

Управление образования администрации  
Рыбинского муниципального района

Муниципальное учреждение  
дополнительного образования  
центр творчества и развития «Город мастеров»

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МУ ДОУ ЦТР «Город мастеров»  
Т.В.Барбарич  
  
*31 августа* 2020г.

принята педагогическим советом  
Протокол № 2  
*«31» августа* 2020г.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно – спортивной направленности  
«Ловкий мяч»

Возраст обучающихся: 11-16 лет  
Срок реализации: 1 года

Белякова Марина Анатольевна,  
педагог дополнительного образования

Рыбинский муниципальный район  
2020 год

## Содержание

1 .Пояснительная записка .....	3
- нормативные документы	
2. Цель и задачи .....	5
3. Содержание программы .....	6
- учебный план;	
- содержание учебного плана;	
4. Возможные планируемые результаты обучения .....	10
5. Календарный учебный график .....	12
6. Условия реализации программы .....	14
7. Формы аттестации .....	15
8. Оценочные материалы .....	15
9. Методические материалы .....	16
- основные формы организации деятельности	
10. Список информационных материалов .....	18

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ловкий мяч» (далее - программа) разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ловкий мяч» физкультурно – спортивной направленности для нормально развивающихся детей с учетом включения в образовательный процесс детей с ОВЗ. Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
2. «Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования»» (Утверждена Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642; ред. От 26.04.2018).
3. «Концепция развития дополнительного образования детей» (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р).
4. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р).
5. Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (Утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам; протокол от 30 ноября 2016 года №11).
6. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Актуальность программы. Программа является основой для спортивной деятельности школьников, направлена на развитие абстрактного, пространственного, операционного, ассоциативного и образного видов мышления и движения.

Для решения поставленных задач применяются беседы, игры вводящие детей в мир основных понятий физической культуры. Для реализации программы используются активные методы обучения: уроки-игры, творческие уроки с элементами логики, дидактические игры.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей 11-16 лет, имеющих задержку психического развития (ЗПР).

Детям с задержкой психического развития свойственно снижение внимания, которое может носить разный характер: максимальное напряжение внимания в начале выполнения задания и последующее его снижение; наступление сосредоточения внимания после некоторого периода работы; периодические смены напряжения внимания и его спада на протяжении всего времени работы.

Исследования психологов выявили у большинства детей с задержкой психического развития неполноценность тонких форм зрительного и слухового восприятия, пространственные и временные нарушения, недостаточность планирования и выполнения сложных двигательных программ. Таким детям нужно больше времени для приема и переработки зрительных, слуховых и прочих впечатлений. Особенно ярко это проявляется в сложных условиях (например, при наличии одновременно действующих речевых раздражителей, имеющих значимое для ребенка смысловое и эмоциональное содержание). У этой категории детей недостаточно сформированы пространственные представления: ориентировка в направлениях пространства осуществляется на уровне практических действий, затруднено восприятие перевернутых изображений, возникают трудности при пространственном анализе и синтезе ситуации.

В комплексном сопровождении, гарантирующем получение необходимого лечения, направленного на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальной психокоррекционной помощи, направленной на компенсацию дефицитов эмоционального развития и формирование

осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения. Важно взаимодействие семьи и образовательной организации/организации дополнительного образования.

Объём и сроки освоения программы. Программа рассчитана на один год, Обучение по программе очное.

**Цель обучения** — развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через спортивно—оздоровительные занятия с элементами игры в баскетбол , формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом.

**Задачи:**

- Развитие основных двигательных качеств и повышение функциональных возможностей организма. Улучшение физической подготовленности обучающихся.
- Формирование основ здорового образа жизни занимающихся и укрепление здоровья по средствам регулярных занятий, а также соблюдения спортивного режима.
- Занятость детей во внеурочное время, профилактика правонарушений и асоциального поведения.
- Воспитание положительных качеств личности: трудолюбия, упорства, целеустремлённости. Создание условий для наиболее полной самореализации личности.
- Освоение техники базовых и прикладных движений, в том числе присущих баскетболистам.

**Содержание программы**

Учебный план

<b>Содержание</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1.Вводное занятие.	1	0,5	0,5
2. Диагностика здоровья.	2	1	1
3.Техника, приемы и тактика игры.	3	1	2
4.Правила перемещения при игре в баскетбол.	4	2	2
5.Техника передач мяча от груди двумя руками.	6	3	3
6.Техника передачи мяча	6	3	3

одной рукой.			
7.Техника бросков мяча.	4	2	2
8.Тактика игры.	6	3	3
9.Подвижные игры и эстафеты.	2	1	1
10.Физическая подготовка.	2	1	1
Всего	36 ч		

№ п/п	Название раздела	Описание примерного содержания занятий
1.	Вводное занятие.	Объяснение правил игры, что такое баскетбол.
2.	Техника, приемы и тактика игры.	совокупность приёмов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности с целью достижения выигрыша, победы
2.1.	Правила перемещения при игре в баскетбол.	стойки и перемещения, ведение мяча с изменением направления.
2.2.	Техника передач мяча от груди двумя руками.	стойки и перемещения; передачи мяча от груди двумя руками на месте и в движении.
2.3.	Техника передачи мяча одной рукой.	передачи мяча одной рукой на месте и в движении и в прыжке, на точность; стойки и перемещения;
2.4.	Техника бросков мяча.	стойки и перемещения; передачи мяча; броски мяча на месте, в движении, в прыжке, штрафной бросок, трёх очковый бросок.
2.5.	Тактика игры.	это целесообразное применение индивидуальных, групповых и командных действий с целью достижения успеха в соревновательном противоборстве с соперником.

3.	Подвижные игры и эстафеты.	Подвижные игры направленные на изучение волейбола или с элементами баскетбола
4.	Физическая подготовка.	Физическая подготовка является важным условием успешного освоения технических приёмов и тактических действий, а также надёжности игровых действий волейболистов в процессе соревновательной деятельности
5.	История игры: проект «Зарождение игры баскетбол».	История игры, что такое, правила, как правильно играть
6.	Пропаганда игры: проект «Малые спортивные игры - «Стритбол».	Физическая подготовка является важным условием успешного освоения технических приёмов и тактических действий, а также надёжности игровых действий волейболистов в процессе соревновательной деятельности
ВСЕГО:		

#### Содержание учебного плана

1. **Вводное занятие.** Объяснить содержание внеурочной деятельности, рассказать правила.
2. **Диагностика здоровья.** Провести диагностику здоровья. Различные тесты: на ЧСС и давление, правильную осанку и плоскостопие.
3. **Техника, приемы и тактика игры.** Объяснение и показ техники игры. Разработка тактических действий. Применение в игре.
4. **Правила перемещения при игре в баскетбол.** Виды перемещений. Точность выполнение. Применение на практике.
5. **Техника передач мяча от груди двумя руками.** Изучение техники. Соревнования на точность выполнение, техничность.
6. **Техника передачи мяча одной рукой.** Изучение техники. Соревнования на точность выполнение, техничность.
7. **Техника бросков мяча.** Изучение техники. Соревнования на точность выполнение, техничность.
8. **Подвижные игры и эстафеты.** Изучение различных игры связанных с игрой баскетбол.

**9. Физическая подготовка.** Различные упражнения на поддержание физической формы.

<b>Содержание</b>	<b>Форма организаци и занятий</b>	<b>Основные виды деятельности</b>	<b>Работа с детьми ОВЗ</b>
Вводное занятие.	Беседа, рассказ, демонстрация	познавательная	приемы релаксации позволяют повысить резистентность организма ребенка к воздействию внешних факторов, использование релаксационных упражнений на занятии, помогают расслабить мышцы рук, ног, лица, туловища, позволяют успокоить детей, снять мышечное и эмоциональное напряжение.
Диагностика здоровья.	Составление карт здоровья. Самостоятельная оценка уровня здоровья. Анкетирование по теме: «Что мы знаем о здоровье».	познавательная	словесная инструкция позволяют решить задачи словесной регуляции действий и функций, активного внимания, использование релаксационных упражнений на занятии, помогают расслабить мышцы рук, ног, лица, туловища, позволяют успокоить детей, снять мышечное и эмоциональное напряжение.
Техника, приемы и тактика игры.	Демонстрация, показ, презентация	Познавательная, игровая	Детей учат удерживать и перебрасывать мяч, разные по весу, по размеру, по материалу; Релаксация с использованием различных упражнений помогающих расслабить мышцы рук, ног, лица, туловища. Позволяет успокоить детей и снять мышечное и эмоциональное напряжение. упражнения на построение, различные виды ходьбы и бега; упражнения на равновесие, метание, лазание, прыжки. упражнения на восстановление дыхания и спокойные виды ходьбы.
Правила перемещения	Демонстрация, рассказ,	Познавательная, игровая	бросать мяч в горизонтальную цель, ловить мычи разные по размеру,



при игре в баскетбол.	показ, презентация		ударять о пол и ловить его; Релаксация с использованием различных упражнений помогающих расслабить мышцы рук, ног, лица, туловища. Позволяет успокоить детей и снять мышечное и эмоциональное напряжение, упражнения на равновесие, метание, лазание, прыжки.
Техника передач мяча от груди двумя руками.	Демонстрация, показ, презентация	Познавательная, игровая	бросать в цель мешочки с песком, сбивать кегли. Релаксация с использованием различных упражнений помогающих расслабить мышцы рук, ног, лица, туловища. Позволяет успокоить детей и снять мышечное и эмоциональное напряжение, упражнения на построение, различные виды ходьбы и бега;
Техника передачи мяча одной рукой.	Демонстрация, показ, презентация	Познавательная, игровая	Релаксация с использованием различных упражнений помогающих расслабить мышцы рук, ног, лица, туловища. Позволяет успокоить детей и снять мышечное и эмоциональное напряжение, упражнения на равновесие, метание, лазание, прыжки, упражнения на восстановление дыхания и спокойные виды ходьбы
Техника бросков мяча.	Демонстрация, показ, презентация	Познавательная, игровая	Релаксация с использованием различных упражнений помогающих расслабить мышцы рук, ног, лица, туловища. Позволяет успокоить детей и снять мышечное и эмоциональное напряжение,
Тактика игры.	Демонстрация, показ, презентация	Познавательная, игровая	Релаксация с использованием различных упражнений помогающих расслабить мышцы рук, ног, лица, туловища. Позволяет успокоить детей и снять мышечное и эмоциональное напряжение, упражнения на построение, различные виды ходьбы и бега;
Подвижные игры и эстафеты.	Демонстрация, показ, презентация	Познавательная, игровая, соревновательная	Подвижные игры базируются на понимании детьми сюжета игр и их правил. Релаксация с использованием различных упражнений помогающих

			расслабить мышцы рук, ног, лица, туловища. Позволяет успокоить детей и снять мышечное и эмоциональное напряжение.
Физическая подготовка.	Демонстрация, рассказ, показ, презентация	Познавательная, игровая, соревновательная	Упражнения на формирование правильной осанки. Ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной доске, по канату, прямо, приставным шагом, боком, и т.д. с мешочком на голове. Лазание по гимнастической стенке; подтягивание на руках по скамейке, по наклонной доске, лежа на животе, катание среднего мяча друг другу, лежа на животе. Ходьба по канату с мешочком песка на голове. Релаксация с использованием различных упражнений помогающих расслабить мышцы рук, ног, лица, туловища. Позволяет успокоить детей и снять мышечное и эмоциональное напряжение.

### **Возможные** планируемые результаты

К концу обучения воспитанник умеет:

- Действовать по сигналу, быстро реагировать на сигнал;
- Играть с мячом, не мешая другим;
- Согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах(эстафета или поточный метод);
- с продвижением вперед, змейкой, по кругу;
- приставным шагом, с поворотом, бегом;
- правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке.

## Календарно-учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2020	29.05.2021	36	36	1 час.в неделю

### 1. Условия реализации программы

#### Материально-технические

Спортивный зал

Спортивный инвентарь

#### Формы аттестации

**Формы и методы проведения занятий:** игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

#### Оценочные материалы

Возможно использование следующих методов отслеживания результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросов, выполнения учащимися творческих заданий, участия воспитанников в мероприятиях (концертах, викторинах, соревнованиях, спектаклях), защиты проектов, решения задач поискового характера, активности обучающихся на занятиях.

### **Мониторинг результатов освоения программы.**

Входная и итоговая диагностика: анкетирование (выявление степени заинтересованности обучающихся в занятиях), опрос детей и родителей о степени удовлетворенности занятиями, выявление потребностей).

Мониторинг результативности занятий – количество выступлений на школьных и городских соревнованиях.

**Эффекты реализации программы** участие в конференциях ШМАН по данному направлению.

### **Список информационных источников**

№ п/п	Название.	Автор.	Издательство.	Год издания.
1.	Школа мяча: учебно-методич. пособие	Николаева Н.И.	Детство-Пресс	2008
2.	Основы развития двигательной активности младших школьников	Воронина Г.А., Кардапольцева В.Н., Рякина Т.П.	Киров	2009
3.	Журнал «Спорт в школе» - «Нестандартные игры и эстафеты» № 23	Кучкильдин Э.	Первое сентября	2007
4.	Журнал «Спорт в школе» - «Путешествие в страну здоровья». № 11	Кондрашина О.	Первое сентября	2002
5.	Русские детские подвижные игры	Покровский Е.А.	Речь	2011
6.	Физкультура в начальной школе	Болонов Г.П.	Сфера	2005
7.	Физкультура в начальной школе: внеклассная работа.	Видякин М.	Корифей	2006
8.	Формирование здорового образа жизни у дошкольников.	Каропова Т.	Учитель	2010