка «Олимп» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры. При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности учащихся. При подборе средств и методов практических занятий руководитель секции должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (волейбол, лыжная подготовка, баскетбол, настольный теннис).

## 1.2. Целеполагание

**Цель программы:** сформировать у учащихся с ОВЗ устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

### **Задачи:**

*образовательные*

- обучение техническим приёмам и правилам игры в баскетбол, волейбол,

настольный теннис, лыжи.

- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

*воспитательные*

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- подготовка общественного физкультурного актива.

*развивающие*

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

### **1.3. Целесообразность и актуальность программы**

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия в спортивном кружке «Олимп» позволяют учащимся с ОВЗ восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела волейбол, баскетбол, лыжная, настольный теннис подготовка в школьной программе недостаточно для качественного овладения навыками и в особенности тактическими приёмами. Реализация программы восполнит недостаток двигательной активности детей, что даст оздоровительный эффект, благотворно

воздействуя на все системы детского организма.

**Новизна программы заключается в увеличении времени на изучение тактических действий и внедрении современных педагогических технологий, что позволит достигнуть более высокого результата в обучении волейболу, баскетболу, лыжной подготовки, настольный теннис а так же внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение высоких результатов в освоении игры и стремлению к победам.**

#### **1.4. Организационные условия реализации программы**

Дополнительная образовательная программа «Олимп» рассчитана на 1 год обучения, для обучающихся 5 – 10 классов, возраст 12-17 лет. Программа «Олимп» реализуется в общеобразовательном учреждении в объеме 3 часов, 1 раза в неделю во внеурочное время. Учащиеся разделены на 3 группы до 10 человек в каждой группе.

#### **1.5. Результаты освоения курса**

##### ***Личностные результаты:***

- Формирование чувства гордости за свою страну, ценностей многонационального российского общества;
- Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- Формирование общих представлений об игре в баскетбол, футбол, настольный теннис, волейбол, о её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих возможностей организма;
- Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения в игре в баскетбол, футбол и т.д.
- Развитие интереса к самостоятельным занятиям баскетболом, футболом, настольный теннис, волейбол подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

### ***Предметные результаты:***

- Формирование первоначальных представлений о значении игры в баскетбол, футбол, волейбол, настольный теннис для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физического, интеллектуального, эмоционального, социального);
- Владение умениями организовывать здоровьесберегающую деятельность (подвижные игры, соблюдение правил игры, оказание первой медицинской помощи и т.д.)
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических данных;
- Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Выполнение технических действий из баскетбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Формы контроля промежуточной аттестации**

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике данного материала. Контрольные нормативы составляются педагогом на основе норм физической подготовки для данной возрастной группы.

**Формой подведения итогов** реализации дополнительной образовательной программы являются:

- участие в школьных соревнованиях по различным видам спорта;
- участие в соревнованиях среди коррекционных школ – интернатов города.

## **2. Содержание деятельности.**

### **Модуль 1. Волейбол - 8 часов.**

*1.1. Нижняя передача (1 час).* Приём мяча снизу после подачи, передача мяча партнёру для атакующих действий, приём снизу после атаки. Закрепление приёма снизу и передача снизу в учебной игре.

*1.2. Верхняя передача (1 час).* Приём мяча сверху после подачи, передача мяча сверху для атаки, приём мяча сверху и розыгрыш комбинаций. Применение умений в игре.

- 1.3. *Нижняя прямая подача (1 час)*. подача мяча снизу близко к сетке, рядом со стеной, через сетку, с лицевой линии. Закрепление умений в учебной игре.
- 1.4. *Верхняя подача (1 час)*. Имитация подачи в парах, подача мяча в парах, подача мяча через сетку близко к атаке, у стены, с лицевой линии. Закрепление подачи в игре.
- 1.5. *Приём мяча после подачи (1 час)*. Расстановка игроков на площадке для приёма, работа игроков в приёме мяча снизу, сверху. Передача мяча в третью зону для дальнейшей атаки. Применение умений в игре.
- 1.6. *Блокирование (1 час)*. Имитация блокирования у сетки, одиночное блокирование, двойное блокирование, тройное блокирование. Подбор мяча после блока. Закрепление материала в игре.
- 1.7. *Нападающий удар (1 час)*. Имитация нападающего удара в парах, в прыжке. Работа с мячом в парах. Работа с мячом у стены (имитация нападающего удара). Розыгрыш комбинаций для атакующих ударов из второй и четвёртой зоны. Атакующий удар с ограниченной линии. Закрепление умений в игре.
- 1.8. *Тактика игры в волейбол (1 час)*. Тактические действия игроков в защите, в атаке, при блокировании. Применение разнообразных типов подач. Тактическое лавирование хода игры в зависимости от счёта.

## **Модуль 2. Лыжная подготовка - 8 часов.**

- 2.1. *Гигиена на занятиях по лыжной подготовке (1 час)*. Температурный режим занятий, форма одежды во время занятий. Гигиена перед и после занятий.
- 2.2. *ТБ на занятиях по лыжной подготовке, медицинская помощь при обморожениях на занятиях (1 час)*. Подбор инвентаря по размеру, длине, крепежу. Подбор и осмотр места занятий, изучение склона и его подготовка.
- 2.3. *Попеременно-двухшажный ход (1 час)*. Техника хода, применение его на местности, распределение сил при исполнении хода, фаза скольжения. Имитация хода без палок.
- 2.4. *Одновременно-одношажный ход (1 час)*. Техника хода, применение его на местности, фаза скольжения, вынос рук и отталкивание.
- 2.5. *Одновременно-двухшажный ход (1 час)*. Изучение техники хода, имитация его на месте, применение хода, учитывая рельеф местности.
- 2.6. *Спуски со склонов (1 час)*. Изучение верхней, средней, нижней стойки спуска. Имитация на месте, спуск без палок, с палками, с изменением направления.
- 2.7. *Торможение «плугом» (1 час)*. Имитация торможения «плугом» на месте, в движении, торможение «плугом» с небольшого склона, среднего склона, высокого склона.
- 2.8. *Торможение упором (1 часа)*. Имитация торможения упором на месте. Торможение упором с малого склона, среднего и высокого.
- 2.9. *Прохождение средних дистанций (1 час)*. Расклад сил по дистанции. Применение изученных ходов на дистанции. Переход с хода на ход в движении. Старт-прохождение дистанции-финиширование.
- 2.10. *Соревнования и контрольные нормативы (1 час)*. Проведение соревнований



школьного и районного уровня. Контрольные измерения по времени и дистанции. Правила соревнований.

### **Модуль 3. Баскетбол - 8 часов.**

3.1. *Передвижение баскетболиста с мячом (1 час).* Ведение мяча в верхней стойке, нижней стойке. Ведение мяча змейкой, с сопротивлением, с изменением скорости и направления движения.

3.2. *Броски мяча в кольцо из-под щита (1 час).* Бросок с места, в прыжке, с отклонением, с сопротивлением. Прием передачи под щитом и бросок в кольцо. Учебная игра.

3.3. *Бросок мяча со средней дистанции (2 часа).* Бросок мяча с места, с отклонением, с сопротивлением, в прыжке. Ведение-остановка-бросок. Прием передачи и бросок со средней дистанции. Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4.

3.4. *Броски с дальних дистанций (1 часа).* Броски мяча в кольцо с места, в движении, с сопротивлением, с отклонением. Ведение-остановка-бросок. Учебная игра.

3.5. *Действия игроков в защите (1 часа).* Виды защиты (личная, зонная), опека игрока, борьба под щитом, подбор мяча после броска. Учебная игра.

3.6. *Действия игроков в нападении (1 часа).* Борьба под кольцом, подбор мяча после броска, выбор позиции для атаки на кольцо, применение заслона, броски мяча с разных позиций, изучение комбинационных действий игроков в атаке. Учебная игра.

3.7. *Тактика в игре (1 час).* Разбор действий игроков по наглядным пособиям. Изучение комбинаций атаки, защиты, переход от защиты к атаке и наоборот. Учебная игра с решением конкретных задач.

### **Модуль 4. Организация и проведение спортивных мероприятий в школе и микрорайон - 6 часов.**

4.1. *Технология организации и проведения спортивных мероприятий (1 ч).* Спортивные мероприятия в школе: цели и смысл. Позиция подростка. Технология КТД. Обучение приемам коллективного планирования, коллективной подготовки и коллективного анализа мероприятий. Особенности подготовки спортивных праздников, спортивных соревнований, спортивных игр. Судейство.

4.2. *Организация и проведение общешкольного Дня здоровья (2 ч).* Коллективная разработка сценария Дня здоровья. Реклама и пропаганда общешкольного Дня здоровья. Подготовка спортивной площадки и инвентаря. Проведение и анализ дела.

4.3. *Организация и проведение турнира семейных команд «Спортивная семья» (2 ч).* Коллективная разработка правил и регламента турнира. Подготовка спортивной площадки и спортивного инвентаря. Помощь в формировании команд. Организация судейства. Проведение и анализ дела.

4.4. *Спортивно-оздоровительный социально-образовательный проект «Народные*

олимпийские игры» (1 ч). Исследование информированности жителей микрорайона ° спортивных играх, в том числе об играх народов России (социологический опрос, интервью). Сбор и презентация жителям микрорайона (через тематические стенды, газеты, радио, телевидение, интернет-сайты и т. п.) информации о спортивных играх народов России: «чижик», русская лапта, городки, , петушинные бои, перетягивание каната, народные виды единоборств, «царь горы» и т. д.

### **Модуль 5. Настольный теннис - 6 часов.**

5.1. *Вводное занятие (1 ч).* Правила игры в настольный теннис. Профилактика травм.

5.2. *Техника настольного тенниса: удары (2 ч).* Упражнения с ракеткой и шариком. Игра толчком справа и слева. Техника выполнения ударов по высокому мячу. Атакующие Удары по диагонали. Атакующие удары по линии. Атакующие Удары справа разной силы и направления. Атакующие удары слева разной силы и направления. Игра с коротких и длинных мячей. Отработка ударов накатом. Отработка ударов с кой. Поочерёдные удары левой и правой стороной раке Игра в защите. Переход от защиты к атаке.

5.3. *Техника настольного тенниса: подачи и приём подач (1 ч).* Выполнение подач. Подача срезкой. Подача том. Подача боковым вращением. Приём подачи.

5.4. *Основы тактики игры в теннис (1 ч).* Передвижение. Комбинации. Тактические схемы. Отработка тактических схем.

6.5. *Игровая практика (1 ч).* Индивидуальная и па игровая практика. Сдача нормативов.

## **3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.**

Программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов. Материал распределен от простого к сложному. Основные задачи теоретических занятий – дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий дополнительного образования должен иметь ввиду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой

цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия. Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей: Подготовительная – упражнения на внимание, упражнения на осанку, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.). Основная часть – упражнения из разделов волейбол, баскетбол, лыжная подготовка, настольный теннис подвижные и спортивные игры. Заключительная – ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры, упражнения на дыхание, упражнения на гибкость.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Должиков И.И. Физическая культура. 1 класс: пособие для учителя. / И.И. Должиков. –М.: Айрис-Пресс, 2004
2. Дулин А.Л. Баскетбол в школе: учеб. Пособие: для вузов по специальности «Физкультура и спорт» / А.Л. Дулин – Ижевск: Удмуртский государственный университет, 1996
3. Зинин А.М. Первые шаги в баскетболе / А.М. Зинин – М.: Физкультура и спорт, 1972.
4. Правдов М.А. Уроки физической культуры 1-4 классы/ М.А. Правлов – М.: Илекса, 2009.

## Календарно – тематическое планирование

---

<b>1</b>	<b><u>Волейбол</u></b>	<b><u>Кол-во часов 8</u></b>	<b><u>5</u></b>	<b><u>9-10</u></b>	<b><u>7-9</u></b>
1.1	Нижняя передача	1			
1.2	Верхняя передача	1			
1.3	Нижняя подача	1			
1.4	Верхняя подача	1			
1.5	Прием мяча после подачи	1			
1.6	Блокирование	1			
1.7	Нападающий удар	1			
1.8	Тактика игры волейбол	1			

<b>2</b>	<b><u>Лыжная подготовка</u></b>	<b><u>Кол-во часов 8</u></b>	<b><u>5</u></b>	<b><u>9-10</u></b>	<b><u>7-9</u></b>
2.1	Гигиена занятий на лыжах	1			

2.2	Т.Б. на занятиях, медицинская помощь при обморожении на занятиях	1			
2.3	Попеременно двухшажный ход	1			
2.4	Одновременно одношажный ход	1			
2.5	Одновременно двухшажный ход	1			
2.6	Спуски со склонов	30			
2.7	Торможение	30			
2.8	Торможение упором	30			
2.9	Прохождение средних дистанций	30			
2.10	Соревнования и контрольные нормативы	1			
3	<b><u>Баскетбол</u></b>	<b><u>Кол-во часов 8</u></b>	<b><u>5</u></b>	<b><u>9-10</u></b>	<b><u>7-9</u></b>
3.1	Передвижение баскетболиста с мячом	2			
3.2	Броски мяча в кольцо из под щита	1			
3.3	Броски со средней дистанции	1			

3.4	Броски с дальней дистанции	1			
3.5	Действия игроков в защите	1			
3.6	Действия игроков в нападении	1			
3.7	Тактические действия в игре	1			

4	<b><u>Организация и проведение спортивных мероприятий в школе и микрорайоне</u></b>	<b><u>Кол-во часов 6</u></b>	<b><u>5</u></b>	<b><u>9-10</u></b>	<b><u>7-9</u></b>
4.1	Технология организации проведения спортивных мероприятий	1			
4.2	Организация и проведение общешкольного дня здоровья	2			
4.3	Организация и проведение турнира семейных команд «Спортивная семья» общешкольные праздники	2			
4.4	Спортивно-оздоровительный социально-образовательный проект «Народные олимпийские игры»	1			

<b>5</b>	<b><u>Настольный теннис</u></b>	<b><u>Кол-во часов 6</u></b>	<b><u>5</u></b>	<b><u>9-10</u></b>	<b><u>7-9</u></b>
<b>5.1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>			
<b>5.2</b>	<b>Техника настольного тенниса: удары</b>	<b>1</b>			
<b>5.3</b>	<b>Подачи и приём подачи</b>	<b>1</b>			
<b>5.4</b>	<b>Основы тактики игры</b>	<b>1</b>			
<b>5.5</b>	<b>Игровая практика</b>	<b>2</b>			