

Министерство образования Ставропольского края

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 1»

Рассмотрено
на методическом объединении воспитателей
протокол № 3 от «09» 01.2020 г.
Руководитель МО _____ А.Х. Челикиди

Утверждено
на педагогическом совете
протокол № 3 от «10» 01.2020 г.

Утверждаю
Директор школы-интерната
_____ Г.Н. Гузий

Дополнительная общеобразовательная программа
«Спортивный марафон» (новая редакция)
(физкультурно-спортивная направленность)

Возрастной состав обучающихся: 9-15 лет

Срок реализации: 3 года

Режим работы: 2 часа в неделю

Составила Кучеренко Ольга Георгиевна,
учитель высшей квалификационной категории

город - курорт Железноводск

2020 год

Содержание программы:

Пояснительная записка.

Цели и задачи.

Учебно-тематический план с разбивкой на теоретические и практические виды деятельности.

Календарно-тематическое планирование с темами занятий и количеством часов по каждой теме.

Условия и контроль над реализацией программы.

Требования к уровню подготовки по годам.

Перечень учебно-методического обеспечения (оборудование, литература, интернет-ресурсы).

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная программа ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 1» «Спортивный марафон» составлена на основании следующих законодательных документов и подзаконных актов в сфере дополнительного образования детей:

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 20 февраля 2019 г. № ТС-551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью».

Национальный проект "Образование" – Паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).

Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - Приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07 декабря 2018 г. № 3.

Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

Постановление Правительства Российской Федерации от 31 октября 2018 г. № 1288 «Об организации проектной деятельности в Правительстве Российской Федерации».

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 6 июля 2018 г. N 1375, об утверждении Плана основных мероприятий до 2020 года, проводимых в рамках Десятилетия детства.

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196.

План мероприятий («Дорожная карта») «Кружковое движение»- Приложение к протоколу заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по модернизации экономики и инновационному развитию России от 18 июля 2017 г. № 3.

Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».

Инструментарий работника Системы дополнительного образования детей - Сборник методических указаний и нормативных материалов для обеспечения реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей». – М.: Фонд новых форм развития образования, Министерство образования и науки Российской Федерации, Московский Государственный Технический университет имени Н. Э. Баумана 2017– 608 с.

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

Стратегическая инициатива «Новая модель системы дополнительного образования», одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г.

Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г.

Стратегия инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 8 декабря 2011 г. № 2227-р.

«Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Сан ПиН, раздел 2.9.)

Закон Ставропольского края от 30 июля 2013 года № 72-КЗ «Об образовании».

Устав ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 1».

Программа предназначена для работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья (с ментальными нарушениями), обучающимися в специальном (коррекционном) образовательном учреждении.

Спасительной силой в нашем мире является спорт - над ним по-прежнему реет флаг оптимизма, здесь соблюдают правила и уважают противника независимо от того, на чьей стороне победа.

Д. Голсуорси

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа секции «Спортивный марафон» относится к физкультурно-спортивной направленности. Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психоэмоциональное и социальное развитие личности.

Спортивные игры - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в школе. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивает основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям, и усиливают его адаптационные возможности. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Пионербол, флорбол, настольный теннис – это увлекательные и массовые спортивные игры. Они просты, эмоциональны и отличаются высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в спортивные игры, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Игры развивают мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышают мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц, у ребенка повышается умственная активность, ориентировка в пространстве, развивается сообразительность, быстрота мышления, происходит осознание собственных действий. Ребенок учится согласовывать свои действия с действиями товарищей; у него воспитывается сдержанность, самообладание, ответственность, воля и решительность; обогащается сенсомоторный опыт, развивается творчество, происходит разгрузка нервной системы. Чрезвычайно важно учитывать развивающую роль радости, сильных переживаний, незатухающий интерес к результатам игры. Эмоциональная увлеченность детей игрой усиливает физиологическое состояние организма.

Педагогическая целесообразность. Занятия спортивными играми позволяют проводить обширную коррекционно - развивающую работу (коррекция мелкой моторики, точности движений и др.), решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цели:

- Обогащение двигательного опыта детей 9-15 лет;
- Обучение техническим и тактическим приемам спортивных игр с дальнейшим применением их в игровой деятельности;
- Формировать навык самоорганизации посредством занятий спортивными играми;
- Воспитывать потребность в занятиях физической культурой.

Задачи:

Образовательные:

- Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

- Сформировать общие представления о технике и тактике спортивных игр, начальные навыки судейства;
- Учить детей понимать сущность коллективной игры, цель и правила.

Оздоровительные:

- Содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;
- Способствовать совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), повышению физического развития, физической подготовленности детей.

Воспитательные:

- Воспитывать произвольности поведения, умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
- Воспитывать умение играть коллективно, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
- Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в команде.

Коррекционные:

- коррекция нарушений физического развития и психомоторики;
- коррекция и профилактика соматических нарушений;
- коррекция и развитие психических и сенсорно – перцептивных способностей;

Социальные:

- Многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности;
- Развитие нравственных качеств, поведения в духе требований общества;
- Воспитание морально-волевых качеств, приучение к дисциплине, организованности, ответственности за свои поступки, активности и самостоятельности.

Форма обучения:

- специально организованные занятия;
- игровые упражнения;
- групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры в пионербол, флорбол, настольный теннис;
- соревнования по каждому виду спортивных игр.

Программа курса «Спортивный марафон» для детей 9-15 лет рассчитана на три года (216 часов), при 2-х разовых занятиях в неделю по 1 часу, 8 занятий в месяц, 72 занятия в учебном году (с сентября по май). Включает в себя теоретическую и практическую часть. На занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на

комбинированные упражнения и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

Формой подведения итогов реализации программы является участие учащихся в краевой спартакиаде воспитанников с ограниченными возможностями здоровья специальных (коррекционных) образовательных учреждений Ставропольского края. Участие в краевых соревнованиях по флорболу, настольному теннису. Участие в школьных соревнованиях по пионерболу. Итогом реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению являются призовые места на протяжении 10 лет.

В объединение принимаются все желающие дети, прошедшие медицинский осмотр. Медицинский контроль состояния здоровья детей осуществляется каждое полугодие.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА ТРИ ГОДА

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретические	Практические
I.	Основы знаний	22	22	.
	Развитие спортивных игр в России	4	4	
	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	6	6	
	Беседы о значении занятий для здоровья и чувстве коллективизма и взаимовыручке.	3	3	
	Понятие о технике и тактике игры	3	3	
	Правила спортивных игр (пионербол, настольный теннис, флорбол)	3	3	
	Правила соревнований. Судейство.	3	3	
II.	Общая физическая подготовка	43	3	40

	Общеразвивающие упражнения без предметов	7		7
	Общеразвивающие упражнения с предметами	7		7
	Акробатические упражнения	9	1	8
	Легкоатлетические упражнения	14	1	13
	Подвижные игры	6	1	5
III.	Специальная физическая подготовка	62	1	61
	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий	11	1	10
	Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча	10		10
	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча	10		10
	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков	10		10
	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании	10		10
	Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты.	11		11
IV.	Технико-тактическая подготовка	89	9	80
	Флорбол	26	3	23
	Настольный теннис	20	3	17
	Пионербол	34	3	31
	Итого:	216	35	181

Материал программы разбит на четыре раздела: основы знаний, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка и технико-тактическая подготовка.

I. Основы знаний –22 часа

- ✓ История Олимпийских игр;
- ✓ Беседы о значении занятий для здоровья и чувстве коллективизма и взаимовыручке;
- ✓ Предупреждение травматизма.
- ✓ Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях спортивных игр;
- ✓ Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис, флорбол, пионербол;
- ✓ Правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- ✓ Правила игры в настольный теннис;
- ✓ Действующие правила игры, терминология;
- ✓ Перспективы дальнейшего развития правил;
- ✓ Влияние правил игры на её развитие.
- ✓ Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;
- ✓ Появление и развитие флорбола. Флорбол в России и за рубежом
- ✓ Изучение правил игры. Основные права и обязанности игроков.
- ✓ Требования, предъявляемые к инвентарю и одежде.
- ✓ Изучение и анализ техники основных приемов игры. Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов флорбола, пионербола, настольного тенниса.
- ✓ Общие понятия о тактике игры. Основы тактики игры в нападении и защите.

II. Общая физическая подготовка – 43 часа

- ✓ **Общеразвивающие упражнения без предметов.** Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для мышц туловища. Упражнения на формирование правильной осанки: наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе. Упражнения для ног: поднимание на носки, вращение в голеностопных суставах,

сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, приседания на одной и на двух ногах. Упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнёром, игры с элементами сопротивления.

- ✓ **Общеразвивающие упражнения с предметами.** Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения в парах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад: прыжки с поворотами; Упражнения с малыми мячами: броски; ловля мячей после подбрасывания вверх, удара об пол, удара в стену: ловля мячей на месте, в прыжке.
- ✓ **Акробатические упражнения.** Группировка в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения, лёжа и упора стоя на коленях.
- ✓ **Легкоатлетические упражнения.** Бег: с ускорением до 30-40 м; низкий старт и стартовый разбег; челночный бег 3X10; эстафетный бег до 60 м этапами; в чередовании с ходьбой до 400 м, кросс 300-500 м. Прыжки: в длину с места.
- ✓ **Подвижные игры.** Игры с мячом, с беговыми упражнениями, с прыжками, с метанием, с сопротивлением на внимание, на координацию: "Гонка мячей", "Пятнашки", "Невод", "Метко в цель", "Подвижная цель", "Перетягивание через черту".

III. Специальная физическая подготовка – 62 часа

- ✓ **Упражнения для развития навыков быстрой ответных действий.** По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй, унеси».
- ✓ **Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжатие и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор, лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

- ✓ **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.** Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.
- ✓ **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков.** Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.
- ✓ **Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.** Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.
- ✓ **Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты.** Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

IV. Техничко-тактическая подготовка – 89 часов

Флорбол

- ✓ **Техника передвижения.** Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая). Бег. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед. Бег приставными и скрестными шагами. Бег по "спирали".
- ✓ **Техника владения клюшкой и мячом.** Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку). Широкое и короткое ведение мяча. Ведение мяча "восьмёркой", без зрительного контроля. Выполнение броска с "удобной" стороны на месте и в движении. Остановка мяча клюшкой с "удобной" стороны. Остановка мяча ногой, бедром. Передачи мяча толчком, в парах, тройках, на месте и в движении. Ознакомление с техникой подброса мяча. Удары по неподвижному и катящемуся мячу, на месте и в движении.
- ✓ **Техника защиты.** Отбор мяча ногой. Выполнение отбора при встречном движении сбоку. Отбор мяча клюшкой, корпусом, "вытаскивание мяча" концом крюка клюшки.
- ✓ **Тактика игры в нападении.** Индивидуальные действия. Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнёров, соперников. Своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча.

Отрыв от «опекуна» для получения мяча. Тактика действий вблизи ворот соперника – добивание мяча, отскочившего от вратаря.

Настольный теннис

- ✓ **Техника хвата теннисной ракетки.** Жонглирование теннисным мячом; основные виды вращения мяча; подачи мяча: «маятник», «челнок»; удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)
- ✓ **Техника подачи мяча.** Подача по диагонали; «восьмерка»; подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,
- ✓ в один угол стола; по подставке справа; по подрезке справа; топ спин справа по подрезке справа; топ спин слева по подрезке слева;
- ✓ **Техника приёма мяча.** Техника приёма «кручёная свеча»; техника приёма плоский удар; приём подач ударом; удар без вращения – «толчок»; удар с нижним вращением – «подрезка»; удар с верхним вращением – «накат».
- ✓ **Тактика игры.** Подачи мяча в нападении; прием подач ударом; удары атакующие, защитные; удары, отличающиеся по длине полета мяча; удары по высоте отскока на стороне соперника; подачи атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка; подачи подготавливающие атаку; подачи защитные, не позволяющие противнику атаковать.

Пионербол

- ✓ **Подача мяча.** Техника выполнения подачи; прием мяча; подача мяча по зонам, управление подачей.
- ✓ **Передачи.** Передачи внутри команды; передачи через сетку; передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.
- ✓ **Нападающий бросок.** Техника выполнения нападающего броска; нападающие броски с разных зон.
- ✓ **Блокирование.** Ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;
- ✓ **Комбинированные упражнения.** Подача – прием. Подача – прием – передача. Передача – нападающий бросок. Нападающий бросок – блок.
- ✓ **Учебно-тренировочные игры.** Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке; отработка индивидуальных действий игроков; отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).
- ✓ **Судейство игр.** Отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Дата
I четверть. Спартакиада.		
1.	Вводная беседа о значении физических занятий, гигиене во время занятий и после них.	
2.	Прыжки через скакалку в различном темпе.	
3.	Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.	
4.	Упражнения с набивными мячами.	
5.	Передача мяча в парах сверху двумя руками.	
6.	Прыжки через скакалку за 1 минуту.	
7.	Бег 30 м., 60 м, 100 м.	
8.	Бег на короткие и длинные дистанции.	
9.	Беговые упражнения различной интенсивности.	
10.	Тренировочная эстафета с баскетбольным мячом.	
11.	Совершенствование техники приема и передачи мяча.	
12.	Эстафеты с баскетбольным мячом.	
13.	Подвижные игры с элементами прыжков и бега на скорость.	
14.	Аэробика. История возникновения.	
15.	Разучивание комплекса упражнений под музыкальное сопровождение.	
16.	Комплекс упражнений с предметами под музыкальное сопровождение.	
17.	Подготовка к соревнованиям.	
18.	Внутри школьные соревнования.	

II четверть. Настольный теннис.

1.	Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности.	
2.	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	
3.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.	
4.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	
5.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	
6.	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	
7.	Передвижение игрока приставными шагами.	
8.	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	
9.	Обучение технике подачи прямым ударом.	
10.	Совершенствование плоскостей вращения мяча.	
11.	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	
12.	Учебная игра с элементами подач.	
13.	Обучение технике подачи «Веер», соревнования в группах.	
14.	Обучение технике подачи «Маятник», соревнования в группах.	
15.	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	
16.	Соревнования в группах.	

III четверть. Флорбол.

1.	Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Стойка флорболиста.	
2.	Ознакомление с видами ведения мяча.	
3.	Тренировка на развитие скоростных качеств.	
4.	Ознакомление с техникой дриблинга.	
5.	Закрепление техники дриблинга.	
6.	Тренировка на развитие координационных качеств.	

7.	Ознакомление с видами остановки мяча.	
8.	Закрепление техники остановки мяча.	
9.	Учебная игра.	
10.	Ознакомление с техникой ведения мяча.	
11.	Разучивание техники ведения без отрыва клюшки от мяча.	
12.	Тренировка на развитие скоростных качеств.	
13.	Разучивание техники «короткого» ведения мяча.	
14.	Разучивание техники «широкого» ведения мяча.	
15.	Разучивание техники остановки мяча клюшкой.	
16.	Тренировка на развитие координационных качеств.	
17.	Разучивание техники ведения мяча без зрительного контроля.	
18.	Ознакомление с видами бросков мяча.	
19.	Тренировка на развитие координационных качеств.	
20.	Ознакомление с видами передач.	
21.	Учебная игра.	
IV четверть. Пионербол.		
1.	Вводная беседа о влиянии образа жизни на состояние здоровья.	
2.	Ознакомление с правилами игры в пионербол.	
3.	Закрепление правил игры в пионербол.	
4.	Расстановка игроков на площадке.	
5.	Передача мяча от груди, снизу, сверху.	
6.	Розыгрыш мяча на три паса.	
7.	Эстафеты с элементами пионербола.	
8.	Пионербол с двумя мячами.	

9.	Повторение правил и обязанностей игроков.	
10.	Отработка подачи двумя руками сбоку.	
11.	Подача мяча на точность.	
12.	Подача с расстояния 4, 6, 9 м.	
13.	Подача через сетку в определенную зону.	
14.	Закрепление правил игры, стоек с перемещением тактики поведения во время игры.	
15.	Учебная игра «Пионербол»	
16.	Подготовка к соревнованиям.	
17.	Соревнование по пионерболу.	

2 год обучения

1 четверть Спартакиада.

№ п/п	Тема занятия	Дата
1.	Техника безопасности и правила поведения на занятиях.	
2.	Подвижные игры.	
3.	Бег на выносливость.	
4.	Комплекс упражнений с гантелями.	
5.	Ритмическая гимнастика с музыкальным сопровождением.	
6.	Тренировка на развитие координационных качеств.	
7.	Тренировка на развитие скоростных качеств.	
8.	Бег с высокого старта на 250 м.	
9.	Подвижные игры с элементами прыжков и бега на скорость.	
10.	Прыжки через скакалку за 1 минуту..	
11.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	

12.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в парах.	
13.	Передача баскетбольного мяча о пол.	
14.	Закрепление техники передачи баскетбольного мяча.	
15.	Эстафеты с баскетбольным мячом в колонне.	
16.	Гимнастические упражнения под музыкальное сопровождение.	
17.	Дартс.	
18.	Подготовка к соревнованиям.	

II четверть. Настольный теннис.

1.	Обучение техники «наката» в игре.	
2.	Изучение вращения мяча в «накате».	
3.	Обучение техники «наката» слева, справа.	
4.	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	
5.	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	
6.	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	
7.	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	
8.	Применение «подставки» в игре.	
9.	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	
10.	Изучение техники выполнения «подставки» справа	
11.	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	
12.	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	

13.	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	
14.	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	
15.	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	
16.	Соревнование в подгруппах	

III четверть. Флорбол.

1.	Закрепление техники ведения мяча без зрительного контроля.	
2.	Учебная игра.	
3.	Закрепление техники остановки мяча ногой.	
4.	Ознакомление с видами бросков мяча.	
5.	Тренировка на развитие координационных качеств.	
6.	Ознакомление с видами передач.	
7.	Разучивание техники передачи мяча толчком.	
8.	Разучивание техники броска с «удобной стороны», на месте.	
9.	Учебная игра.	
10.	Разучивание техники передачи мяча в три касания, на месте.	
11.	Закрепление техники передачи мяча в три касания, на месте.	
12.	Разучивание техники броска с «удобной стороны», в движении.	
13.	Учебная игра.	
14.	Разучивание техники передачи мяча в три касания, в движении.	
15.	Закрепление техники передачи мяча в три касания, в движении.	
16.	Тренировка на развитие скоростных качеств.	
17.	Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Ознакомление с видами ударов.	
18.	Разучивание техники удара по неподвижному мячу, на месте и в движении.	

19.	Тренировка на развитие координационных качеств.	
20.	Закрепление техники удара по неподвижному мячу, на месте и в движении.	
21.	Закрепление техники остановки мяча ногами.	

IV четверть. Пионербол.

1.	Учебные игры с заданиями.	
2.	Учебно-тренировочная игра.	
3.	Контроль техники нападающего броска со второй линии.	
4.	Прием мяча в падении. Передача мяча.	
5.	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков.	
6.	Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей	
7.	Приём мяча на месте и после перемещения.	
8.	Подача мяча по зонам и приём мяча. Упражнения на развитие выносливости.	
9.	Закрепление точной подачи мяча по зонам.	
10.	Учебная игра с заданиями.	
11.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.	
12.	Контроль выполнения подачи мяча по зонам.	
13.	Учебно-тренировочная игра.	
14.	Участие в школьных соревнованиях по пионерболу.	
15.	Участие в школьных соревнованиях по пионерболу.	

16.	Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов.	
17.	Школьные соревнования по пионерболу.	

3 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Дата
I четверть. Спартакиада.		
1.	История Олимпийских игр.	
2.	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.	
3.	Круговая тренировка.	
4.	Тренировка на развитие скоростных качеств.	
5.	Эстафеты с передачей мяча.	
6.	Тренировка на развитие скоростных качеств.	
7.	Упражнения на координацию.	
8.	ОРУ для рук, ног, туловища.	
9.	Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча.	
10.	Прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад.	
11.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	
12.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	
13.	Бег 250 метров на результат.	
14.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	
15.	Разучивание элементов аэробики.	

16.	Закрепление элементов аэробики под музыкальное сопровождение.	
17.	Подготовка к краевым соревнованиям.	
	II четверть. Настольный теннис.	
1.	Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения.	
2.	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.	
3.	Набивание мяча на ракетке.	
4.	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	
5.	Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом	
6.	Движение ракеткой и корпусом	
7.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	
8.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	
9.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	
10.	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра.	
11.	Учебная игра с заданиями.	
12.	Игра защитника против атакующего	
13.	Игра атакующего против защитника	
14.	Игра по правилам в одиночном разряде.	
15.	Игра по правилам в парном разряде.	
16.	Подготовка к краевому турниру по настольному теннису.	

III четверть. Флорбол.

1.	Изучение сочетаний технических приемов: ведение – бросок – добивание.	
2.	Закрепление сочетаний технических приемов: ведение – бросок – добивание.	
3.	Тренировка на развитие скоростных качеств.	
4.	Учебная игра.	
5.	Разучивание техники отбора мяча ногой.	
6.	Закрепление техники отбора мяча ногой.	
7.	Тренировка на развитие координационных качеств.	
8.	Учебная игра.	
9.	Совершенствование техники отбора мяча ногой.	
10.	Эстафеты с обводкой стоек.	
11.	Совершенствование техники бросков.	
12.	Обучение умению развивать атаку из стандартных положений.	
13.	Совершенствование техники ударов мяча.	
14.	Совершенствование техники приема мяча.	
15.	Разучивание техники передачи, от борта в движении.	
16.	Закрепление передачи от борта, в движении.	
17.	Круговая тренировка.	
18.	Изучение сочетаний технических приемов: ведение – бросок.	
19.	Закрепление сочетаний технических приемов: ведение – бросок.	
20.	Соревнования между подгруппами.	
21.	Подготовка к краевому турниру по флорболу.	

IV четверть. Пионербол.

1.	Закрепление правил игры в пионербол.	
2.	Беседа о взаимовыручке, коллективизме, командной игре.	
3.	Учить видеть ошибки в игре и вести счёт.	
4.	Повторить тактику в игре.	
5.	Игровые упражнения с мячом в треугольнике.	
6.	Игра в пионербол по три человека.	
7.	Учить играть быстро, соблюдая правило 5 секунд.	
8.	Совершенствовать технику броска и ловли.	
9.	Игровое упражнение «Броски по зонам».	
10.	Совершенствование обманных движений (сильный замах, слабый бросок).	
11.	Закрепление технических приёмов в защите.	
12.	Совершенствование подачи в обозначенное место.	
13.	Закрепление умения играть в пас.	
14.	Совершенствование ранее изученных подач, бросков, передач и ловлю мяча.	
15.	Подведение итогов по ОФП.	
16.	Учебная игра с самостоятельным судейством.	
17.	Внутри школьные соревнования по пионерболу	

УСЛОВИЯ И КОНТРОЛЬ НАД РЕАЛИЗАЦИЕЙ ПРОГРАММЫ

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры в пионербол, флорбол, настольный теннис. Владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий, сформировать первичные навыки судейства. Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в школьных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по ОФП проводится 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы: бег 30 м, челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ПО ГОДАМ

1 год обучения

Обучающиеся должны знать:

- правила гигиены во время занятий и после них;
- правила игры в пионербол, флорбол, настольный теннис;
- комплекс общеразвивающих упражнений.

Обучающиеся должны уметь:

- передавать мяч от груди, снизу, сверху;
- выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бег на время 60м;
- выполнять прыжок в длину с места;
- передавать мяч в парах двумя руками сверху.

2 год обучения

Обучающиеся должны знать:

- необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования;
- правила игры, навыки простейшего судейства;

- комплексы упражнений утренней гимнастики, направленные на развитие координационных, скоростных, скоростно-силовых физических качеств с учетом индивидуальных особенностей.

Обучающиеся должны уметь:

- играть в волейбол, что, безусловно, положительно скажется на их физическом и моральном самочувствии;
- применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья;
- оказывать необходимую само- и взаимопомощь при получении травмы;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- осуществлять судейство школьных соревнований по пионерболу.

3 год обучения

Обучающиеся должны знать:

- способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, необходимость соблюдения режима дня, гигиенических навыков, методов массажа, способы закаливания организма;
- комплексы упражнений, направленные на улучшение опорно-двигательного аппарата, скоростно-силовых качеств, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- правила здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье;
- правила игры в волейбол, историю его создания, правила проведения спортивных состязаний;
- знать технику безопасности при проведении тренировок;
- знать правила игры флорбола (основные тезисы);
- знать основы тактического расположения флорболистов на площадке.

Обучающиеся должны уметь:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей;
- умение доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- выполнять технические действия спортивных и подвижных игр;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий;
- применять теоретические знания в активный отдых и досуг;
- выполнять упражнения в потоке (друг за другом) по сигналу тренера;
- выполнять простейшие тестовые задания: проверку силы, выносливости и координации;
- уметь вести себя в коллективе.

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий

В рамках содержания первого раздела занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры в пионербол, флорбол, настольный теннис. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами спортивных игр. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащиеся получают представления о судействе игры, о жестах судьи. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении программы применяются как общеобразовательные, так и специфические методы, основанные на активной двигательной деятельности: регламентированного упражнения, игровой и соревновательный, словесный и сенсорный, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, соревнования. На занятиях с учащимися большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимы: рассказ-показ, демонстрация таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал.
- Спортивная площадка.
- Секундомер
- Волейбольная сетка.
- Мячи волейбольные.

- Мячи набивные.
- Мячи баскетбольные.
- Скакалки.
- Инвентарь для игры в флорбол.
- Инвентарь для игры в настольный теннис.
- Инвентарь для игры в пионербол.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

Литература для учителя:

1. Бондин В.И. Игры с мячом для здоровья Москва «Знание» - 1991г.
2. Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии Москва «Илекса», Ставрополь «Сервисшкола» - 2001 г
3. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982
4. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
5. О.В. Петренко Кадуцкая Л.А., Петренко С.В. и др. Настольный теннис в системе физического воспитания студентов. Учебно-методическое пособие, Белгород: Типография «ПринтМастер», 2014
6. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
7. Костяев В.А. Методика начального обучения техники флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» - Архангельск: АГМА, 1998. – 83 с.
8. Костяев В.А. Начальная подготовка вратаря в флорболе. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» - Архангельск: АГМА, 1998. – 83 с.
9. Костяев В.А. Методика подготовки защитников в юношеском флорболе. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» - Архангельск: АГМА,1998. – 84 с.

Литература для обучающихся:

1. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г.
2. Пионербол - игра для всех возрастов. Симонова О.В. 2000г.
3. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
4. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.

5. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.
6. Баженов А.А. Правила соревнований и технические приемы в флорболе. Журнал физическая культура в школе, 1999, №5 и №6.
7. Флорбол. Правила соревнований (учебно-методическое пособие). Под ред. В.А. Костяева. – Издательский центр СГМУ г. Архангельск, 2009.

Интернет-ресурсы:

1. <http://womanadvice.ru/pravila-igry-pionerbol>
2. <http://festival.1september.ru/articles/526230/>
3. <http://kurszdorovia.ru/sport/igri-s-myachom/pravila-pionerball>
4. <http://fb.ru/article/77258/vajnyie-nyuansyi-i-pravila-igryi-pionerbol>
5. <http://90ie.ru/07/pionerbol-oblegchennaya-versiya-volejbola/>
6. <https://www.floorballunion.ru/>-Национальная Федерация флорбола России
7. <http://rusfloorball.com/>-Флорбол- России
8. <http://knnvs.com/> -Комитет национальных и неолимпийских видов спорта