

1. **Пояснительная записка**

Настоящая адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Развитие» составлена в соответствии с требованиями Федерального Закона РФ от 29.12.2012г. №273 «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018года, №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и на основе программ: «Программа по физической культуре для специальных школ слабовидящих детей. г.Москва 1978 г.», «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». В.И.Лях; А.А.Зданевич. Москва «Просвящение». 2008 г.

Под физическим развитием человека понимают комплекс функционально-морфологических свойств организма, который определяет его физическую дееспособность. В это комплексное понятие входят такие факторы, как здоровье, физическое развитие, масса тела, уровень аэробной и анаэробной мощности, сила, мышечная выносливость, координация движений, мотивация и др.

На физическое развитие человека влияют наследственность, окружающая среда, социально-экономические факторы, условия труда и быта, питание, физическая активность, занятия спортом. Программа дополнительного образования «Развитие» направлена на формирование и поддерживание физического развития слабовидящих и незрячих обучающихся.

Занятия по данной программе общедоступны благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься без специальной подготовки.

**Актуальность** В настоящее время всё более актуальной становиться проблема качественного улучшения состояния здоровья подрастающего поколения, как неотъемлемая составляющая подготовки к активной самостоятельной жизни. Для слепых и слабовидящих детей эта проблема является более значимой, так как потеря или снижение зрения значительно затрудняет все сферы их деятельности: познавательную, образовательную, двигательную, трудовую и др. Это отрицательно сказывается на интеграции выпускников специальных учреждений.

В этой связи на современном этапе развития системы образования важное место должно отвадиться подготовки слепых и слабовидящих детей к социальной адаптации и интеграции их в общество зрячих. В данном направлении большое значение имеет формирование у детей с нарушением зрения умений и навыков соблюдения опрятного внешнего вида, манеры движений, хорошей осанки, походки и т.д., так как от этого во многом зависит первое впечатление о человеке и стремление к общению с ним. У слепых и слабовидящих детей, как показывают многочисленные литературные данные и опыт работы, имеются разнообразные нарушения осанки, походки, манеры движения, поэтому решение этих вопросов является для них практически значимым.

Нарушение деятельности зрительного анализатора вследствие врожденных аномалий и заболеваний органа зрения, сопровождается снижением двигательной активности. У детей с нарушением зрения наблюдаются значительные отклонения в координации движений, при выполнении статического и динамического равновесия, ориентации в пространстве; нарушается точность и соразмерность движений; замедлена скорость выполнения отдельных движений. Малоподвижный образ жизни обуславливает вторичные отклонения: плоскостопие, нарушение осанки, искривление позвоночника (лордозы, кифозы, сколиозы). В связи с этим, особое внимание должно быть уделено физическому состоянию  детей с отклонениями в развитии и возможности коррекции этих отклонений средствами физического воспитания, в частности секцией общей физической подготовки.

Занятия по программе "Развитие" содействуют коррекции и восстановлению недостатков в физическом развитии слабовидящих и слепых детей, дальнейшему развитию и укреплению здоровья, а также привитию интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Ведущим принципом при организации занятий является дифференцированный и индивидуальный подход, дозирование нагрузки с учетом индивидуальных особенностей, степени нарушения зрения и вторичных отклонений в развитии обучающихся.

При подборе средств физического воспитания на занятиях по общей физической подготовке следует учитывать, что при некоторых видах нарушений зрения использование отдельных упражнений, указанных в программе, противопоказано. В связи с этим дети с нарушениями зрения могут быть отнесены к двум группам: 1 группа – дети, имеющие высокую степень миопии (выше 6 диоптрий) с изменением глазного дна, подвывих хрусталика, подозрение на отслойку сетчатки; 2 группа – дети с атрофией зрительного нерва, гиперметропией, дети с альбинизмом.

Детям 1 группы противопоказаны упражнения в статических напряжениях больших групп мышц, со значительными отягощениями, прыжки в высоту и в длину, соскоки со снарядов, наклоны вперед, стойки на плечах, голове, руках, нагрузки с предельной и околопредельной интенсивностью в беге, занятия на гимнастических снарядах исключаются.

Дети 2 группы могут выполнять все упражнения, рекомендуемые программой. Прыжковые упражнения выполняются в виде легких подскоков на поролоновых матах или мягком грунте. Выполнение индивидуально дозированных физических нагрузок до максимальной мышечной работоспособности способствует улучшению состояния зрительных функций и стимулирует развитие основных физиологических систем организма. Поэтому в программе дается не только описание, но и обоснованная дозировка упражнений для детей 1-й и 2-ой групп с учетом пола и возраста обучающихся.

**Новизна**программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

**Педагогическая целесообразность** программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений. Программа разработана для желающих заниматься на основе современных научных данных и практического опыта педагога и является отображением единства теории и практики. Программа ориентирована на свободный выбор занимающихся в видах спорта и форм физической активности.

**Целью адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы** является- создание условий для коррекции недостатков физического развития слабовидящих и слепых детей, оказание благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшее вовлечение в активные занятия физической культурой и спортом.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач**:

Обучающие:

- формирование знаний об основах физкультурной деятельности;

- создание представлений об индивидуальных физических возможностях организма;

- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

- формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;

- формирование умений оценивать самочувствие по внешним показателям и внутренним ощущениям.

Воспитательные:

- воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

- воспитание нравственных и волевых качеств;

- воспитание индивидуальных психических черт и способов коллективного общения;

- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;

Коррекционно-развивающие:

- укрепление здоровья, ликвидация или коррекция нарушений, вызванных заболеванием, улучшение физической подготовленности;

- развитие способности ориентироваться с помощью сохранных анализаторов;

- коррекция скованности и ограниченности движений;

- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно-суставного чувства;

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности;

- расширение двигательного опыта,

- совершенствование функциональных возможностей организма;

- развитие, закрепление и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации.

**Отличительной особенностью** образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Возраст обучающихся:** 10-16 лет

**Количество обучающихся в группах: 12 чел.**;

**Режим занятий:** программа рассчитана на 3 года обучения, 432 часа (144 учебных часа в год; 36 учебных недель). Групповые занятия 2 раза в неделю по 2 часа.

**Этапы реализации программы**

**Первый этап –** начальной подготовки:

- познакомить с формами спортивно – оздоровительной деятельности;

- заложить основы формирования ЗОЖ;

- научить обучающихся подбирать инвентарь и оборудование для занятий.

**Второй этап** – учебно-развивающий:

- сформировать уровень физической подготовки занимающихся;

- развить способности самоконтроля;

**Третий этап**– усовершенствования:

- сформировать знания и умения для самостоятельного использования форм спортивно-оздоровительной деятельности;

- научить пользоваться новыми видами оборудования;

**Форма и режим занятий**

**Формы организации занятий:**

* Групповые практические занятия;
* Групповые теоретические занятия;
* Самостоятельные тренировки по заданию педагога;
* Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
* Участие в спортивных соревнованиях.

**Основные формы проведения занятий:**учебная, учебно-тренировочная, соревнования.

**Система отслеживания и оценивания** **результатов обучения занимающихся**

Оценка успеваемости осуществляется в зависимости от степени овладения обучающимися двигательными умениями строго индивидуально путем текущего учета и итоговой проверки. Оценку динамики развития рассматриваемых параметров следует осуществлять не только в соответствии со стандартизированными показателями, а в сравнении с исходным уровнем развития каждого конкретного ребенка, акцентируя внимание не на количественных, а на качественных изменениях параметров, которые предъявляются к учащимся по учебному материалу программы с учетом их индивидуальных возможностей.

Дети с атрофией зрительного нерва, гиперметропией, дети с альбинизмом, отнесены ко второй группе могут сдавать контрольные тесты предусмотренные программой (прыжок в длину с места на гимнастический мат; подтягивание в висе; бег 30 метров; 6-минутный бег; наклон вперёд из положения сидя; челночный бег 3х10м.)

Обучающиеся отнесенные к первой группе – дети, имеющие высокую степень миопии (выше 6 диоптрий) с изменением глазного дна, подвывих хрусталика, подозрение на отслойку сетчатки, контрольные нормативы не сдают.

Для развития творческих способностей детей предусмотрены упражнения в заданий педагога на учебных занятиях таких как: придумывание новых упражнений, эстафет и подвижных игр, составление простейших блоков для разминки из двух-трех упражнений, придумывание упражнений для различных частей тела, для различных групп мышц.

Уровень творческого развития можно оценивать по пятибалльной системе за каждое выполнение задание. Чем больше сумма оценок за выполнение всех творческих заданий, тем выше уровень творческих возможностей ребенка. Программный материал и методическое обеспечение учебных занятий дают развивать творческие способности, но и способствует воспитанию, как и волевых качеств.

Средствами воспитания нравственных и волевых качеств являются сами физические упражнения, при выполнении которых воспитываются: честность, порядочность, взаимовыручка и целеустремленность, настойчивость и др. В качестве критерия нравственного уровня ребенка используется метод педагогических наблюдений, при помощи которого можно определить насколько претерпели изменения личностные качества детей в процессе обучения.

**Анализ результатов** освоения программы осуществляется следующими способами:

- входной контроль (сдача контрольных нормативов) в начале учебного года;

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой (сдача контрольных нормативов);

- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

- взаимоконтроль;

- самоконтроль;

- итоговый контроль умений и навыков (сдача контрольных нормативов).

**Способы диагностики и контроля результатов**  
Диагностика:

первичная (на первом занятии),

промежуточная (декабрь, май для 1, 2 года обучения),

итоговая (май 3 год обучения).

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

1.Итоговые занятия.

2.Зачетные занятия и сдача контрольных нормативов.

5.Отчетные (*участие в соревнованиях, судейство соревнований).*

**Критерии замера прогнозируемых результатов**   
1. Педагогическое наблюдение.  
2. Проведение итоговых занятий, обобщения, обсуждение результатов через:   
• обсуждение результатов самоконтроля.  
• участие в спортивных мероприятиях.

**Формы подведения итогов (механизмы оценивания результатов)**•Педагогические наблюдения.   
•Проведение комплексов упражнений обучающимися.  
•Итоговые занятия.   
• Участия в спортивных мероприятиях.

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Контрольные нормативы по ОФП

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название упражнений** | Возраст | | | | | | |
| **10 лет** | **11 лет** | **12 лет** | **13 лет** | **14 лет** | **15 лет** | **16 лет** |
| Бег 30м (сек) | 6.2/6.0/5.4 | 5,45-5,3/  5,3-5,15/  5,15 | 6,0/5,8-5.4/4,9 | 5.9/5.6-5.2/4.8 | 5,8/5.5-5.1/4.7 | 5.5/5.3-4.9/4.5 | 5,2/5.1-4.9/4.5 |
| Пр. в длину с места (см) | 130/140/  160 | 168-176/  176-184/  184 | 145/165-180/200 | 150/170-190/205 | 160/180-195/210 | 175/190-205/220 | 180/295-210/230 |
| Подтягивание в висе  (кол-во раз) | 1/2-4/5 | 1/3-5/6 | 1/4-6/7 | 1/5-6/8 | 2/6-7/9 | 3/7-8/10 | 4/8-9/11 |
| 6-минутный бег (метры) | 950/1000-1100/  1150 | 950/  1000-1100/  1200 | 1000/1100-1200/1350 | 1000/1150-1250/1400 | 1050/1200-1300/1450 | 1100/1250-1350/1500 | 1100/1300-1400/1500 и в. |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | 2/4/8 | 3/5/9 | 2/6-8/10 | 2/5-7/10 | 3/7-9/11 | 4/8-10/12 | 5/9-12/15 |
| Челночный бег 3х10м. (сек.) | 9.6/9.3/8.5 | 9.4/9.1/8.2 | 9.3/9.0-8.6/8.3 | 9.3/9.0-8.6/8.3 | 9.0/8.7-8.3/8 | 8.6/8.4-8.0/7.7 | 8.2/8.0-7.6/7.3 |

Протокол

результатов промежуточной/итоговой аттестации обуча*ющихся*

Название объединения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ФИО педагога \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

№ группы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата проведения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Результаты промежуточной/итоговой аттестации

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя обучающегося | Теоретическая подготовка | | | Практическая подготовка | | | Форма аттестации | Итоговая оценка |
| В | С | Н | В | Н | С |  |  |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| … |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Условные обозначения

**В** – высокий уровень. Успешное освоение обучающимися более 70% содержания программы.

**С** – низкий уровень освоения программы обучающимися от 50% до 70% содержания программы.

**Н** – низкий уровень, успешное освоение программы менее 50% содержания программы.

В теоретической подготовке

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ обучающиеся (в %) имеют высокий уровень освоения программы,

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ обучающиеся (в %) имеют средний уровень освоения программы,

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ обучающиеся (в %) имеют низкий уровень освоения программы.

В практической подготовке

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ обучающиеся (в %) имеют высокий уровень освоения программы,

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ обучающиеся (в %) имеют средний уровень освоения программы,

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ обучающиеся (в %) имеют низкий уровень освоения программы.

Подпись \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы программы | 1-й год обучения | | | 2-й год обучения | | | 3-й год обучения | | |
| количество часов | | | количество часов | | | количество часов | | |
| всего | теория | практика | всего | теория | практика | всего | теория | практика |
| **1** | **Основы знаний о физической культуре и спорте, их**  **влиянии на организм школьника** | 10 | 10 | - | 7 | 7 | - | 7 | 7 | - |
| **2** | **Общефизическая подготовка** | 52 | 6 | 46 | 54 | 6 | 48 | 54 | 5 | 49 |
| **3** | **Техническая и тактическая подготовка** | 60 | 5 | 55 | 61 | 5 | 56 | 61 | 4 | 57 |
| **4** | **Спортивно-массовые мероприятия** | 16 | - | 16 | 16 | - | 16 | 16 | - | 16 |
| **5** | **Контрольные тестирования** | 6 | - | 6 | 6 | - | 6 | 6 | - | 6 |
| **ИТОГО 432** | | **144** | **21** | **123** | **144** | **18** | **126** | **144** | **16** | **128** |

Для успешного освоения материала программы и сохранения заинтересованности обучающихся в течение учебного года происходит чередование тем разных разделов.

**1-й год обучения**

**Цель:**

- создание условий для включения детей в физкультурно- спортивную деятельность, повышение двигательной активности и

мобильности обучающихся с депривацией зрения.

**Задачи:**

- формирование знаний об основах физкультурной деятельности;

- создание представлений об индивидуальных физических возможностях организма;

- воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

- укрепление здоровья, ликвидация или коррекция нарушений, вызванных заболеванием, улучшение физической подготовленности;

- развитие способности ориентироваться с помощью сохранных анализаторов;

- коррекция скованности и ограниченности движений;

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности.

**Ожидаемые результаты 1 года обучения.**

***Личностные результаты***

– наличие внешней мотивации к познанию основ гражданской идентичности в аспекте формирования потребности введения здорового образа жизни;

–наличие элементарных правил нравственного поведения в социуме;

– наличие первичного опыта взаимодействия с окружающим миром;

– сформированность элементарных правил безопасного поведения и личной гигиены.

– сформированность уважительного отношения к ответам товарищей;

– способность учитывать интересы и чувства других людей;

– осознание ответственности за результаты учебной деятельности;

– освоение правил общения в коллективе;

– способность быть доброжелательным.

***Метапредметные результаты***

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Обучающийся научится:**

– принимать и сохранять учебную задачу;

– оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

– адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей, родителей и других людей;

– различать способ и результат действия;

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Обучающийся научится:**

– ориентироваться в разнообразии способов решения задач;

– устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

– обобщать, то есть осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Обучающийся научится:**

– договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

– строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;

– задавать вопросы.

**Предметные результаты**

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
* овладение основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и др.);
* формирование основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие);
* формирование потребности в занятиях физической культурой.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы и темы программы | Количество часов | | |
| всего | теория | практика |
| **1** | **Основы знаний о физической культуре и спорте, их влиянии на организм**  **школьника** | 10 | 10 | **-** |
| **2** | **Общефизическая подготовка:** | 52 | 6 | 46 |
| 2.1  2.2  2.3  2.4  2.5  2.6  2.7 | Упражнения для развития мышц всего тела и его частей.  Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.  Упражнения для развития координационных способностей и равновесия.  Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов.  Кардиоупражнения и упражнения для развития выносливости.  Самостоятельные занятия (упражнения) по выбору обучающихся.  Дыхательная гимнастика и упражнения для расслабления и восстановления. | 7  6  9  8  6  8  8 | 1  1  1  1  1  1 | 6  5  8  7  5  8  7 |
| **3** | **Техническая и тактическая подготовка:** | 60 | 5 | 55 |
| 3.1  3.2  3.3  3.4  3.5 | Голбол.  Футбол озвученным мячом.  Шоудаун  Легкоатлетические упражнения.  Спортивные и подвижные игры по выбору. | 12  12  14  7  15 | 1  2  1  1  - | 11  10  13  6  15 |
| **4** | **Спортивно-массовые мероприятия:** | 16 | - | 16 |
| 4.1  4.2  4.3  4.4  4.5  4.6  4.7  4.8 | Спортивно-массовое мероприятие "Быстрее, выше, сильнее!».  Соревнования по легкой атлетике «Осенние старты».  Спортивно-массовое мероприятие: «Масленичные состязания»  Спортивно – массовое мероприятие «Я выбираю ЗОЖ»  Первенство школы по шоудауну.  Военно-патриотическая игра "Юные защитники Отечества»  Первенство школы по голболу  Первенство школы по футболу озвученным мячом | 2  2  2  2  2  2  2  2 | -  -  -  -  -  -  -  -  -  - | 2  2  2  2  2  2  2  2 |
| **5** | **Контрольные тестирования** | 6 | - | 6 |
|  | ИТОГО | 144 | 21 | 123 |

**Содержание программы 1 года обучения.**

**1. Основы знаний о физической культуре и спорте, их влиянии на организм школьника.**

Правила безопасного поведения при занятиях в спортивном и тренажерном залах. Техника безопасной работы со спортивным инвентарем и оборудованием. Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Правильное питание. Правила построения комплексов выполнения упражнений. Двигательный режим дня. Утренняя гимнастика. Закаливание. Самоконтроль при занятиях. Дозировка нагрузки. Упражнения с собственным весом. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Страховка и самостраховка при занятиях. История и правила соревнований по легкой атлетике, спортивных игр: голбол, футбол (озвученным мячом), шоудаун.

|  |
| --- |
| **2. Общефизическая подготовка:** |
| ***Упражнения для развития мышц всего тела и его частей*** (с собственным весом и при помощи дополнительного спортивного  инвентаря, оборудования и тренажеров)  *Упражнения с собственным весом:*  Упражнения для мышц шеи: (наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы налево, направо; круговые движения головой).  Упражнения для рук и плечевого пояса: (поднимание и опускание рук и плечевого пояса; сгибание и разгибание рук; повороты рук; круговые движения руками (поочередные, одновремен­ные, последовательные); взмахи и рывковые движения; упражнения в статических положениях; упражнения на расслабление мышц рук и плечевого поя­са).  В каждой подгруппе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в упражнениях на сгибание и разгибание рук существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча. Сжимание и разжимание кулаков или тен­нисного мяча укрепляют мышцы кистей, активизируют крово­обращение, повышают тонус коры головного мозга.  Упражнения для туловища: (наклоны туловища вперед, назад, в стороны из различных и. п. (стоек, седов, положений лежа); повороты туловища направо и налево; круговые движения туловища с различными положения­ми рук; пригибание тела в положении лежа на животе, поднимание ног при фиксированном положении туловища; сгибание и выпрямление туловища в упоре лежа, в упоре лежа сзади, в упоре стоя на коленях).  Упражнения для ног и тазового пояса: (поднимание на носки; ходьба на носках; подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед; приседание на двух и одной ногах; ходьба в полу приседе и прыжки в полу-приседе; поднимание и опускание ног; сгибание и разгибание ног (стоя, сидя, лежа).  Упражнения для всего тела: (движения руками с одновременным наклоном туловища вперед, назад, в сторону и выпадом вперед (в сторону, назад); поднимание рук вперед (вверх, назад) с наклоном вперед и приседанием; круговое движение туловища с подниманием рук вверх и поочередным сгибанием и разгибанием ног (при наклоне туло­вища вправо сгибать левую ногу, а при наклоне влево — правую ногу); в упоре лежа сгибание и разгибание рук с одновременным подниманием и опусканием ноги; волнообразное движение телом (движение начинается ру­ками, затем продолжается туловищем и ногами); мост из положения лежа на спине и наклоном назад стоя спиной к гимнастической стенке с помощью партнера и само­стоятельно.  *Упражнения с эластичными лентами эспандерами:* (подъем рук на бицепс (зажимая ленту стопами или зацепляя за ступеньку гимнастической лестницы); разгибание рук на трицепс. (зажимая ленту стопами или зацепляя за ступеньку гимнастической лестницы); «Бабочка» для мышц груди; диагональное разведение для плеч и груди; разведение рук для плеч. (зажимая ленту стопами или зацепляя за ступеньку гимнастической лестницы); жим на плечи. (зажимая ленту стопами или зацепляя за ступеньку гимнастической лестницы).  *Упражнения на тренажерах и с помощью гантелей:*  1. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса (тяга на бицепс сидя и стоя на многофункциональном тренажере; тяга на трицепс на многофункциональном тренажере; занятие на тренажере «велорук», «лыжник» и «гребном» тренажере; подъем гантели на бицепс трицепс и плечи (сидя и стоя);  2. Упражнения для мышц груди, спины и пресса (грудь: подъем и разводка гантелей лежа на скамье; занятие на  многофункциональном тренажере (приведение и подъем блока); отжимания на брусьях; спина: тяга верхнего и нижнего блока на многофункциональном тренажере; тяга на «гребном тренажере»; тяга на тренажере «лыжник», подтягивания на турнике разными хватами; тяга гантели в наклоне с упором на скамью, пресс: подъем корпуса на наклонной скамье, подъем ног в висе на перекладине)  3. Упражнения для ног (занятие на велотренажере; на тренажере «разножка»; подъем блока сидя на многофункциональном  тренажере; приседания, выпады, подъемы на носки с гантелями).  ***Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.***  Бег с высоким подниманием бедра на месте и с незначительным продвижением вперед в различном темпе - 15-30 м. Бег прыжками по в различном темпе - 20-30м. Прыжки на двух ногах с небольшим наклоном вперед - 10-15 прыжков. Выпрыгивание из глубокого приседа - 8-15 прыжков. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед - 10-15 м на каждой 21 ноге.  ***Упражнения для развития координационных способностей и равновесия.***  Произвольное преодоление простых препятствий; стойка на двух и на одной ногах с закрытыми глазами; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба на носках по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.  ***Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов.***  Статические упражнения «стретчинг» - принимание и фиксация определенных положений тела, рук и ног («замок», «карандаш»; «взгляд на пятку»; «кошка под забором»; «выкрут»; «качалка»; «печать»; «перочинный нож»; «обратная связь»; «лотос»; «бабочка»; «кузнечик»; «штопор»; «аршин»; «пистолет»; «автомат»; «лук».  Широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте.  ***Кардиоупражнения и упражнения для развития выносливости.***  Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, «скандинавская ходьба», занятия на тренажерах: «велорук», велотренажер, «гребной», «лыжник», беговая дорожка.  Кардиоупражнения разной интенсивности. (выполняются заданное время с повторениями).  *Кардиоупражнения низкой интенсивности* (без прыжков): (разведение рук и ног; ходьба с захлестом голени; подъем колен к груди; конькобежец; подтягивание колен; подъем колен + выпад назад; спринтер; бокс; удар ногой вбок с касанием пола; удар ногой вперед и назад разноименных ног; низкоударные берпи; ходьба в планку; разведение ног в планке.  ***Самостоятельные занятия (упражнения) по выбору обучающихся.***  Упражнения из раздела общефизической подготовки: (упражнения для развития мышц всего тела и его частей (с собственным весом и при помощи дополнительного спортивного инвентаря, оборудования и тренажеров); упражнения для развития скоростно-силовых способностей; упражнения для развития координационных способностей и равновесия; упражнения для развития гибкости и подвижности суставов; кардиоупражнения и упражнения для развития выносливости).  ***Дыхательная гимнастика и упражнения для расслабления и восстановления.***  Упражнения на расслабление мышц: (пассивное расслабление после напряжения отдельных мышечных групп; пассивное раскачивание какой-либо части тела за счёт активных перемещений другой части тела, главным образом, туловища; потряхивание различными звеньями тела; посегментное расслабление различных звеньев тела; расслабление мышц с дополнительной помощью партнёра (инструктора).  *Пассивное расслабление после напряжения*отдельных мышечных групп достигается ощущениями на контрасте этих состояний мышц и реализуется в следующих упражнениях: (сидя, руки на бёдрах, сжать пальцы в кулаки, подержать 4 счёта и далее разжать, расслабить руки; то же можно выполнить с пальцами ног; сидя, руки согнуть и прижать к туловищу – напрягая мышцы рук и туловища, подержать это положение, затем опустить руки вниз, расслабить; сидя, сжав колени вместе как можно плотнее – подержать это положение, затем расслабиться, развести колени врозь;  *Пассивное раскачивание расслабленной части*тела достигается при закреплении другой части тела или перемещением туловища: (стоя ноги врозь – активные повороты туловища направо-налево, руки расслабленно остаются внизу с отставанием от движения туловища; стоя ноги врозь с наклоном вперёд – повороты туловища направо-налево вокруг своей оси, руки расслабленно остаются внизу, слегка свободно сгибаясь и разгибаясь;  *Потряхивание различными звеньями тела*, выполняемое из различных и.п.: (лёжа – потрясти ногами, слегка приподнимая колени над полом; сидя, упираясь сзади руками, согнув ноги на пол – потрясти расслабленными мышцами голени и бедра; стоя ноги врозь – потрясти плечами, руки расслабленно внизу; в различных и.п. – потрясти кистями рук, кистями и предплечьями, всей рукой; стоя поочерёдное встряхивание правой и левой ногой – вперёд, в сторону, назад).  *Посегментное расслабление различных звеньев тела.* Выполняется руками, ногами, а также всем телом: (стоя, руки вверх – последовательно расслабить кисти, предплечье и плечи; стоя ноги врозь, руки вниз – расслабленно опустить голову вниз, затем наклониться вперёд, руки расслабленно вниз; лёжа на спине, руки в стороны – поднять ноги вперёд, к потолку, оставляя таз на полу, затем расслабить голень (сгибая ноги), опустить пятки на пол и, разгибая ноги, расслабить их; лёжа на спине, подняв руки вперёд (в потолок) – последовательно расслабить кисти, предплечья, опустить локти на пол и расслабленно положить руки в стороны на пол.  *Расслабление с дополнительной помощью партнёра* (инструктора): (сидя на стуле, руки расслаблены – партнёр, стоя сзади, берёт сидящего за плечи и потряхивающими движениями поворачивает туловище направо-налево, содействуя расслаблению верхней части туловища и рук; лёжа расслабленно на спине – партнёр левой рукой берёт левую руку лежащего (как здоровается), а правой фиксирует лучезапястный сустав левой руки лежащего и встряхивающими движениями содействует большему расслаблению руки; то же выполняется с другой рукой, а также с ногами).  Упражнения для формирования различных типов дыхания  *Упражнения с постепенным увеличением продолжительности выдоха и вдоха.* (Выполняется в различных И.П. – стоя, сидя, лёжа.вдох – 2 счёта, выдох – 2 счёта; вдох – 2 счёта, выдох – 3 счёта; вдох – 3 счёта, выдох – 4 счёта и т.д.)  *Упражнения на обучение диафрагмальному дыханию* (И.П. – лёжа на спине, ладони на животе (пальцами контролировать напряжение живота) 1–3 – вдох, выпячивая живот (брюшное дыхание); 4–8 – выдох, напрягая мышцы живота и втягивая живот.  *Упражнения на обучение смешанному дыханию.* (И.П. – сидя, подложив подушку сзади 1 – продолжать вдох, ложась на спину (на подушку); 2–3 – заканчивать вдох, выпячивая живот и расширяя грудную клетку; 4 – начать выдох, садясь; 5–7 – продолжить выдох, наклоняясь вперёд; 8 – закончить выдох и начать вдох, выпрямляясь).  *Динамические дыхательные упражнения*. (Ходьба в медленном темпе 2–3 минуты, сочетая смешанное дыхание с шагами: 3 шага – вдох, 5 шагов – выдох).  *Упражнения с пружинящими движениями на выдохе. (*И.П. – стоя ноги врозь с полунаклоном, руки к плечам 1 – продолжать вдох, выпрямляясь; 2–3 – заканчивать вдох, выпячивая живот; 4–7 – пружинящие наклоны с выдохом толчком на каждый счёт; 8 – начиная вдох, выпрямиться в И.П.). *Кузнечный мех*(позволяет быстро насытить организм кислородом). И.П. – сед по-турецки. Спокойно сделать выдох, втягивая живот. После этого сделать 7 циклов вдох-выдох через нос с активной работой живота (на вдохе – вперёд, на выдохе – втянуть). После 7 циклов сделать полный вдох на счет 5–7 и вернуться к обычному дыханию. |
| **3. Техническая и тактическая подготовка: *Голбол.***  История игры. Правила. Инвентарь и оборудование. Техника безопасности во время тренировочного процесса и игры;  Технические элементы голбола. Ориетирование на площадке. Расположение игроков. Определение игровой позиции. Стойки игроков. Положение в защите. Ловля мяча. Индивидуальные действия в защите.  Подкаты при ловле мяча. Атакующие броски. Броски с места с разбега. Броски по короткой. Диагональные броски.Броски после раскручивания. Скачущий бросок. Взаимодействия игроков. Передачи мяча. Игры разного формата: 1х1, 2х2, 3х3.  ***Футбол озвученным мячом.***  История игры. Правила. Инвентарь и оборудование. Техника безопасности во время тренировочного  процесса и игры. Ориентирование на площадке. Технические элементы футбола. Стоики игроков. Перемещения без мяча. Движение к мячу, за мячом. Отбор мяча. Перемещения с мячом. Дриблинг. Контроль мяча. Передачи (в парах тройках, на месте и в движении). Техника приема мяча.  Остановка и обработка мяча. Удары по мячу после ловли и обработки. Удары по мячу после ведения (передачи и удары по воротам). Удары по воротам на точность. Товарищеские игры по упрощенным правилам, разных форматов: 2х2; 3х3.  ***Шоудаун.***  История игры. Правила. Инвентарь и оборудование. Техника безопасности во время тренировочного  процесса и игры. Ориентирование на игровом месте. Технические элементы шоудауна. Стоики игроков. Перемещения игрока. Защитные действия. Движения ракеткой. Закрывание бортов. Блоки. Подачи. Атакующие удары (быстрые с ходу, после остановки и перевода, по борту, по диагонали, по прямой). Отработка переводов. технических элементов.  ***Легкоатлетические упражнения.***  История. Легкоатлетические дисциплины. Правила соревнований.  *Ходьба*. Ходьба с согласованным движением рук и ног. Ходьба в рассыпную и сбор в шеренгу, в колонну по одному и по два, с обозначением места построения звуковыми сигналами. Ходьба на носках с выпадами, скрестными шагами, скользящими шагами, пригнувшись. Ходьба с движением рук (на поясе, к плечам, за спину, за голову, в стороны, вверх и др.).  *Бег.* Отработка движений рук при беге. Бег на месте и с продвижением, с высоким подниманием бедра. Бег в различном темпе, с различной величиной шага, с поворотами, с внезапными остановками и выполнением заданий по сигналам: присесть, лечь, встать на четвереньки, остановиться. Бег средним темпом до 1,5 минуты с ускорениями во время бега на 10 – 15 м. Свободный бег. Изучение низкого старта. Бег с ускорением до 30м.  *Метание.* Перебрасывание и ловля большого мяча между двумя занимающимися группами одной и двумя руками по воздуху и с ударом о землю (пол). Бросание и ловля набивного мяча весом 1 – 2 кг двумя руками снизу, от груди, из-за головы. Метание малого мяча в вертикальную, высоко расположенную мишень, правой и левой рукой.  *Прыжки.* Имитация отталкивания прыжка в высоту, в длину, в легком беге на каждый пятый шаг. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок с места с доставанием подвешенного предмета над головой, рукой. То же, но с хлопком в ладони – над головой, под ногами – момент полёта. Прыжки с разбега через препятствие шагом. Ознакомление с прыжком способом «перешагивание». Прыжки с высоты до 60 см.  ***Спортивные и подвижные игры по выбору.***  Спортивные игры из раздела технической и тактической подготовки: Голбол, Футбол, Шоудаун, подвижные игры с элементами голбола («голбоулинг» или «кегельбан», «дуэль -1х1»), с элементами футбола («белки собачки», «кто больше передач?» «снайпер»), с элементами шоудауна («снайпер»). Подвижные игры «Вышибалы», «Гуси-гуси», «Хвосты», «Салки-ноги на весу».  **4. Спортивно-массовые мероприятия:**  ***Спортивно-массовое мероприятие "Быстрее, выше, сильнее!»*** (Соревнование между командами в различных видах спортивных испытаний, команды проходят по станциям с заданиями (практическими и теоретическими). Каждый участник команды выполняет задание и приносит баллы в копилку своей команды). Задания: отжимания; прыжок в длину с места; «головоломка» (составление слова из тел); викторина; бег 30 м.; командные эстафеты.  ***Соревнования по легкой атлетике «Осенние старты».*** (Первенство школы по видам: бег 30м., 60 м.; и 500 м.; метание мяча и гранаты на дальность. Личный зачет с разделением по полу, возрастным категориям и нозологическим группам ).  ***Первенство школы по шоудауну.*** (Соревнования в личном зачете с разделением по полу и нозологическим группам).  ***Военно-патриотическая игра "Юные защитники Отечества»*** (Мероприятие приуроченное ко Дню Защитника Отечества, в виде соревнований между командами в различных видах спортивных испытаний, команды проходят по станциям с заданиями (практическими и теоретическими, спортивной и военной направленности). Каждый участник команды выполняет задание и приносит баллы в копилку своей команды). Задания: дартс; одевание на время; выполнение строевых команд; тематическая викторина; полоса препятствий; смотр строя и песни.  ***Спортивно-массовое мероприятие: «Масленичные состязания»*** (Мероприятие приуроченное к масленнице, в виде соревнований между командами в различных видах спортивных испытаний, команды проходят по станциям с заданиями. Каждый участник команды выполняет задание и приносит баллы в копилку своей команды. Задания: командные эстафеты; ходули; бой петухов; перетягивание каната, тематическая викторина; броски на точность; эстафета с элементами хоккея.  ***Спортивно – массовое мероприятие «Я выбираю ЗОЖ»*** (Соревнование между командами в различных видах спортивных испытаний, команды проходят по станциям с заданиями (практическими и теоретическими). Каждый участник команды выполняет задание и приносит баллы в копилку своей команды). Задания: эстафета с обручами; «велорук»; викторина, «кегельбан»; командные эстафеты.  ***Первенство школы по голболу*** (Соревнования между командами).   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **5. Контрольные тестирования:**  Упражнения для определения уровня развития физических качеств и двигательных возможностей обучающихся: прыжок в длину с места на гимнастический мат; подтягивание в висе; бег 30 метров; 6-минутный бег; наклон вперёд из положения сидя; челночный бег 3х10м.)  **По итогам 1-го года обучения воспитанники должны:**    **знать:**   * Санитарно-гигиенические требования к занятиям; * Технику безопасного поведения и работы на занятиях по программе; * Основные способы и особенности движения и передвижений человека; * О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем; * Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки; * О причинах травматизма и правилах его предупреждения; * Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма; * Историю возникновения и основные правила соревнований по легкой атлетике и спортивным играм (голбол, шоудаун, футбол озвученным мячом).   **уметь:**   * Использовать самоконтроль за состоянием здоровья; * Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики; * правильно выполнять физические упражнения на развитие координации, гибкости, быстроты и ловкости; * кардиоупражнения, упражнения с собственным весом, упражнения на тренажера;. * Взаимодействовать в команде в процессе занятий по программе; * Владеть техникой перемещений во время игры; * Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом; * Использовать различные тактические действия.   **2-й год обучения**  **Цель:**  дальнейшее включение детей в физкультурно- спортивную деятельность, повышение двигательной активности и мобильности обучающихся с депривацией зрения.  **Задачи:**  - формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;  - формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;  - воспитание нравственных и волевых качеств;  привитие интереса и потребности регулярным занятиям физкультурой;  воспитание индивидуальных психических черт и способов коллективного общения;  - коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно-суставного чувства;  - совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности.  **Ожидаемые результаты**  ***Личностные результаты***  – проявление желания участвовать в гражданских акциях, связанных с мотивацией на ведение здорового образа жизни;  – проявление желания изучать культуру своего народа в аспекте формирования навыков здорового питания;  – сформированность уважительного отношения к ответам товарищей, мнению взрослых, в том числе педагогов; доброжелательность в отношении к окружающим;  – принятие ответственности за результаты учебной и информационной деятельности;  – планирование и организация творческой деятельности, принятие и оценка результатов деятельности лиц ближайшего окружения;  – информированность о профессиях членов семьи и людей из ближайшего окружения, понимание необходимости осуществления профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта;  – усвоение норм общения в коллективе и в повседневных ситуациях;  – умение выстроить собственное бесконфликтное поведение.  ***Метапредметные результаты***  **Регулятивные универсальные учебные действия**  **Обучающийся научится:**  – принимать и сохранять учебную задачу;  – планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;  – учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;  – оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;  – адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей, родителей и других людей;  **Познавательные универсальные учебные действия**  **Обучающийся научится :**  – делать сообщения в устной и письменной форме;  – ориентироваться в разнообразии способов решения задач;  – осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;  – обобщать, то есть осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;  **Коммуникативные универсальные учебные действия**  **Обучающийся научится:**  – адекватно использовать коммуникативные, прежде всего, речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, диалогической форме коммуникации.  – учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;  – строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;  – задавать вопросы.  ***Предметные результаты***  - планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых  и досуг с использованием средств физической культуры;  – формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека:  –измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу  тела),  развития основных физических качеств;  –оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий,  доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;  –организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;  –бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;  – взаимодействовать со сверстниками по правилам  проведения  подвижных игр и соревнований;    – выполнять жизненно важные двигательные навыки и  умения различными способами,  в различных изменяющихся, вариативных условиях.  **Учебно-тематический план**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | №  п/п | Разделы и темы программы | Количество часов | | | | всего | теория | практика | | **1** | **Основы знаний о физической культуре и спорте, их влиянии на организм**  **школьника** | 7 | 7 | **-** | | **2** | **Общефизическая подготовка:** | 54 | 6 | 48 | | 2.1  2.2  2.3  2.4  2.5  2.6  2.7 | Упражнения для развития мышц всего тела и его частей.  Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.  Упражнения для развития координационных способностей и равновесия.  Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов.  Кардиоупражнения и упражнения для развития выносливости.  Самостоятельные занятия (упражнения) по выбору обучающихся.  Дыхательная гимнастика и упражнения для расслабления и восстановления. | 8  7  9  8  5  9  8 | 1  1  1  1  1  -  1 | 7  6  7  7  4  9  7 | | **3** | **Техническая и тактическая подготовка:** | 61 | 5 | 56 | | 3.1  3.2  3.3  3.4  3.5 | Голбол.  Футбол озвученным мячом.  Шоудаун  Легкоатлетические упражнения.  Спортивные и подвижные игры по выбору. | 12  12  14  7  16 | 1  2  1  1  - | 11  10  13  6  16 | | **4** | **Спортивно-массовые мероприятия:** | 16 | - | 16 | | 4.1  4.2  4.3  4.4  4.5  4.6  4.7  4.8 | Спортивно-массовое мероприятие "Быстрее, выше, сильнее!».  Соревнования по легкой атлетике «Осенние старты».  Спортивно-массовое мероприятие: «Масленичные состязания»  Спортивно – массовое мероприятие «Я выбираю ЗОЖ»  Первенство школы по шоудауну.  Военно-патриотическая игра "Юные защитники Отечества»  Первенство школы по голболу  Первенство школы по футболу озвученным мячом | 2  2  2  2  2  2  2  2 | -  -  -  -  -  -  -  -  -  - | 2  2  2  2  2  2  2  2 | | **5** | **Контрольные тестирования** | 6 | - | 6 | |  | **ИТОГО** | **144** | **18** | **126** |   **Содержание 2 года обучения**  **1. Основы знаний о физической культуре и спорте, их влиянии на организм школьника.** Правила безопасного поведения при занятиях в спортивном и тренажерном залах. Техника безопасной работы со спортивным инвентарем и оборудованием. Значение и влияние ФК и спорта на человека. Осанка. Режим дня. Пища и питательные вещества. Правильное питание, значение. Физические качества. Личная гигиена. История и правила соревнований по легкой атлетике, спортивных игр: голбол, футбол (озвученным мячом), шоудаун.   |  | | --- | | **2. Общефизическая подготовка:** | | ***Упражнения для развития мышц всего тела и его частей*** (с собственным весом и при помощи дополнительного спортивного инвентаря, оборудования и тренажеров)  *Упражнения с собственным весом:*  Упражнения для мышц шеи: (наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы налево, направо; круговые движения головой).  Упражнения для рук и плечевого пояса: (поднимание и опускание рук и плечевого пояса; сгибание и разгибание рук; повороты рук; круговые движения руками (поочередные, одновремен­ные, последовательные); взмахи и рывковые движения; упражнения в статических положениях; упражнения на расслабление мышц рук и плечевого поя­са).  В каждой подгруппе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в упражнениях на сгибание и разгибание рук существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча. Сжимание и разжимание кулаков или тен­нисного мяча укрепляют мышцы кистей, активизируют крово­обращение, повышают тонус коры головного мозга.  Упражнения для туловища: (наклоны туловища вперед, назад, в стороны из различных и. п. (стоек, седов, положений лежа); повороты туловища направо и налево; круговые движения туловища с различными положения­ми рук; пригибание тела в положении лежа на животе, поднимание ног при фиксированном положении туловища; сгибание и выпрямление туловища в упоре лежа, в упоре лежа сзади, в упоре стоя на коленях).  Упражнения для ног и тазового пояса: (поднимание на носки; ходьба на носках; подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед; приседание на двух и одной ногах; ходьба в полу приседе и прыжки в полу-приседе; поднимание и опускание ног; сгибание и разгибание ног (стоя, сидя, лежа); выпады и пружинящие движения в выпаде; повороты ноги наружу и внутрь; круговые движения стопой и ногой; взмахи ногами вперед, назад, в стороны; упражнения в статических положениях (полу-шпагаты, шпагаты, удержание ноги, поднятой вперед, назад, в сторону); упражнения на расслабление мышц ног.  Упражнения для всего тела: (движения руками с одновременным наклоном туловища вперед, назад, в сторону и выпадом вперед (в сторону, назад); поднимание рук вперед (вверх, назад) с наклоном вперед и приседанием; круговое движение туловища с подниманием рук вверх и поочередным сгибанием и разгибанием ног (при наклоне туло­вища вправо сгибать левую ногу, а при наклоне влево — правую ногу); в упоре лежа сгибание и разгибание рук с одновременным подниманием и опусканием ноги; волнообразное движение телом (движение начинается ру­ками, затем продолжается туловищем и ногами); мост из положения лежа на спине и наклоном назад стоя спиной к гимнастической стенке с помощью партнера и само­стоятельно; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание ног; из виса стоя сзади согнувшись на гимнастической стенке переход в вис прогнувшись с согнутыми и прямыми ногами;  *Упражнения с эластичными лентами эспандерами:* (подъем рук на бицепс (зажимая ленту стопами или зацепляя за ступеньку гимнастической лестницы); разгибание рук на трицепс. (зажимая ленту стопами или зацепляя за ступеньку гимнастической лестницы); «Бабочка» для мышц груди; диагональное разведение для плеч и груди; разведение рук для плеч. (зажимая ленту стопами или зацепляя за ступеньку гимнастической лестницы); жим на плечи. (зажимая ленту стопами или зацепляя за ступеньку гимнастической лестницы); тяга к поясу для спины. (зацепляя за ступеньку гимнастической лестницы); тяга ленты одной рукой. (зажимая ленту стопами или зацепляя за ступеньку гимнастической лестницы);  *Упражнения на тренажерах и с помощью гантелей:*  1. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса (тяга на бицепс сидя и стоя на многофункциональном тренажере; тяга на трицепс на многофункциональном тренажере; занятие на тренажере «велорук», «лыжник» и «гребном» тренажере.  2. Упражнения для мышц груди, спины и пресса (грудь: подъем и разводка гантелей лежа на скамье; занятие на  многофункциональном тренажере (приведение и подъем блока); отжимания на брусьях; спина: тяга верхнего и нижнего блока на многофункциональном тренажере; тяга на «гребном тренажере»; тяга на тренажере «лыжник», подтягивания на турнике разными хватами.  3. Упражнения для ног (занятие на велотренажере; на тренажере «разножка»; подъем блока сидя на многофункциональном  тренажере; приседания, выпады, подъемы на носки с гантелями).  ***Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.***  Бег с высоким подниманием бедра на месте и с незначительным продвижением вперед в различном темпе - 15-30 м. Бег прыжками по в различном темпе - 20-30м. Прыжки на двух ногах с небольшим наклоном вперед - 10-15 прыжков. Выпрыгивание из глубокого приседа - 8-15 прыжков. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед - 10-15 м на каждой 21 ноге. Броски и ловля набивного мяча одной и двумя руками - 6-8 раз.  ***Упражнения для развития координационных способностей и равновесия.***  Произвольное преодоление простых препятствий; стойка на двух и на одной ногах с закрытыми глазами; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба на носках по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.  ***Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов.***  Статические упражнения «стретчинг» - принимание и фиксация определенных положений тела, рук и ног («замок», «карандаш»; «взгляд на пятку»; «кошка под забором»; «выкрут»; «качалка»; «печать»; «перочинный нож»; «обратная связь»; «лотос»; «бабочка»; «кузнечик»; «штопор»; «аршин»; «пистолет»; «автомат»; «лук».  Широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.  ***Кардиоупражнения и упражнения для развития выносливости.***  Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, «скандинавская ходьба», занятия на тренажерах: «велорук», велотренажер, «гребной», «лыжник», беговая дорожка.  Кардиоупражнения разной интенсивности. (выполняются заданное время с повторениями).  *Кардиоупражнения низкой интенсивности* (без прыжков): (разведение рук и ног; ходьба с захлестом голени; подъем колен к груди; конькобежец; подтягивание колен; подъем колен + выпад назад; спринтер; бокс; удар ногой вбок с касанием пола; удар ногой вперед и назад разноименных ног; низкоударные берпи; ходьба в планку; разведение ног в планке.  *Кардиоупражнения средней интенсивности:* (бег с захлестом голени; бег с высоким подъемом колен; прыжки с разведением рук и ног; ножницы; прыжки в сторону; плиометрический боковой выпад; приседания с подъемом рук; прыжок в широкий присед; приседания с выпрыгиванием; горизонтальный бег; прыжки в планке с разведением ног; касание ног в обратной планке; бег из стороны в сторону).  ***Самостоятельные занятия (упражнения) по выбору обучающихся.***  Упражнения из раздела общефизической подготовки: (упражнения для развития мышц всего тела и его частей (с собственным весом и при помощи дополнительного спортивного инвентаря, оборудования и тренажеров); упражнения для развития скоростно-силовых  способностей; упражнения для развития координационных способностей и равновесия; упражнения для развития гибкости и подвижности суставов; кардиоупражнения и упражнения для развития выносливости).  ***Дыхательная гимнастика и упражнения для расслабления и восстановления.***  Упражнения на расслабление мышц: (пассивное расслабление после напряжения отдельных мышечных групп; пассивное раскачивание какой-либо части тела за счёт активных перемещений другой части тела, главным образом, туловища; потряхивание различными звеньями тела; посегментное расслабление различных звеньев тела; расслабление мышц с дополнительной помощью партнёра (инструктора).  *Пассивное расслабление после напряжения*отдельных мышечных групп достигается ощущениями на контрасте этих состояний мышц и реализуется в следующих упражнениях: (сидя, руки на бёдрах, сжать пальцы в кулаки, подержать 4 счёта и далее разжать, расслабить руки; то же можно выполнить с пальцами ног; сидя, руки согнуть и прижать к туловищу – напрягая мышцы рук и туловища, подержать это положение, затем опустить руки вниз, расслабить; сидя, сжав колени вместе как можно плотнее – подержать это положение, затем расслабиться, развести колени врозь; лёжа на спине (животе) – напрячь мышцы, затем расслабиться; лёжа на спине, согнув ноги, стопы на полу – напряжённо приподнять таз, подержать так, затем опустить таз на пол, расслабиться;  лёжа на животе, подбородок на согнутых руках расслабленно – поочерёдно сгибать и разгибать ноги, оставляя тело расслабленным;  сидя или стоя, руки поднять вперёд – напрячь мышцы рук, кисти в кулаки, затем, расслабляя руки, дать им свободно упасть вниз; то же можно выполнить из других и.п. – руки в стороны, вверх или назад; сидя или стоя – поднять плечи к ушам, затем расслабленно опустить их).  *Пассивное раскачивание расслабленной части*тела достигается при закреплении другой части тела или перемещением туловища:  (стоя ноги врозь – активные повороты туловища направо-налево, руки расслабленно остаются внизу с отставанием от движения туловища; стоя ноги врозь с наклоном вперёд – повороты туловища направо-налево вокруг своей оси, руки расслабленно остаются внизу, слегка свободно сгибаясь и разгибаясь; стоя на скамейке у опоры боком к ней и держась за неё – расслабленное раскачивание свободной ногой вперёд-назад; вис на гимнастической стенке – свободное раскачивание ног вправо-влево; лёжа на спине, расслабив всё тело, включая мышцы шеи – спокойно перекатывать голову вправо и влево).  *Потряхивание различными звеньями тела*, выполняемое из различных и.п.: (лёжа – потрясти ногами, слегка приподнимая колени над полом; сидя, упираясь сзади руками, согнув ноги на пол – потрясти расслабленными мышцами голени и бедра; стоя ноги врозь – потрясти плечами, руки расслабленно внизу; в различных и.п. – потрясти кистями рук, кистями и предплечьями, всей рукой; стоя поочерёдное встряхивание правой и левой ногой – вперёд, в сторону, назад).  *Посегментное расслабление различных звеньев тела.* Выполняется руками, ногами, а также всем телом: (стоя, руки вверх – последовательно расслабить кисти, предплечье и плечи; стоя ноги врозь, руки вниз – расслабленно опустить голову вниз, затем наклониться вперёд, руки расслабленно вниз; лёжа на спине, руки в стороны – поднять ноги вперёд, к потолку, оставляя таз на полу, затем расслабить голень (сгибая ноги), опустить пятки на пол и, разгибая ноги, расслабить их; лёжа на спине, подняв руки вперёд (в потолок) – последовательно расслабить кисти, предплечья, опустить локти на пол и расслабленно положить руки в стороны на пол.  *Расслабление с дополнительной помощью партнёра* (инструктора): (сидя на стуле, руки расслаблены – партнёр, стоя сзади, берёт сидящего за плечи и потряхивающими движениями поворачивает туловище направо-налево, содействуя расслаблению верхней части туловища и рук; лёжа расслабленно на спине – партнёр левой рукой берёт левую руку лежащего (как здоровается), а правой фиксирует лучезапястный сустав левой руки лежащего и встряхивающими движениями содействует большему расслаблению руки; то же выполняется с другой рукой, а также с ногами).  Упражнения для формирования различных типов дыхания  *Упражнения с постепенным увеличением продолжительности выдоха и вдоха.* (Выполняется в различных И.П. – стоя, сидя, лёжа, вдох – 2 счёта, выдох – 2 счёта; вдох – 2 счёта, выдох – 3 счёта; вдох – 3 счёта, выдох – 4 счёта и т.д.)  *Упражнения на обучение диафрагмальному дыханию* (И.П. – лёжа на спине, ладони на животе (пальцами контролировать напряжение живота) 1–3 – вдох, выпячивая живот (брюшное дыхание); 4–8 – выдох, напрягая мышцы живота и втягивая живот. И.П. – стоя ноги врозь с полунаклоном, руки за голову; 1 – продолжать вдох, выпрямляясь; 2–3 – заканчивать вдох, выпячивая живот; 4 – начать выдох, полунаклоняясь; 5–7 – продолжать выдох, втягивая живот; 8 – закончить выдох и начать вдох, выпрямляясь в И.П.)  *Упражнения на обучение смешанному дыханию.* (И.П. – сидя, подложив подушку сзади 1 – продолжать вдох, ложась на спину (на подушку); 2–3 – заканчивать вдох, выпячивая живот и расширяя грудную клетку; 4 – начать выдох, садясь; 5–7 – продолжить выдох, наклоняясь вперёд; 8 – закончить выдох и начать вдох, выпрямляясь).  *Динамические дыхательные упражнения*. (Ходьба в медленном темпе 2–3 минуты, сочетая смешанное дыхание с шагами: 3 шага – вдох, 5 шагов – выдох).  *Упражнения с пружинящими движениями на выдохе. (*И.П. – стоя ноги врозь с полунаклоном, руки к плечам 1 – продолжать вдох, выпрямляясь; 2–3 – заканчивать вдох, выпячивая живот; 4–7 – пружинящие наклоны с выдохом толчком на каждый счёт; 8 – начиная вдох, выпрямиться в И.П.). *Кузнечный мех*(позволяет быстро насытить организм кислородом). И.П. – сед по-турецки. Спокойно сделать выдох, втягивая живот. После этого сделать 7 циклов вдох-выдох через нос с активной работой живота (на вдохе – вперёд, на выдохе – втянуть). После 7 циклов сделать полный вдох на счет 5–7 и вернуться к обычному дыханию. *Глоток.* И.П. – стоя, сидя или лёжа. Вдох через нос, делая глотательное движение и сокращая мышцы гортани, выдох – свободно через рот. Повторить 4–5 раз. Дыхание полное (объединённое) или брюшное (нижнее). *Смех*. И.П. – стоя, сидя или лёжа. Вдох носом, выдох – через рот, проговаривая: «ха-ха-ха», «хо-хо-хо» или «хи-хи-хи». Повторить 5 раз. Тренируется полный выдох. Дыхание полное или нижнее.  *Дыхание с задержкой*. И.П. – стоя, сидя или лёжа. Выполнить вдох животом, мысленно произнося фразы, постепенно увеличивая количество слов в фразе (от 3 примерно до 9), например: «Я ровно дышу» (3 слова); «Мне надо дышать спокойно, ровно» (5 слов); «Спокойное, ровное, ритмичное дыхание помогает мне успокоиться» (7 слов) | | **3. Техническая и тактическая подготовка:** | | ***Голбол.***  История игры. Правила. Инвентарь и оборудование. Техника безопасности во время тренировочного процесса и игры;  Технические элементы голбола. Ориетирование на площадке. Расположение игроков. Определение игровой позиции. Стойки игроков. Положение в защите. Ловля мяча. Индивидуальные действия в защите. Командные действия в защите. Подкаты при ловле мяча. Атакующие броски. Броски с места с разбега. Броски по короткой. Диагональные броски.Броски после  раскручивания. Скачущий бросок. Броски на силу и на точность. Взаимодействия игроков. Передачи мяча. Командная тактика. Товарищеские игры, с корректировкой технических элементов. Игры разного формата: 1х1, 2х2, 3х3. Организация судейства, судейская практика.  ***Футбол озвученным мячом.***  История игры. Правила. Инвентарь и оборудование. Техника безопасности во время тренировочного  процесса и игры. Ориентирование на площадке. Технические элементы футбола. Стоики игроков. Перемещения без мяча. Движение к мячу, за мячом. Отбор мяча. Перемещения с мячом. Дриблинг. Контроль мяча. Техника приема мяча.  Остановка и обработка мяча. Удары по мячу после ловли и обработки. Удары по мячу после ведения (передачи и удары по воротам). Удары по воротам на точность. Командная тактика. Товарищеские игры по упрощенным правилам, разных форматов: 2х2; 3х3. Организация судейства, судейская практика.  ***Шоудаун.***  История игры. Правила. Инвентарь и оборудование. Техника безопасности во время тренировочного  процесса и игры. Ориентирование на игровом месте. Технические элементы шоудауна. Стоики игроков. Перемещения игрока. Защитные действия. Движения ракеткой. Закрывание бортов. Блоки. Подачи. Атакующие удары (быстрые с ходу, после остановки и перевода, по борту, по диагонали, по прямой). Отработка переводов. Тактика игры. Товарищеские игры с корректировкой технических элементов. Организация судейства, судейская практика.  ***Легкоатлетические упражнения.***  История. Легкоатлетические дисциплины. Правила соревнований.  *Ходьба*. Ходьба с согласованным движением рук и ног. Ходьба в рассыпную и сбор в шеренгу, в колонну по одному и по два, с обозначением места построения звуковыми сигналами. Ходьба на носках с выпадами, скрестными шагами, скользящими шагами, пригнувшись. Ходьба с движением рук (на поясе, к плечам, за спину, за голову, в стороны, вверх и др.). Ходьба на носках с высоким поднимание колен. Ходьба боком (приставными шагами) и спиной вперед по прямой до 40 – 50 м на звуковой сигнал. Ходьба наперегонки на расстояние до 60м.  *Бег.* Бег на месте и с продвижением, с высоким подниманием бедра. Бег в различном темпе, с различной величиной шага, с поворотами, с внезапными остановками и выполнением заданий по сигналам: присесть, лечь, встать на четвереньки, остановиться. Свободный бег. Изучение низкого старта. Бег с ускорением до 30м. Бег на скорость до 50м с высокого и низкого старта. Бег в чередовании с ходьбой: 40м шагом, 40м бегом на дистанцию до 500м. Легкий бег на звуковой сигнал 30 – 40 м по узкой дорожке шириной 1,5 – 2 м.  *Метание.* Бросание и ловля набивного мяча весом 1 – 2 кг двумя руками снизу, от груди, из-за головы. Метание малого мяча в вертикальную, высоко расположенную мишень, правой и левой рукой. Метание правой и левой рукой малого мяча на дальность с места, с шага, с трех шагов. Метание мяча и различных предметов правой и левой рукой на звуковой сигнал.  *Прыжки.* Имитация отталкивания прыжка в высоту, в длину, в легком беге на каждый пятый шаг. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок с места с доставанием подвешенного предмета над головой, рукой. То же, но с хлопком в ладони – над головой, под ногами – момент полёта. Прыжки с разбега через препятствие шагом. Ознакомление с прыжком способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега и с места: тренировка отдельных элементов прыжка (с малого разбега: разбег, полёт, приземление) с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения.  ***Спортивные и подвижные игры по выбору.***  Спортивные игры из раздела технической и тактической подготовки: Голбол, Футбол, Шоудаун, подвижные игры с элементами голбола («голбоулинг» или «кегельбан», «дуэль -1х1»), с элементами футбола («белки собачки», «кто больше передач?» «снайпер»), с элементами шоудауна («снайпер»). Подвижные игры «Вышибалы», «Гуси-гуси», «Хвосты», «Салки-ноги на весу».  **4. Спортивно-массовые мероприятия:** | | ***Спортивно-массовое мероприятие "Быстрее, выше, сильнее!»*** (Соревнование между командами в различных видах спортивных испытаний, команды проходят по станциям с заданиями (практическими и теоретическими). Каждый участник команды выполняет задание и приносит баллы в копилку своей команды). Задания: отжимания; прыжок в длину с места; «головоломка» (составление слова из тел); викторина; бег 30 м.; командные эстафеты.  ***Соревнования по легкой атлетике «Осенние старты».*** (Первенство школы по видам: бег 30м., 60 м.; и 500 м.; метание мяча и гранаты на дальность. Личный зачет с разделением по полу, возрастным категориям и нозологическим группам ).  ***Первенство школы по шоудауну.*** (Соревнования в личном зачете с разделением по полу и нозологическим группам).  ***Военно-патриотическая игра "Юные защитники Отечества»*** (Мероприятие приуроченное ко Дню Защитника Отечества, в виде соревнований между командами в различных видах спортивных испытаний, команды проходят по станциям с заданиями (практическими и теоретическими, спортивной и военной направленности). Каждый участник команды выполняет задание и приносит баллы в копилку своей команды). Задания: дартс; одевание на время; выполнение строевых команд; тематическая викторина; полоса препятствий; смотр строя и песни.  ***Спортивно-массовое мероприятие: «Масленичные состязания»*** (Мероприятие приуроченное к масленнице, в виде соревнований между командами в различных видах спортивных испытаний, команды проходят по станциям с заданиями. Каждый участник команды выполняет задание и приносит баллы в копилку своей команды. Задания: командные эстафеты; ходули; бой петухов; перетягивание каната, тематическая викторина; броски на точность; эстафета с элементами хоккея.  ***Спортивно – массовое мероприятие «Я выбираю ЗОЖ»*** (Соревнование между командами в различных видах спортивных испытаний, команды проходят по станциям с заданиями (практическими и теоретическими). Каждый участник команды выполняет задание и приносит баллы в копилку своей команды). Задания: эстафета с обручами; «велорук»; викторина, «кегельбан»; командные эстафеты.  ***Первенство школы по голболу*** (Соревнования между командами).  ***Первенство школы по футболу озвученным мячом*** (Соревнования между командами). | | **5. Контрольные тестирования:**  Упражнения для определения уровня развития физических качеств и двигательных возможностей обучающихся: прыжок в длину с места на гимнастический мат; подтягивание в висе; бег 30 метров; 6-минутный бег; наклон вперёд из положения сидя; челночный бег 3х10м.) | |  |   **По итогам 2-го года обучения воспитанники должны:**  **знать:**   * Санитарно-гигиенические требования к занятиям; * Технику безопасного поведения и работы на занятиях по программе; * О роли ФК и спорта в жизни человека; * О значении пищи и питательных веществ для организма человека; * О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем; * Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки; * О причинах травматизма и правилах его предупреждения; * О режиме дня; * Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма; * Основные правила соревнований и правила организации судейства соревнований по легкой атлетике и спортивным играм (голбол, шоудаун, футбол озвученным мячом).   **уметь:**   * Использовать самоконтроль за состоянием здоровья; * Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики; * правильно выполнять физические упражнения на развитие координации, гибкости, быстроты и ловкости; кардиоупражнения, упражнения с собственным весом, упражнения на тренажерах. * Взаимодействовать в команде в процессе занятий по программе * Владеть техникой перемещений во время игры; * Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом; * Использовать различные тактические действия; * Владеть техникой судейства. | |  |   **3-й год обучения**  **Цель:**  - дальнейшее включение детей в физкультурно- спортивную деятельность, повышение двигательной активности и  мобильности обучающихся с депривацией зрения.  **Задачи:**  - формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;  - формирование умений оценивать самочувствие по внешним показателям и внутренним ощущениям.  - воспитание индивидуальных психических черт и способов коллективного общения;  - формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;  - расширение двигательного опыта,  - совершенствование функциональных возможностей организма;  - развитие, закрепление и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости,  координации.  **Ожидаемые результаты**  ***Личностные результаты***  – сформированность ценностей многонационального российского общества;  – сформированность гуманистических и демократических ценностных ориентаций;  – владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;  – сформированность уважительного отношения к собственной семье, её членам, традициям;  – сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни.  – принятие и освоение социальной роли обучающегося;  – наличие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.  – сформированность уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов в аспекте потребности ведения здорового образа жизни;  – этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;  – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;  – сформированность эстетических потребностей, ценностей и чувств;  – навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;  -умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций  ***Метапредметные результаты***  **Регулятивные универсальные учебные действия**  **Обучающийся научится:**  – планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;  – учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;  – оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;  – адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;  – различать способ и результат действия;  **Познавательные универсальные учебные действия**  **Обучающийся научится:**  – осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;  – осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;  – делать сообщения в устной и письменной форме;  – ориентироваться в разнообразии способов решения задач;  – основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь, текстов);  – осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;  – осуществлять синтез как составление целого из частей;  – устанавливать причинноследственные связи в изучаемом круге явлений;  – обобщать, то есть осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;  – устанавливать аналогии;  – владеть рядом общих приёмов решения задач.  **Коммуникативные универсальные учебные действия**  **Обучающийся научится:**  – адекватно использовать коммуникативные, прежде всего, речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, диалогической форме коммуникации, используя, в том числе, средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;  – допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;  – учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;  – формулировать собственное мнение и позицию;  – договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  ***Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:***   * планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать * отдых и досуг с использованием средств физической культуры; * излагать 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; * измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и * массу тела), развития основных физических качеств; * оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при * выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и * способы их устранения; * организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; * бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; * организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; * характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать * её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; * взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и * соревнований; * в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных * действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; * подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих * упражнений; * находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия * разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; * выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; * выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; * применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.   **Учебно-тематический план**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | №  п/п | Разделы и темы программы | Количество часов | | | | всего | теория | практика | | **1** | **Основы знаний о физической культуре и спорте, их влиянии на организм**  **школьника** | 7 | 7 | **-** | | **2** | **Общефизическая подготовка:** | 54 | 5 | 49 | | 2.1  2.2  2.3  2.4  2.5  2.6  2.7 | Упражнения для развития мышц всего тела и его частей.  Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.  Упражнения для развития координационных способностей и равновесия.  Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов.  Кардиоупражнения и упражнения для развития выносливости.  Самостоятельные занятия (упражнения) по выбору обучающихся.  Дыхательная гимнастика и упражнения для расслабления и восстановления. | 9  8  7  8  4  10  8 | 1  1  1  1  -  -  1 | 8  7  6  7  4  10  7 | | **3** | **Техническая и тактическая подготовка:** | 61 | 4 | 57 | | 3.1  3.2  3.3  3.4  3.5 | Голбол.  Футбол озвученным мячом.  Шоудаун  Легкоатлетические упражнения.  Спортивные и подвижные игры по выбору. | 12  11  14  7  17 | 1  1  1  1  - | 11  10  13  6  17 | | **4** | **Спортивно-массовые мероприятия:** | 16 | - | 16 | | 4.1  4.2  4.3  4.4  4.5  4.6  4.7  4.8 | Спортивно-массовое мероприятие "Быстрее, выше, сильнее!».  Соревнования по легкой атлетике «Осенние старты».  Спортивно-массовое мероприятие: «Масленичные состязания»  Спортивно – массовое мероприятие «Я выбираю ЗОЖ»  Первенство школы по шоудауну.  Военно-патриотическая игра "Юные защитники Отечества»  Первенство школы по голболу  Первенство школы по футболу озвученным мячом | 2  2  2  2  2  2  2  2 | -  -  -  -  -  -  -  -  -  - | 2  2  2  2  2  2  2  2 | | **5** | **Контрольные тестирования** | 6 | - | 6 | |  | **ИТОГО** | **144** | **16** | **128** |   **Содержание**  **1. Основы знаний о физической культуре и спорте, их влиянии на организм школьника.** Правила безопасного поведения при занятиях в спортивном и тренажерном залах. Техника безопасной работы со спортивным инвентарем и оборудованием. Физические качества. Самоконтроль при занятиях. ЗОЖ. Осанка. Закаливание. Личная гигиена. Организация судейства спортивных игр. Организация соревнований.   |  | | --- | | **2. Общефизическая подготовка:** | | ***Упражнения для развития мышц всего тела и его частей*** (с собственным весом и при помощи дополнительного спортивного  инвентаря, оборудования и тренажеров)  *Упражнения с собственным весом:*  Упражнения для мышц шеи: (наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы налево, направо; круговые движения головой).  Упражнения для рук и плечевого пояса: (поднимание и опускание рук и плечевого пояса; сгибание и разгибание рук; повороты рук; круговые движения руками (поочередные, одновремен­ные, последовательные); взмахи и рывковые движения; упражнения в статических положениях; упражнения на расслабление мышц рук и плечевого поя­са).  В каждой подгруппе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в упражнениях на сгибание и разгибание рук существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча. Сжимание и разжимание кулаков или тен­нисного мяча укрепляют мышцы кистей, активизируют крово­обращение, повышают тонус коры головного мозга.  Упражнения для туловища: (наклоны туловища вперед, назад, в стороны из различных и. п. (стоек, положений лежа); повороты туловища направо и налево; круговые движения туловища с различными положения­ми рук; пригибание тела в положении лежа на животе, поднимание ног при фиксированном положении туловища; сгибание и выпрямление туловища в упоре лежа, в упоре лежа сзади, в упоре стоя на коленях).  Упражнения для ног и тазового пояса: (поднимание на носки; ходьба на носках; подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед; приседание на двух и одной ногах; ходьба в полу приседе и прыжки в полу-приседе; поднимание и опускание ног; сгибание и разгибание ног (стоя, сидя, лежа); выпады и пружинящие движения в выпаде; повороты ноги наружу и внутрь; круговые движения стопой и ногой; взмахи ногами вперед, назад, в стороны; упражнения в статических положениях (полу-шпагаты, шпагаты, удержание ноги, поднятой вперед, назад, в сторону); упражнения на расслабление мышц ног.  Упражнения для всего тела: (движения руками с одновременным наклоном туловища вперед, назад, в сторону и выпадом вперед (в сторону, назад); поднимание рук вперед (вверх, назад) с наклоном вперед и приседанием; круговое движение туловища с подниманием рук вверх и поочередным сгибанием и разгибанием ног (при наклоне туло­вища вправо сгибать левую ногу, а при наклоне влево — правую ногу); в упоре лежа сгибание и разгибание рук с одновременным подниманием и опусканием ноги; волнообразное движение телом (движение начинается ру­ками, затем продолжается туловищем и ногами); мост из положения лежа на спине и наклоном назад стоя спиной к гимнастической стенке с помощью партнера и само­стоятельно; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание ног; из виса стоя сзади согнувшись на гимнастической стенке переход в вис прогнувшись с согнутыми и прямыми ногами; упражнения на расслабление мышц всего тела (лежа, рас­слабление мышц всего тела, максимальное напряжение мышц тела и последующее расслабление; постепенное расслабление одних групп мышц в сочетании с напряжением других)).  *Упражнения с эластичными лентами эспандерами:* (подъем рук на бицепс (зажимая ленту стопами или зацепляя за ступеньку гимнастической лестницы); разгибание рук на трицепс. (зажимая ленту стопами или зацепляя за ступеньку гимнастической лестницы); «Бабочка» для мышц груди; диагональное разведение для плеч и груди; разведение рук для плеч. (зажимая ленту стопами или зацепляя за ступеньку гимнастической лестницы); жим на плечи. (зажимая ленту стопами или зацепляя за ступеньку гимнастической лестницы); тяга к поясу для спины. (зацепляя за ступеньку гимнастической лестницы); тяга ленты одной рукой. (зажимая ленту стопами или зацепляя за ступеньку гимнастической лестницы); вертикальная тяга для спины. (зацепляя за ступеньку гимнастической лестницы); приседания с зацепленной лентой за ступеньку гимнастической лестницы).  *Упражнения на тренажерах и с помощью гантелей:*  1. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса (тяга на бицепс сидя и стоя на многофункциональном тренажере; тяга на трицепс на многофункциональном тренажере; занятие на тренажере «велорук», «лыжник» и «гребном» тренажере; подъем гантели на бицепс трицепс и плечи (сидя и стоя);  2. Упражнения для мышц груди, спины и пресса (грудь: подъем и разводка гантелей лежа на скамье; занятие на  многофункциональном тренажере (приведение и подъем блока); отжимания на брусьях; спина: тяга верхнего и нижнего блока на  многофункциональном тренажере; тяга на «гребном тренажере»; тяга на тренажере «лыжник», подтягивания на турнике разными хватами; тяга гантели в наклоне с упором на скамью, пресс: подъем корпуса на наклонной скамье, подъем ног в висе на перекладине)  3. Упражнения для ног (занятие на велотренажере; на тренажере «разножка»; подъем блока сидя на многофункциональном  тренажере; приседания, выпады, подъемы на носки с гантелями).  ***Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.***  Бег с высоким подниманием бедра на месте и с незначительным продвижением вперед в различном темпе - 15-30 м. Бег прыжками по в различном темпе - 20-30м. Прыжки на двух ногах с небольшим наклоном вперед - 10-15 прыжков. Выпрыгивание из глубокого приседа - 8-15 прыжков. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед - 10-15 м на каждой 21 ноге. Многократные прыжки через препятствия (гимнастические скамейки, набивные мячи, барьеры) на одной и двух ногах с акцентом на быстроту отталкивания - 10-20 прыжков. Броски и ловля набивного мяча одной и двумя руками - 6-8 раз. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - по 5-7 раз на время.  ***Упражнения для развития координационных способностей и равновесия.***  Произвольное преодоление простых препятствий; стойка на двух и на одной ногах с закрытыми глазами; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба на носках по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.  ***Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов.***  Статические упражнения «стретчинг» - принимание и фиксация определенных положений тела, рук и ног («замок», «карандаш»; «взгляд на пятку»; «кошка под забором»; «выкрут»; «качалка»; «печать»; «перочинный нож»; «обратная связь»; «лотос»; «бабочка»; «кузнечик»; «штопор»; «аршин»; «пистолет»; «автомат»; «лук».  Широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.  ***Кардиоупражнения и упражнения для развития выносливости.***  Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, «скандинавская ходьба», занятия на тренажерах: «велорук», велотренажер, «гребной», «лыжник», беговая дорожка.  Кардиоупражнения разной интенсивности. (выполняются заданное время с повторениями).  *Кардиоупражнения низкой интенсивности* (без прыжков): (разведение рук и ног; ходьба с захлестом голени; подъем колен к груди; конькобежец; подтягивание колен; подъем колен + выпад назад; спринтер; бокс; удар ногой вбок с касанием пола; удар ногой вперед и назад разноименных ног; низкоударные берпи; ходьба в планку; разведение ног в планке.  *Кардиоупражнения средней интенсивности:* (бег с захлестом голени; бег с высоким подъемом колен; прыжки с разведением рук и ног; ножницы; прыжки в сторону; плиометрический боковой выпад; приседания с подъемом рук; прыжок в широкий присед; приседания с выпрыгиванием; горизонтальный бег; прыжки в планке с разведением ног; касание ног в обратной планке; бег из стороны в сторону).  *Кардиоупражнения высокой интенсивности* (продвинутый уровень): (прыжки на 180 градусов; прыжки в выпадах; прыжок в высоту; прыжок звездой; прыжок ракушкой; сумо-приседание с выпрыгиванием; берпи; отжимания + удар стопами; скалолаз; прыжок в планке; вертикальный прыжок в планке).  ***Самостоятельные занятия (упражнения) по выбору обучающихся.***  Упражнения из раздела общефизической подготовки: (упражнения для развития мышц всего тела и его частей (с собственным весом и при помощи дополнительного спортивного инвентаря, оборудования и тренажеров); упражнения для развития скоростно-силовых  способностей; упражнения для развития координационных способностей и равновесия; упражнения для развития гибкости и подвижности суставов; кардиоупражнения и упражнения для развития выносливости).  ***Дыхательная гимнастика и упражнения для расслабления и восстановления.***  Упражнения на расслабление мышц: (пассивное расслабление после напряжения отдельных мышечных групп; пассивное раскачивание какой-либо части тела за счёт активных перемещений другой части тела, главным образом, туловища; потряхивание различными звеньями тела; посегментное расслабление различных звеньев тела; расслабление мышц с дополнительной помощью партнёра (инструктора).  *Пассивное расслабление после напряжения*отдельных мышечных групп достигается ощущениями на контрасте этих состояний мышц и реализуется в следующих упражнениях: (сидя, руки на бёдрах, сжать пальцы в кулаки, подержать 4 счёта и далее разжать, расслабить руки; то же можно выполнить с пальцами ног; сидя, руки согнуть и прижать к туловищу – напрягая мышцы рук и туловища, подержать это положение, затем опустить руки вниз, расслабить; сидя, сжав колени вместе как можно плотнее – подержать это положение, затем расслабиться, развести колени врозь; лёжа на спине (животе) – напрячь мышцы, затем расслабиться; лёжа на спине, согнув ноги, стопы на полу – напряжённо приподнять таз, подержать так, затем опустить таз на пол, расслабиться;  лёжа на животе, подбородок на согнутых руках расслабленно – поочерёдно сгибать и разгибать ноги, оставляя тело расслабленным;  сидя или стоя, руки поднять вперёд – напрячь мышцы рук, кисти в кулаки, затем, расслабляя руки, дать им свободно упасть вниз; то же можно выполнить из других и.п. – руки в стороны, вверх или назад; сидя или стоя – поднять плечи к ушам, затем расслабленно опустить их).  *Пассивное раскачивание расслабленной части*тела достигается при закреплении другой части тела или перемещением туловища:  (стоя ноги врозь – активные повороты туловища направо-налево, руки расслабленно остаются внизу с отставанием от движения туловища; стоя ноги врозь с наклоном вперёд – повороты туловища направо-налево вокруг своей оси, руки расслабленно остаются внизу, слегка свободно сгибаясь и разгибаясь; стоя на скамейке у опоры боком к ней и держась за неё – расслабленное раскачивание свободной ногой вперёд-назад; вис на гимнастической стенке – свободное раскачивание ног вправо-влево; лёжа на спине, расслабив всё тело, включая мышцы шеи – спокойно перекатывать голову вправо и влево).  *Потряхивание различными звеньями тела*, выполняемое из различных и.п.: (лёжа – потрясти ногами, слегка приподнимая колени над полом; сидя, упираясь сзади руками, согнув ноги на пол – потрясти расслабленными мышцами голени и бедра; стоя ноги врозь – потрясти плечами, руки расслабленно внизу; в различных и.п. – потрясти кистями рук, кистями и предплечьями, всей рукой; стоя поочерёдное встряхивание правой и левой ногой – вперёд, в сторону, назад).  *Посегментное расслабление различных звеньев тела.* Выполняется руками, ногами, а также всем телом: (стоя, руки вверх – последовательно расслабить кисти, предплечье и плечи; стоя ноги врозь, руки вниз – расслабленно опустить голову вниз, затем наклониться вперёд, руки расслабленно вниз; лёжа на спине, руки в стороны – поднять ноги вперёд, к потолку, оставляя таз на полу, затем расслабить голень (сгибая ноги), опустить пятки на пол и, разгибая ноги, расслабить их; лёжа на спине, подняв руки вперёд (в потолок) – последовательно расслабить кисти, предплечья, опустить локти на пол и расслабленно положить руки в стороны на пол.  *Расслабление с дополнительной помощью партнёра* (инструктора): (сидя на стуле, руки расслаблены – партнёр, стоя сзади, берёт сидящего за плечи и потряхивающими движениями поворачивает туловище направо-налево, содействуя расслаблению верхней части туловища и рук; лёжа расслабленно на спине – партнёр левой рукой берёт левую руку лежащего (как здоровается), а правой фиксирует лучезапястный сустав левой руки лежащего и встряхивающими движениями содействует большему расслаблению руки; то же выполняется с другой рукой, а также с ногами).  Упражнения для формирования различных типов дыхания  *Упражнения с постепенным увеличением продолжительности выдоха и вдоха.* (Выполняется в различных И.П. – стоя, сидя, лёжа.вдох – 2 счёта, выдох – 2 счёта; вдох – 2 счёта, выдох – 3 счёта; вдох – 3 счёта, выдох – 4 счёта и т.д.)  *Упражнения на обучение диафрагмальному дыханию* (И.П. – лёжа на спине, ладони на животе (пальцами контролировать напряжение живота) 1–3 – вдох, выпячивая живот (брюшное дыхание); 4–8 – выдох, напрягая мышцы живота и втягивая живот.  И.П. – стоя ноги врозь с полунаклоном, руки за голову; 1 – продолжать вдох, выпрямляясь; 2–3 – заканчивать вдох, выпячивая живот; 4 – начать выдох, полунаклоняясь; 5–7 – продолжать выдох, втягивая живот; 8 – закончить выдох и начать вдох, выпрямляясь в И.П.)  *Упражнения на обучение смешанному дыханию.* (И.П. – сидя, подложив подушку сзади 1 – продолжать вдох, ложась на спину (на подушку); 2–3 – заканчивать вдох, выпячивая живот и расширяя грудную клетку; 4 – начать выдох, садясь; 5–7 – продолжить выдох, наклоняясь вперёд; 8 – закончить выдох и начать вдох, выпрямляясь).  *Динамические дыхательные упражнения*. (Ходьба в медленном темпе 2–3 минуты, сочетая смешанное дыхание с шагами: 3 шага – вдох, 5 шагов – выдох).  *Упражнения с пружинящими движениями на выдохе. (*И.П. – стоя ноги врозь с полунаклоном, руки к плечам 1 – продолжать вдох, выпрямляясь; 2–3 – заканчивать вдох, выпячивая живот; 4–7 – пружинящие наклоны с выдохом толчком на каждый счёт; 8 – начиная вдох, выпрямиться в И.П.). *Кузнечный мех*(позволяет быстро насытить организм кислородом). И.П. – сед по-турецки. Спокойно сделать выдох, втягивая живот. После этого сделать 7 циклов вдох-выдох через нос с активной работой живота (на вдохе – вперёд, на выдохе – втянуть). После 7 циклов сделать полный вдох на счет 5–7 и вернуться к обычному дыханию. *Глоток.* И.П. – стоя, сидя или лёжа. Вдох через нос, делая глотательное движение и сокращая мышцы гортани, выдох – свободно через рот. Повторить 4–5 раз. Дыхание полное (объединённое) или брюшное (нижнее). *Смех*. И.П. – стоя, сидя или лёжа. Вдох носом, выдох – через рот, проговаривая: «ха-ха-ха», «хо-хо-хо» или «хи-хи-хи». Повторить 5 раз. Тренируется полный выдох. Дыхание полное или нижнее.  *Дыхание с задержкой*. И.П. – стоя, сидя или лёжа. Выполнить вдох животом, мысленно произнося фразы, постепенно увеличивая количество слов в фразе (от 3 примерно до 9), например: «Я ровно дышу» (3 слова); «Мне надо дышать спокойно, ровно» (5 слов); «Спокойное, ровное, ритмичное дыхание помогает мне успокоиться» (7 слов) | | **3. Техническая и тактическая подготовка:** | | ***Голбол.***  История игры. Правила. Инвентарь и оборудование. Техника безопасности во время тренировочного процесса и игры;  Технические элементы голбола. Ориетирование на площадке. Расположение игроков. Определение игровой позиции. Стойки игроков. Положение в защите. Ловля мяча. Индивидуальные действия в защите.  Работа над скоростью реакции в парах. Командные действия в защите. Подкаты при ловле мяча. Атакующие броски. Броски с места с  разбега. Броски по короткой. Диагональные броски.Броски после раскручивания. Скачущий бросок. Броски на силу и на точность.  Взаимодействия игроков. Передачи мяча. Командная тактика. Товарищеские игры, с корректировкой технических элементов. Игры  разного формата: 1х1, 2х2, 3х3. Организация судейства, судейская практика. Организация соревнований по голболу.  ***Футбол озвученным мячом.***  История игры. Правила. Инвентарь и оборудование. Техника безопасности во время тренировочного  процесса и игры. Ориентирование на площадке. Технические элементы футбола. Стоики игроков. Перемещения без мяча. Движение к мячу, за мячом. Отбор мяча. Перемещения с мячом. Дриблинг. Контроль мяча. Передачи (в парах тройках, на месте и в движении). Техника приема мяча.  Остановка и обработка мяча. Удары по мячу после ловли и обработки. Удары по мячу после ведения (передачи и удары по воротам). Удары по воротам на точность. Командная тактика. Товарищеские игры по упрощенным правилам, разных форматов: 2х2; 3х3. Организация судейства, судейская практика. Организация соревнований по футболу.  ***Шоудаун.***  История игры. Правила. Инвентарь и оборудование. Техника безопасности во время тренировочного  процесса и игры. Ориентирование на игровом месте. Технические элементы шоудауна. Стоики игроков. Перемещения игрока. Защитные действия. Движения ракеткой. Закрывание бортов. Блоки. Подачи. Атакующие удары (быстрые с ходу, после остановки и перевода, по борту, по диагонали, по прямой). Отработка переводов. Тактика игры. Товарищеские игры с корректировкой  технических элементов. Организация судейства, судейская практика. Организация соревнований по шоудауну.  ***Легкоатлетические упражнения.***  История. Легкоатлетические дисциплины. Правила соревнований. *Ходьба*. Ходьба с согласованным движением рук и ног. Ходьба в рассыпную и сбор в шеренгу, в колонну по одному и по два, с обозначением места построения звуковыми сигналами. Ходьба на носках с выпадами, скрестными шагами, скользящими шагами, пригнувшись. Ходьба с движением рук (на поясе, к плечам, за спину, за голову, в стороны, вверх и др.). Ходьба на носках с высоким поднимание колен. Ходьба боком (приставными шагами) и спиной вперед по прямой до 40 – 50 м на звуковой сигнал. Ходьба наперегонки на расстояние до 60м. *Бег.* Отработка движений рук при беге. Бег на месте и с продвижением, с высоким подниманием бедра. Бег в различном темпе, с различной величиной шага, с поворотами, с внезапными остановками и выполнением заданий по сигналам: присесть, лечь, встать на четвереньки, остановиться. Бег средним темпом до 1,5 минуты с ускорениями во время бега на 10 – 15 м. Свободный бег. Изучение низкого старта. Бег с ускорением до 30м. Бег на скорость до 50м с высокого и низкого старта. Бег в чередовании с ходьбой: 40м шагом, 40м бегом на дистанцию до 500м. Легкий бег на звуковой сигнал 30 – 40 м по узкой дорожке шириной 1,5 – 2 м. *Метание.* Перебрасывание и ловля большого мяча между двумя занимающимися группами одной и двумя руками по воздуху и с ударом о землю (пол). Бросание и ловля набивного мяча весом 1 – 2 кг двумя руками снизу, от груди, из-за головы. Метание малого мяча в вертикальную, высоко расположенную мишень, правой и левой рукой. Метание правой и левой рукой малого мяча на дальность с места, с шага, с трех шагов. Метание мяча и различных предметов правой и левой рукой на звуковой сигнал. *Прыжки.* Имитация отталкивания прыжка в высоту, в длину, в легком беге на каждый пятый шаг. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок с места с доставанием подвешенного предмета над головой, рукой. То же, но с хлопком в ладони – над головой, под ногами – момент полёта. Прыжки с разбега через препятствие шагом. Ознакомление с прыжком способом «перешагивание». Прыжки с высоты до 60 см. Прыжки с места через гимнастическую скамейку. Прыжки в длину с разбега и с места: тренировка отдельных элементов прыжка (с малого разбега: разбег, полёт, приземление) с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения.  ***Спортивные и подвижные игры по выбору.***  Спортивные игры из раздела технической и тактической подготовки: Голбол, Футбол, Шоудаун, подвижные игры с элементами голбола («голбоулинг» или «кегельбан», «дуэль -1х1»), с элементами футбола («белки собачки», «кто больше передач?» «снайпер»), с элементами шоудауна («снайпер»). Подвижные игры «Вышибалы», «Гуси-гуси», «Хвосты», «Салки-ноги на весу».  **4. Спортивно-массовые мероприятия:** | | ***Спортивно-массовое мероприятие "Быстрее, выше, сильнее!»*** (Соревнование между командами в различных видах спортивных испытаний, команды проходят по станциям с заданиями (практическими и теоретическими). Каждый участник команды выполняет задание и приносит баллы в копилку своей команды). Задания: отжимания; прыжок в длину с места; «головоломка» (составление слова из тел); викторина; бег 30 м.; командные эстафеты.  ***Соревнования по легкой атлетике «Осенние старты».*** (Первенство школы по видам: бег 30м., 60 м.; и 500 м.; метание мяча и гранаты на дальность. Личный зачет с разделением по полу, возрастным категориям и нозологическим группам ).  ***Первенство школы по шоудауну.*** (Соревнования в личном зачете с разделением по полу и нозологическим группам).  ***Военно-патриотическая игра "Юные защитники Отечества»*** (Мероприятие приуроченное ко Дню Защитника Отечества, в виде соревнований между командами в различных видах спортивных испытаний, команды проходят по станциям с заданиями (практическими и теоретическими, спортивной и военной направленности). Каждый участник команды выполняет задание и приносит баллы в копилку своей команды). Задания: дартс; одевание на время; выполнение строевых команд; тематическая викторина; полоса препятствий; смотр строя и песни.  ***Спортивно-массовое мероприятие: «Масленичные состязания»*** (Мероприятие приуроченное к масленнице, в виде соревнований между командами в различных видах спортивных испытаний, команды проходят по станциям с заданиями. Каждый участник команды выполняет задание и приносит баллы в копилку своей команды. Задания: командные эстафеты; ходули; бой петухов; перетягивание каната, тематическая викторина; броски на точность; эстафета с элементами хоккея.  ***Спортивно – массовое мероприятие «Я выбираю ЗОЖ»*** (Соревнование между командами в различных видах спортивных испытаний, команды проходят по станциям с заданиями (практическими и теоретическими). Каждый участник команды выполняет задание и приносит баллы в копилку своей команды). Задания: эстафета с обручами; «велорук»; викторина, «кегельбан»; командные эстафеты.  ***Первенство школы по голболу*** (Соревнования между командами).  ***Первенство школы по футболу озвученным мячом*** (Соревнования между командами). | | **5. Контрольные тестирования:**  Упражнения для определения уровня развития физических качеств и двигательных возможностей обучающихся: прыжок в длину с места на гимнастический мат; подтягивание в висе; бег 30 метров; 6-минутный бег; наклон вперёд из положения сидя; челночный бег 3х10м.) | |  |   **По итогам 3-го года обучения воспитанники должны**  **знать:**   * Санитарно-гигиенические требования к занятиям; * Технику безопасного поведения и работы на занятиях по программе; * О роли ФК и спорта в жизни человека; * О значении пищи и питательных веществ для организма человека; * О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем; * Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки; * О причинах травматизма и правилах его предупреждения; * О режиме дня; * Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма; * Основные правила соревнований и правила организации судейства соревнований по легкой атлетике и спортивным играм (голбол, шоудаун, футбол озвученным мячом).   **уметь:**   * Использовать самоконтроль за состоянием здоровья; * Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики; * правильно выполнять физические упражнения на развитие координации, гибкости, быстроты и ловкости; кардиоупражнения, упражнения с собственным весом, упражнения на тренажерах. * Взаимодействовать в команде в процессе занятий ОФП * Владеть техникой перемещений во время игры; * Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом; * Использовать различные тактические действия; * Владеть техникой судейства; * Организовать соревнования по разным видам спорта.   **Методическое обеспечение программы**  Основополагающие принципы программы направлены на всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.   * Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья и физическую подготовленность обучающихся. * Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. * Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу. * Принцип доступности. При подборе упражнения необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья. * Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки. * Принцип прочности. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны стать основой общей работоспособности. * Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. * Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.   Формы занятий:   * Групповые практические занятия; * Групповые и теоретические занятия; * Самостоятельные тренировки по заданию педагога; * Просмотр учебных кинофильмов и соревнований; * Участие в спортивных соревнованиях.   **Основные формы проведения занятий:**учебная, учебно - тренировочная, соревнования.  **Структура практического занятия:**  Вводная часть: сообщение цели и задач занятия. Вопросы обучающихся;  Основная часть: выполнение практической части учебного плана.  Заключительная часть: оценивание занимающихся.  **Структура теоретического занятия:**  Вводная часть: сообщение цели и задач занятия.  Основная часть: изучение специальной терминологии. Изучение правил проведения соревнований. Изучение судейских жестов. Дозировка нагрузок. Заключительная часть: контрольные вопросы для обучающихся.  **Материально-техническое обеспечение**  Для проведения занятий по общей физической подготовке требуется наличие спортивного зала (для проведения спортивных игр, беговых упражнений), наличие тренажерного зала (для выполнения упражнений с утяжелителями и упражнений с собственным весом), наличие кабинета для теоретических занятий. Для демонстрации презентаций – наличие компьютера и интерактивной доски.  **Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования:**   * Сигнальные флажки и фишки * Секундомер * Свисток * Скакалки * Рулетка * Мячи футбольные (озвученные) * Мячи голбольные * Экипировка защитная для голбола * Очки-маски светонепроницаемые * Мячи для торбола * Ракетки для шоудауна * Мячик для шоудауна * Футбольные ворота * Баскетбольные стойки * Гантели * Турник * Гимнастические маты * Фитболы * Гимнастические коврики * Тренажеры/ эспандеры   **Список литературы**  **Для педагога:**   * 1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2006   2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988   3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980   4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009   5. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990   6. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.   7. Новиков Ю.А**.**Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: Физкультура и спорт,2010 г.   **Для обучающихся:**   * 1. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010   2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2012.   3. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.   **Интернет – ресурсы:**   * 1. Сайт министерства спорта, молодежной политики htpp://sport.minstm.gov.ru   **Кадровое обеспечение программы**  Программа «Развитие» реализуется педагогом, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы |
|  |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

;