МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ИМ. Б.Б.ПРОТАСОВА»

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
МБОУ ДО ЦДО
«31» 08 2020 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ С.А. Пехова
«31» 08 2020 г.

ИЗМЕНЕНИЯ
и дополнения в адаптированную дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу (для детей с интеллектуальными нарушениями) физкультурно-спортивной направленности
«Школа мяча»
Возраст обучающихся:
дети от 7 до 11 лет
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель
Гущина Наталья Викторовна,
педагог дополнительного образования
МБОУ ДО ЦДО

г. Красновишерск, 2020

Внесены дополнения в пояснительную записку:

Возможно дистанционное обучение как в режиме реального времени (с использованием сервиса видеоконференции), так и в режиме отложенного времени (с использованием социальной сети «ВКонтакте», доступными образовательными платформами).

Обучение с применением дистанционных образовательных технологий - это занятия с использованием бесплатных информационных ресурсов, с изучением учебного материала, тестами с использованием учебных пособий, видеоуроков, мастер-классов и др., определенных педагогом; занятия в домашней обстановке с обратной связью через электронную почту, социальные сети.

При организации образовательного процесса с применением дистанционных образовательных технологий следует учитывать возрастные особенности учащихся.

При планировании учебной деятельности с младшими школьниками в условиях обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, педагогу следует:

- определить степень участия родителей в сопровождении младшего школьника;
- предложить такие формы работы и виды деятельности, с которыми ребенок может справиться самостоятельно;
- руководствоваться требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Продолжительность онлайн-занятия, а также время самостоятельной работы младших школьников за компьютером, планшетом или другим электронным носителем не должно превышать 20 минут (для обучающихся 1-2 классов), 25 минут (для обучающихся 3-4 классов). Продолжительность онлайн-занятия для обучающихся среднего и старшего школьного возраста - 30 минут.

Изменить раздел «Основные нормативные документы программы»:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 года № 1726-р- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 года № 996-р.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 года № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ» (включая разноуровневые программы).

- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12 2010 года № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

4 год обучения

В связи с возникшей необходимостью продолжить обучение по программе физкультурно-спортивной направленности для детей с интеллектуальными нарушениями «Школа мяча», дополнительно разработана программа 4-го года обучения.

Цель:

создание условий для развития физических способностей детей с интеллектуальными нарушениями средствами игр с мячом с учетом их психофизических возможностей для дальнейшей социальной адаптации.

Задачи:

Образовательные:

формировать необходимые двигательные умения и навыки ребенка с интеллектуальными нарушениями в процессе игр и упражнений с мячами в соответствии с его индивидуальными особенностями;

приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий;

формировать навык ориентировки в пространстве;

учить использовать в своей речи спортивную терминологию.

Развивающие:

развивать природный потенциал каждого ребенка;

развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;

развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);

обогащать словарный запас ребенка посредством игр с мячом;

способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;

воспитывать чувство внутренней свободы, уверенности в себе, в своих силах и возможностях;

воспитание нравственных и морально-волевых качеств, навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности;

воспитывать сознательный интерес к занятиям видом спорта;

воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

укреплять и сохранять здоровье, закаливать организм ребенка;

активизировать защитные силы организма ребёнка;

повышать физиологическую активность органов и систем организма;

корректировать нарушения психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки);

корректировать и развивать общую и мелкую моторику.

Содержание программы

I. Вводное занятие

Теория: Цели и задачи третьего года обучения. Многообразие видов спорта с мячом. Спортивные игры: «Футбол», «Стритбол», «Гандбол». Правила пользования спортивным инвентарем. Правила пользования спортивными тренажерами. Подвижные игры с элементами баскетбола, футбола, волейбола.

II. Техника безопасности

Теория:

Техника безопасности на занятиях.

Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения на тренажерах. Предупреждения травм при пользовании и играх с мячами. Правила поведения на соревнованиях. Правила поведения на дорогах. Противопожарная безопасность.

III. Подвижные игры с мячами

Теория: Содержание и правила подвижных игр с мячом. Различные вариации определенных игр. Техника безопасности. (1 ч.)

Практика:

1. Подвижные игры с мячом на развитие ловкости: «Перебрасывание мяча», «Летучий мяч», «Десять передач», «Горячая картошка», «Мяч в цепочке», «Заяц», «Охотник», «Мяч в кругу», «У кого мяч». (5 ч.)

2. Подвижные игры с мячом на развитие внимания: «Игра в слова», «Три мяча», «День и ночь», «Найди свой дом», «По порядку номеров», «Летучий мяч», «Передача мячей в колоннах». (5 ч.)

3. Подвижные игры с мячом на развитие быстроты: «Ловец с мячом», «Обгони мяч», «Свечки», «Мяч центровому», «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Салки с мячом», «Сильный бросок». (5 ч.)

IV.Гандбол

Теория: Правила, техника и тактика игры. История развития гандбола в мире и в нашей стране. Разметка площадки. Позиции игроков на площадке. Стойка игроков. Жеребьевка. Предупреждение травматизма. Нарушения, жесты судей, правила соревнований. (3 ч.)

Практика:

Техника нападения (21 ч.)

Стойка нападающего.
Бег с изменением направления.
Бег с изменением скорости.
Бег спиной вперёд.
Смена бега (спиной-лицом).
Бег челночный.
Прыжки вверх, в стороны, вперёд, на одной и двух ногах.
Ловля мяча двумя руками на месте.
Ловля двумя руками в прыжке.
Ловля мячей высоких и низких.
Ловля катящего мяча.
Ловля мяча в движении шагом.
Ловля мяча в движении бегом.
Ловля мяча, летящего навстречу.
Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча.
Бросок с отражённым отскоком.

Техника защиты (21 ч.)

Стойка защитника.
Перемещения приставным шагом боком.
Перемещение вперед-назад в стойке защитника.
Выбивание при одноударном ведении на месте.
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте.
Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу.
Блокирование игрока без мяча.

Техника вратаря (18 ч.)

Стойка вратаря.
Задержание двумя руками на месте.
Задержание одной рукой сверху на месте.
Задержание одной рукой сбоку без замаха.
Задержание одной рукой снизу.
Ловля мяча с отскока от площадки.

Тактика нападения (6 ч.)

Уход от защитника.

Выбор места для взаимодействия.

Действия двух нападающих против одного защитника.

V. Комплекс упражнений с баскетбольным мячом

Теория: Стойка баскетболиста. История возникновения игры Баскетбол. Виды, размеры и вес баскетбольного мяча. Стандарты баскетбольных площадок. Правила игры в Стритбол. (1 ч.)

Практика:

1. Упражнения без мяча. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком с разной скоростью и в разных направлениях. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. (12 ч.)

2. Ведение мяча. Ведение мяча на месте. Ведение мяча вокруг себя. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом. Дриблинг мяча правой (левой) рукой и остановка его Ведение мяча с изменением скорости передвижения, направлением движения, высоты отскока мяча. Ведение правой, левой рукой поочередно. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте. (15 ч.)

3. Ловля и передача мяча. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте и в движении. Передача мяча на месте и в движении. Передача мяча после ведения разными способами. Одной рукой: от плеча, над головой, снизу, снизу-назад, от плеча с прыжком, от плеча с прыжком и поворотом, над головой с прыжком. Двумя руками: от груди, снизу, от головы, снизу-назад, от головы с прыжком, пас с отскоком. (15 ч.)

4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Броски мяча в баскетбольную корзину двумя руками от груди с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. В прыжке одной рукой с места. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. Выбивание мяча. Упражнение: передача-ведение-бросок. (12 ч.)

5. Подвижные и спортивные игры с баскетбольным мячом: «5 бросков», «33 очка», «Шаги», «Стритбол». (14 ч.)

VI. Комплекс упражнений с футбольным мячом

Теория: История возникновения футбола. Основные положения правила игр в футбол. Правила формирования команд. Границы площадки, зоны, розыгрыш мяча, счет. Специальные жесты спортивных арбитров. Стандарты футбольных полей. Виды, размеры и вес мяча. Правила соревнований (1 ч.)

Практика:

1. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Ведение мяча по прямой с изменением скорости движения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости с активным сопротивлением защитника. (9 ч.)

2. Передача мяча. Передача мяча правой (левой) ногой. Передача мяча партнеру на месте и в движении. (6 ч.)

3. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по катящемуся мячу носком стопы. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Удары по воротам на точность (меткость). Ловля мяча вратарем. (9 ч.)

4. Подвижные игры с футбольным мячом: «Футбольный городок», «Лучший футболист», «Смелый вратарь», «Защити ворота». (6 ч.)

VII. Участие в соревнованиях между группами: Мини-футбол (5 ч.), Пионербол (5 ч.), Стритбол. (4 ч.)

VIII. Итоговое занятие

Тестирование. Комплекс упражнений с баскетбольным мячом, футбольным мячом, волейбольным мячом. Соревнование по Пионерболу; Мини-футболу; Стритболу. (3 ч.)

Календарный учебный график
4 год обучения

№ п/п	Месяц	Время проведения	Форма занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Сентябрь		Беседа	Вводное занятие. Многообразие видов спорта	3	Спортивный зал	Опрос
2.	Сентябрь		Учебно-тренировочное занятие	Эстафеты с различными видами мячей	3	Спортивный зал	Игра
3.	Сентябрь		Учебно-тренировочное занятие	Гандбол. Правила, тактика и техника игры	3	Спортивный зал	Наблюдение
4.	Сентябрь		Учебно-тренировочное занятие	Стойка игрока, перемещение по полю	3	Спортивный зал	Наблюдение

1	2	3	4	5	6	7	8
5.	Сентябрь		Учебно-трениров очное занятие	Бег с изменением направления и скорости передвижения. Ловля мяча двумя руками на месте	3	Спортивный зал	Наблюдение
6.	Сентябрь		Учебно-трениро вочное занятие	Прыжки вверх, в стороны, вперёд, на одной и двух ногах. Ловля мяча двумя руками на месте	3	Спортивный зал	Наблюдение
7.	Сентябрь		Учебно-трениров очное занятие	Ловля двумя руками в прыжке. Ловля мячей высоких и низких	3	Спортивный зал	Игра
8.	Сентябрь		Учебно-трениров очное занятие	Ловля катящего мяча	3	Спортивный зал	Наблюдение
9.	Октябрь		Учебно-трениров очное занятие	Ловля мяча в движении шагом. Ловля мяча в движении бегом	3	Спортивный зал	Наблюдение
10.	Октябрь		Учебно-трениров очное занятие	Ловля мяча, летящего навстречу	3	Спортивный зал	Наблюдение
11.	Октябрь		Учебно-трениров очное занятие	Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча	3	Спортивный зал	Наблюдение
12.	Октябрь		Учебно-трениров очное занятие	Бросок с отражённым отскоком	3	Спортивный зал	Наблюдение
13.	Октябрь		Учебно-трениров очное занятие	Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом. Двухсторонние игры до 15 мин	3	Спортивный зал	Наблюдение
14.	Октябрь		Учебно-трениров очное занятие	Стойка защитника. Перемещения приставным шагом боком	3	Спортивный зал	Наблюдение

1	2	3	4	5	6	7	8
15.	Октябрь		Учебно-трениро вочное занятие	Выбивание при одноударном ведении на месте	3	Спортивный зал	Наблюдение
16.	Октябрь		Учебно-трениров очное занятие	Блокирование мяча двумя руками сверху на месте	3	Спортивный зал	Наблюдение
17.	Октябрь		Учебно-трениров очное занятие	Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу	3	Спортивный зал	Игра
18.	Ноябрь		Учебно-трениров очное занятие	Блокирование игрока без мяча	3	Спортивный зал	Игра
19.	Ноябрь		Учебно-трениров очное занятие	Стойка вратаря. Задержание двумя руками на месте	3	Спортивный зал	Наблюдение
20.	Ноябрь		Учебно-трениров очное	Задержание одной рукой сверху на месте	3	Спортивный зал	Соревнован ие
21.	Ноябрь		Учебно-трениров очное занятие	Задержание одной рукой сбоку без замаха. Задержание одной рукой снизу	3	Спортивный зал	Наблюдение
22.	Ноябрь		Учебно-трениров очное занятие	Ловля мяча с отскока от площадки	3	Спортивный зал	Наблюдение
23.	Ноябрь		Учебно-трениров очное занятие	Уход от защитника. Действия двух нападающих против одного защитника	3	Спортивный зал	Наблюдение
24.	Ноябрь		Учебно-трениров очное занятие	Гандбол. Товарищеская встреча между группами	3	Спортивный зал	Соревнован ие
25.	Ноябрь		Учебно-трениров очное занятие	Учебно-тренировочная игра	3	Спортивный зал	Наблюдение
26.	Ноябрь		Учебно-трениров очное занятие	Подвижные игры с мячом на развитие ловкости	3	Спортивный зал	Наблюдение

1	2	3	4	5	6	7	8
27.	Декабрь		Учебно-трениров очное занятие	Комплекс упражнений с баскетбольным мячом	3	Спортивный зал	Наблюдение
28.	Декабрь		Учебно-трениров очное занятие	Отбивание (ведение) на месте, вокруг себя, меняя высоту	3	Спортивный зал	Наблюдение
29.	Декабрь		Учебно-трениров очное занятие	Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом	3	Спортивный зал	Соревнован ие
30.	Декабрь		Учебно-трениров очное занятие	Ведение мяча, продвигаясь вперед бегом	3	Спортивный зал	Соревнован ие
31.	Декабрь		Учебно-трениров очное занятие	Ведение мяча с изменением направления движения, скорости передвижения	3	Спортивный зал	Игра
32.	Декабрь		Учебно-трениро вочное занятие	Ведение мяча (правой левой) рукой и остановка	3	Спортивный зал	Наблюдение
33.	Декабрь		Учебно-трениров очное занятие	Ведение, мяча, остановка и передача мяча	3	Спортивный зал	Наблюдение
34.	Декабрь		Учебно-трениров очное занятие	Бросок мяча в малую корзину	3	Спортивный зал	Наблюдение
35.	Январь		Учебно-трениров очное занятие	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	3	Спортивный зал	Наблюдение
36.	Январь		Учебно-трениров очное занятие	Бросок мяча в корзину после ведения	3	Спортивный зал	Наблюдение
37.	Январь		Учебно-трениров очное занятие	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча	3	Спортивный зал	Наблюдение
38.	Январь		Учебно-трениров очное занятие	Игры с бросками мяча в корзину «33 очка», «Шаги»	3	Спортивный зал	Наблюдение

1	2	3	4	5	6	7	8
39.	Январь		Учебно-трениров очное занятие	Ведение мяча бегом змейкой между конусами	3	Спортивный зал	Наблюдение
40.	Январь		Учебно-трениров очное занятие	Упражнение: Передача-ведение-бросок	3	Спортивный зал	Наблюдение
41.	Январь		Учебно-трениров очное занятие	Подготовительные упражнения: ходьба приставными шагами; бег в сочетании с прыжками	3	Спортивный зал	Игра
42.	Февраль		Учебно-трениров очное занятие	Подвижные игры с элементами баскетбола	3	Спортивный зал	Наблюдение
43.	Февраль		Учебно-трениров очное занятие	Игра «Стритбол» Правила игры	3	Спортивный зал	Наблюдение
44.	Февраль		Учебно-трениров очное занятие	Нападение с целью выбора свободного места	3	Спортивный зал	Игра
45.	Февраль		Учебно-трениров очное занятие	Тактика защиты Командные действия. Стойка защитника	3	Спортивный зал	Наблюдение
46.	Февраль		Учебно-трениров очное занятие	Штрафной бросок	3	Спортивный зал	Наблюдение
47.	Февраль		Учебно-трениров очное занятие	Применение защитных стоек и передвижение в зависимости от действий и расположения нападающих	3	Спортивный зал	Наблюдение
48.	Февраль		Учебно-трениров очное занятие	Передвижение в защитной стойке вперед, назад, в сторону	3	Спортивный зал	Наблюдение
49.	Февраль		Учебно-трениров очное занятие	Работа в парах. Ведение мяча, броски в кольцо	3	Спортивный зал	Наблюдение

1	2	3	4	5	6	7	8
50.	Март		Учебно-трениров очное занятие	Совершенствовани е техники ведения мяча. Броски в кольцо	3	Спортивный зал	Наблюдение
51.	Март		Учебно-трениров очное занятие	Игра «Стритбол». Товарищеская встреча	3	Спортивный зал	Соревнован ие
52.	Март		Учебно-трениров очное занятие	Коплекс малым мячом. Броски и ловля мяча	3	Спортивный зал	Наблюдение
53.	Март		Учебно-трениров очное занятие	Метание мяча вдаль	3	Спортивный зал	Наблюдение
54.	Март		Учебно-трениров очное занятие	Метание мяча в неподвижную цель	3	Спортивный зал	Наблюдение
55.	Март		Учебно-трениров очное занятие	Метание мяча в подвижную цель	3	Спортивный зал	Наблюдение
56.	Март		Учебно-трениров очное занятие	Метание мяча в разные цели	3	Спортивный зал	Соревнован ие
57.	Март		Учебно-трениров очное занятие	Комплекс упражнений с футбольным мячом. Прокатывание мяча ногой. Прокатывание мяча ногой между предметами	3	Спортивный зал	Наблюдение
58.	Март		Учебно-трениров очное занятие	Введение мяча в игру. Расстановка игроков. Беговые упражнения	3	Спортивный зал	Наблюдение
59.	Апрель		Учебно-трениро вочное занятие	Остановка мяча ногой и передача партнеру	3	Спортивный зал	Игра
60.	Апрель		Учебно-трениров очное занятие	Работа в парах. Игра в пас	3	Спортивный зал	Наблюдение

1	2	3	4	5	6	7	8
61.	Апрель		Учебно-трениров очное занятие	Жонглирование мяча ногами. Позиции игроков	3	Спортивный зал	Наблюдение
62.	Апрель		Учебно-трениров очное занятие	Ведение мяча змейкой между конусов	3	Спортивный зал	Наблюдение
63.	Апрель		Учебно-трениров очное занятие	Тактика командной игры. Игры «Мяч в кругу», «Полоса препятствий»	3	Спортивный зал	Наблюдение
64.	Апрель		Учебно-трениров очное занятие	Игра в пас. Работа в парах, тройках	3	Спортивный зал	Наблюдение
65.	Апрель		Учебно-трениров очное занятие	Удары в ворота. Игра «Лучший вратарь»	3	Спортивный зал	Наблюдение
66.	Апрель		Учебно-трениров очное занятие	Тактика защиты. Удары с угловых	3	Спортивный зал	Наблюдение
67.	Май		Учебно-трениров очное занятие	Тактика нападения. Удары в разные зоны ворот	3	Спортивный зал	Наблюдение
68.	Май		Соревно вание	Игры «Футбольный городок», «Попади в ворота»	3	Спортивный зал	Соревнован ие
69.	Май		Соревно вание	Мини-футбол	3	Спортивный зал	Соревнован ие
70.	Май		Игра	Спортивная программа «От Игры-к Спорту»	3	Спортивный зал	Игра
71.	Май		Учебно-трениров очное занятие	Подвижные игры с мячом	3	Спортивный зал	Наблюдение
72.	Май		Тестиров ание	Итоговое занятие	3	Спортивный зал	Тестировани е
					216		