

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Свердловской области «Асбестовская школа-интернат, реализующая
адаптированные основные общеобразовательные программы»

СОГЛАСОВАНО:
на педагогическом совете
Протокол №2
от «03» февраля 2026г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СО
«Асбестовская школа-интернат»

Л.М. Салимзянова
Приказ №40 от 03.02.2026г.

АДАптиРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Юниор»

Возраст детей: 10-15 лет

Срок реализации программы: 2 года

Составители:
Лыцкова Л.В., учитель, 1 КК
Беяева Н.В., учитель,

г. Асбест

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
1.1	Направленность программы	3
1.2	Нормативные документы	3
1.3	Актуальность программы	4
1.4	Отличительные особенности программы	5
1.5	Адресат общеразвивающей программы	9
1.6	Режим занятий	10
1.7	Объем программы	10
1.8	Срок усвоения программы	10
1.9	Особенности организации образовательного процесса	10
1.10	Формы обучения и виды занятий	11
2	Цель и задачи программы	12
3	Планируемые результаты	13
4	Содержание программы	14
4.1	Учебный план первого года	14
4.2	Содержание учебного (тематического) плана первого года	15
4.3	Учебно-тематический план первого года	23
4.4	Учебный план второго года	28
4.5	Содержание учебного (тематического) плана второго года	28
4.6	Учебно-тематический план второго года	37
5	Организационно-педагогические условия	41
5.1	Календарный учебный график	41
6	Условия реализации программы	41
6.1	Материально-техническое обеспечение	42
6.2	Кадровое обеспечение	43
6.3	Методические материалы	43
7	Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	46
8	Список литературы	51
8.1	Литература, использованная при составлении программы	52
8.2	Литература для обучающихся и родителей	53
8.3	Электронные образовательные ресурсы	53
9	Приложение	54

1. Пояснительная записка

1.1 Направленность программы. Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юниор» (далее АДООП) является программой физкультурно–спортивной направленности для лиц с интеллектуальными нарушениями. Программа направлена на расширение знаний и представлений о здоровом образе жизни и спорте, формирование основных навыков сохранения здоровья.

1.2 Нормативные документы. Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р),

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629),

Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09),

Методические рекомендации Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт изучения детства, семьи и воспитания» «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной программы» (2023 год),

Письмо министерства просвещения РФ от 19.08.2022г. №66-1129 «Об адаптированных дополнительных общеразвивающих программах»,

Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28),

Устав Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Свердловской области «Асбестовская школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы», утвержденного приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области №20-Д от 10.01.2020г.;

Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н),

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо

министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242) и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях художественно-эстетической направленности и спецификой работы учреждения.

1.3 Актуальность программы. Физическое развитие является важным фактором реабилитации и социально-бытовой адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья. Социализация детей с умственной отсталостью затруднена в связи с отсутствием у них навыков межличностного общения в среде людей, не имеющих ментальных нарушений. Привлечение лиц с интеллектуальными нарушениями к занятиям физического развития является одним из эффективных средств этого процесса. Для них большое значение имеет развитие двигательной активности, специальных физических способностей, овладение навыками бережного отношения к здоровью. Одновременно с практической деятельностью, возможно расширять представления и теоретические знания о здоровье и его сохранении, о бочке, теннисе, пионерболе, как об игровых видов спорта.

Игровой и тренировочный процесс в процессе игр обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, содействует умственному развитию участников, вынуждает действовать наиболее экономно, реагировать на действия соперника и партнера, укрощать эмоции. Всё это очень важно для разностороннего развития личности лиц с интеллектуальными нарушениями. У детей будут формироваться выдержка, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, положительные отношения к сверстникам и адекватное социальное поведение.

Обеспечение реализации прав детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на участие в программах дополнительного образования является одной из важнейших задач государственной образовательной политики.

Расширение образовательных возможностей этой категории обучающихся является наиболее продуктивным фактором социализации детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья в обществе. АДОП «Юниор» решает задачи реализации образовательных потребностей детей, относящихся к данной категории, защиты прав, адаптации к условиям организованной педагогической поддержки и расширению их двигательных способностей, развития их жизненных и социальных компетенций.

Получение детьми-инвалидами и детьми с ограниченными возможностями здоровья дополнительного образования способствует социальной защищенности на всех этапах социализации, повышению социального статуса, становлению гражданственности и способности активного участия в общественной жизни и в разрешении проблем, затрагивающих их интересы.

Разработка данной программы вызвана необходимостью совершенствования адаптированной основной общеобразовательной программы ГБОУ СО «Асбестовская школа-интернат», введением кружковой работы в Программу воспитания ГБОУ СО «Асбестовская школа-интернат», изменениями в современном обществе на формирование и развитие гармонично развитого человека, его здорового образа жизни, богатства его духовного мира. Дополнительное образование детей обеспечивает: их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности (п. 1 ст. 75 ФЗ № 273). Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р) способствует развитию системы дополнительного образования детей, определяет требования к результатам освоения программы, условиям реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ в ГБОУ СО «Асбестовская школа-интернат».

Результаты анализа анкет детского и родительского спросов на дополнительные образовательные услуги показал, что у родителей и детей имеется запросы на участие в данном виде деятельности. Выбор физкультурно-спортивного направления дополнительного образования у родителей составил 70%, у обучающихся – 60%.

В ГБОУ СО «Асбестовская школа-интернат» имеются условия: малый спортивный зал, обеспеченный методическим материалом и материально-техническим оборудованием; подготовленные педагогические кадры, поэтому педагогический коллектив может в полной мере оказывать дополнительные образовательные услуги художественной направленности.

Анализ методических материалов педагогического опыта показал необходимость занятий (физкультурно-спортивной направленности), и уроков адаптивной физической культуры. Обучающиеся, под руководством педагогов, с желанием и успешно участвуют в соревнованиях, олимпиадах всероссийского, регионального, городского и школьного уровней.

Программа реализуется в рамках образовательного учреждения ГБОУ СО «Асбестовская школа-интернат».

1.4 Отличительные особенности программы. Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юниор» учитывает особые образовательные потребности лиц с интеллектуальными нарушениями и предполагает практико-ориентированный, действенный характер содержания образования, доступность формулировок заданий, использования позитивных средств стимуляции к общеразвивающей и познавательной деятельности, индивидуальный подход к занимающимся.

Для обучения по данной Программе необходимо нестандартное оборудование для каждой группы: набор разноцветных шаров (9 штук), спортивная площадка (корт) размером 3,5х16 метров, а также волейбольные мячи, сетка и большой спортивный зал.

Данная Программа предусматривает индивидуальный, персональный подход к методам и технологиям обучения каждого ребенка с учетом особенностей его развития.

Учебный материал распределен по видам подготовки (теоретическая, общая физическая, специальная физическая, спортивно-техническая,).

Данная программа по своей направленности является комплексной, т.е. включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления: бочче, теннис, пионербол.

Направление «Бочче». Овладение навыками игры в бочче обеспечит развитие у детей способности согласовывать свои движения с направлением и скоростью движения шара (дифференцирование пространственно-временных отношений); развитие специальных физических способностей, главным образом, силы и быстроты сокращения мышц, от которых зависит овладение моментом воздействия рукой на шар (при подаче). Этому подчинены также подводящие упражнения, которые развивают специальные координационные способности, быстроту сложных реакций, зрительную ориентировку, наблюдательность, мышление.

Кроме того, игра бочче обеспечит разностороннее развитие личности ребенка. У ребенка будут формироваться выдержка, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, положительные отношения к сверстникам и адекватное социальное поведение.

Цель изучения направления «Бочче». Развитие интереса и двигательных способностей детей с нарушениями интеллекта, воспитание привычки к активным занятиям физическими упражнениями средствами и методами игры бочче, достижение высоких спортивных результатов и формирование социальной адаптации занимающихся через совместную игровую деятельность.

Задачи изучения направления «Бочче».

- укрепление здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;

- управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, обучения игре бочче, соревнований.

- развитие мотивации к занятиям физической культурой, подвижными и спортивными играми на примере игры в бочче;

- формирование потребности к сознательному применению физических упражнений в целях отдыха;

- содействие развитию координационных способностей, общей и специальной выносливости, меткости и точности при выполнении подачи шара, общей физической и специальной подготовки;

- создание условий для развития индивидуальных способностей, учитывая ограниченные физические возможности каждого ребенка.
- обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых умений и навыков посредством игры в бочче;
- создание представлений о спортивной терминологии, правилах игры «Бочче», жестах судей;
- содействие формированию знаний о тактических действиях в личных, парных и командных соревнованиях по бочче.

Направление «Теннис». Игра в теннис является эффективным средством укрепления здоровья и физического развития обучающихся. Занятия теннисом воздействуют практически на все группы мышц, развивают быстроту, силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества, дисциплинированность, воспитывают умения работать в команде. Все движения в теннисе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, различных перемещениях. На занятиях теннисом улучшается острота зрения, скорость реакции и осанка ребенка.

В процессе игры в теннис обучающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, благодаря чему игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех детей.

Целью изучения направления «Теннис» является формирование физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации с использованием средств тенниса для укрепления и сохранения собственного здоровья, профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

Задачами изучения направления «Теннис» являются:

- всестороннее гармоничное развитие обучающихся, создание условий для воспроизводства необходимого объема их двигательной активности в режиме учебного дня и досуговой деятельности средствами игры в теннис, теннисных упражнений и подвижных игр с элементами тенниса;
- формирование физического, нравственного, психологического и социального здоровья обучающихся, повышения уровня развития двигательных способностей в соответствии с сенситивными периодами младшего школьного возраста, повышение функциональных возможностей организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по теннису;
- обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью посредством освоения технических действий и подвижных игр с элементами тенниса;

- освоение знаний и формирование представлений о теннисе как виде спорта, его истории развития, способах формирования здоровья, физического развития и физической подготовки обучающихся;

- обучение двигательным и инструктивным умениям и навыкам, техническим действиям игры в теннис, правилам организации самостоятельных занятий теннисом;

- воспитание социально значимых качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности средствами тенниса;

- популяризация тенниса среди детей, привлечение младших школьников, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям теннисом, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях.

Направление «Пионербол». Пионербол – это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в пионербол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность. Она предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий пионерболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям пионербола, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Цель направления «Пионербол». Обеспечение всестороннего развития физических и психических качеств, здоровья учащихся по средствам обучения игре в пионербол.

Задачи направления «Пионербол».

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «Пионербол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;

- обучение техническим и тактическим приёмам пионербола;

- обучение правильному регулированию своей физической нагрузки;

- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «Пионербол»;

- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по пионерболу.

- развитие координации движений и основных физических качеств;

- содействие развитию познавательных качеств личности;

- развитие качеств: внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

- воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности пионерболом, формирование у обучающихся навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;

- воспитание у обучающихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивости и упорства, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания.

Педагогическая целесообразность заключается в том, чтобы помочь ребенку с ограниченными возможностями здоровья не только получить образовательные знания, умения и навыки по теннису, пионерболу и бочке, но и обеспечить организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Программа решает как образовательные и воспитательные, так и коррекционно-развивающие задачи. Коррекционно-развивающая направленность педагогических воздействий заключается в том, что они направлены не только на преодоление, сглаживание, выравнивание, ослабление физических и психических недостатков лиц с интеллектуальными нарушениями, но и на активное развитие их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств.

Программа составлена с учётом особенностей физического развития, моторики, соматического состояния, нервно-психического статуса и познавательной деятельности лиц с интеллектуальными нарушениями. Материал программы даёт возможность оказывать как избирательное воздействие на различные нарушения в элементарных движениях занимающихся, так и содействовать развитию у них способности производить более сложные движения.

1.5 Адресат общеобразовательной программы - лица в возрасте 10-15 лет и старше (девушки и юноши), имеющим диагноз, согласно МКБ-10, «Умственная отсталость легкой степени» (F70). Интеллектуальный дефект у этих детей проявляется в первую очередь нарушениями мышления: тугоподвижностью, стереотипностью, неспособностью к отвлечению. Внимание характеризуется недостаточной произвольностью и целенаправленностью, сужением объёма, трудностью сосредоточения, а также переключения. У обучающихся с интеллектуальными нарушениями отмечается недоразвитие эмоционально-волевой сферы, проявляющееся примитивностью чувств и интересов, недостаточной выразительностью, дифференцированностью и адекватностью эмоциональных реакций, слабостью побуждений их к деятельности.

Нарушения интеллекта у данного контингента в преобладающем большинстве случаев сочетается с аномальным развитием двигательной сферы:

- неточность движений в пространстве и времени;
- грубые ошибки при дифференциации мышечных усилий;
- низкий уровень развития функции равновесия;
- ограниченные амплитуды движения в беге, прыжках, метании;
- напряженность и скованность движений.

В связи с этим для улучшения восприятия лиц с интеллектуальной недостаточностью очень важен показ упражнения, выделение и разучивание основы технического приёма (положение частей тела, или их согласование, или динамика отдельных частей движения) и многократные их повторения. Обучающиеся распределяются на учебные группы по возможностям обучения. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно–тренировочной и соревновательной работы.

Набор на обучение по программе производится по желанию обучающихся. Для комплектации групп по программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица, желающие заниматься теннисом, пионерболом, бочче и не имеющие медицинских противопоказаний. В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники бочче, тенниса, пионербола.

Наполняемость групп не более 12 человек.

1.6 Режим занятий

Продолжительность одного академического часа 40 минут.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

1.7 Объём программы составляет 68 часа в учебный год. Нагрузка может быть снижена в зависимости от самочувствия и индивидуальных особенностей воспитанников, но не более, чем на 25%.

1.8 Срок освоения программы

Объём программы 68 часов

Программа рассчитана на 2 года обучения. Занятия проводятся в течение 9 месяцев с сентября по май.

1.9 Особенности организации образовательного процесса. Формы реализации образовательной программы: традиционная модель реализации программы представляет собой линейную последовательность освоения

содержания в течение двух лет обучения в одной образовательной организации.

1.10 Формы обучения и виды занятий

Программа реализуется в очном формате. При изменении условий образовательного процесса в учреждении, возможно использование заочной формы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Методы и приемы проведения занятий: беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники.

На занятиях используются различные формы организации деятельности обучающихся:

- групповая, индивидуально-групповая, в подгруппах, парах, участие в различных соревнованиях;
- фронтальная: работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение);
- групповая: организация работы (совместное исполнение общение, взаимопомощь);
- в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач. Задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

В программе соблюдается здоровьесберегающая направленность образовательного процесса, это отражается в соблюдении следующих принципов:

- создание условий для активизации образовательного процесса;
- развитие способностей к самостоятельному поиску и принятию решений, а также к саморефлексии;
- учет физиологических, психологических и возрастных особенностей воспитанников;
- обеспечение доброжелательной и комфортной атмосферы занятий;
- выполнение санитарно-гигиенических требований в процессе учебной деятельности.

Режим занятий. Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 80 минут.

Основная часть программы отведена практическим занятиям, которые проводятся в спортивном зале. Выполнение нормативного объема тренировочного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность в учреждении и вне его.

Преподаватель, реализующий программу, комбинирует занятие из разделов, указанных в учебном плане программы, в соответствии с этим формирует календарный учебный график.

Теоретическая подготовка – процесс овладения специальными знаниями, имеющими отношение к спортивной деятельности.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) – укрепление органов и систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной), повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям избранного вида спорта.

Техническая подготовка - обучение технике действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки.

2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы

Развитие интереса и двигательных способностей у обучающихся с нарушениями интеллекта, воспитание привычки к активным занятиям физическими упражнениями средствами и методами игры теннис, бочче, пионербол, достижение спортивных результатов и формирование социальной адаптации занимающихся через совместную игровую деятельность.

Задачи программы

Предметные:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «Теннис», «Пионербол», «Бочче» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- обучение техническим и тактическим приёмам тенниса, пионербола, бочче;
- обучение правильному регулированию своей физической нагрузки;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «Теннис», «Пионербол», «Бочче»;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по теннису, пионерболу, бочче.

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности пионерболом, формирование у обучающихся навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
- воспитание у обучающихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивости и упорства, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания.

Развивающие:

- развитие координации движений и основных физических качеств;
- содействие развитию познавательных качеств личности;
- развитие качеств: внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

3 Планируемые результаты

Личностные результаты

- уважительное отношение к спортивным результатам других людей, сверстников;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к общей физической подготовке, работе на результат;
- сформированность этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность чувства гордости за успехи, достижения как собственные, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня.

Предметные результаты

Минимальный уровень

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения при выполнении учебных заданий и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- освоить элементы и технику тенниса, пионербола, бочке, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать некоторые факторы из истории тенниса, пионербола, бочке

понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;

- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

4 Содержание программы

4.1 Учебный план первого года обучения

№ п.п	Название раздела (модуля)	Количество академических часов			Формы аттестации контроля
		всего	теория	практика	
1	Бочче	24	2	22	Учебные игры
1.1	Бочче. Теоретическая подготовка	1	1	-	Устный опрос
1.2	Бочче. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка	3		3	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения
1.3	Бочче. Техническая подготовка	20	1	19	Учебные игры, тестирование
2	Теннис	14	1	13	Учебные игры
2.1	Теннис. Теоретическая подготовка	1	1		Устный опрос
2.2	Теннис. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка	2		2	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения
2.3	Теннис. Техническая подготовка	11		11	Учебные игры, тестирование
3	Пионербол	30	1	29	Учебные игры
3.1	Пионербол. Теоретическая подготовка	1	1		Устный опрос
3.2	Пионербол. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка	3		3	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения
3.3	Пионербол. Техническая подготовка	26		26	Учебные игры, тестирование

	Итого первый год	68	4	64	
--	-------------------------	-----------	----------	-----------	--

4.2 Содержание учебного (тематического) план первого года

Раздел 1. Бочче.

1.1 Бочче. Теоретическая подготовка

Теория: История развития бочче. Характеристика спортивного снаряжения для бочче. Правила бочче. Нарушение правил в бочче и ошибки. Правила соревнований. Жесты судей.

Форма контроля: устный опрос

1.2 Бочче. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка

Теория: Понятие о общей физической подготовке. Цели ОФП. Понятие о специальной физической подготовке, цели и задачи СФП.

Практика: Освоение навыков физической подготовки и специальной физической подготовки:

2.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, стенка, скамейка).

2.2. Ходьба медленная и быстрая, на пятках, носках, спиной вперед, боком, на согнутых ногах;

2.3. Бег 30м и 60м. Кросс 500 м.

2.4. Прыжки с толчком с двух ног.

2.5. Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку.

2.6. Метание мяча, катание шара.

2.7.Подтягивание на перекладине. Отжимание от пола. Поднимание туловища.

2.8.Подвижные игры

2.9. Упражнения для развития глазомера;

2.10. Упражнения для дифференциации мышечных усилий при выполнении действий с мячом, шаром;

2.11Упражнения, направленные на развитие пространственной ориентировки, удержание статического и динамического равновесия.

1.3 Бочче. Техническая подготовка.

Теория: знания о технике и тактике игры.

Практика: стойка, подача шара (паллино), подкат большого шара к малому.

1.3.1 Основная стойка у стартовой линии.

Теория: Представление оборудования, инвентаря. Демонстрация правильной стойки.

Практика: Тренировка в принятии стойки у стартовой линии. Тренировка в катании малого шара (паллино)

1.3.2 Поддача малого шара (паллино)

Теория: Повторение исходного положения

Практика: Тренировка в основной фиксированной стойки. Тренировка в катании малого шара (паллино) на различные расстояния, используя ориентиры.

1.3.3 Поддача шаров в различных направлениях.

Теория: Принятие стойки у стартовой линии, катание малого шара (паллино), захват большого шара (бочче).

Практика: Тренировка в катании шаров с одного конца поля на другой, используя правильный захват.

1.3.4 Подкат большого шара к малому с середины стартовой линии, при этом паллино стоит посередине средней линии.

Теория: Правильный захват шара.

Практика: Тренировка в подкатывании большого шара к малому с середины стартовой линии, при этом паллино стоит посередине средней линии.

1.3.5 Подкат большого шара к малому с середины стартовой линии, при этом паллино стоит на различных позициях средней линии.

Теория: Правильный захват шара.

Практика: Тренировка в подкатывании большого шара к малому с середины стартовой линии, при этом паллино стоит на различных позициях средней линии.

1.3.6 Подкат большого шара к малому с любого места стартовой линии, при этом паллино стоит на различных позициях средней линии

Теория: Правильный захват шара.

Практика: Повторение практических навыков: подкатывание большого шара к малому с любого места на стартовой линии, при этом паллино стоит на различных позициях средней линии.

1.3.7 Правила подсчета очков в конце фрейма (периода).

Теория: Объяснение правил подсчета очков: определение ближайшего большого шара к паллино различными способами, подсчет количества шаров одного цвета, которые находятся ближе к паллино, чем шары другого цвета

1.3.8 Подкат большого шара к малому с середины и любой точки стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 9 метров от стартовой линии в середине зоны «С» и любом месте зоны «С» (за средней линией).

Теория: Определение трех ближайших шаров к паллино независимо от цвета

Практика: Тренировка в подкатывании большого шара к малому с середины стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 9 метров от стартовой линии в середине зоны «С» (за средней линией).

1.3.9 Подкат большого шара к малому с середины и любой точки стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 11 метров от стартовой линии в середине зоны «С» и любом месте зоны «С» (за средней линией).

Теория: Определение трех ближайших шаров к паллино независимо от цвета

Практика: Тренировка в подкатывании большого шара к малому с середины и любой точки стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 11

метров от стартовой линии в середине зоны «С» и любом месте зоны «С»(за средней линией).

1.3.10 Подкат большого шара к малому с любой точки стартовой линии, при этом паллино стоит в любом месте зоны «С».

Теория: Объяснение подкатывания большого шара к малому с любой точки стартовой линии, при этом паллино стоит в любом месте зоны «С» (за средней линией).

Практика: Выполнение прямой подачи шара: малый шар располагается за средней линией в зоне «С» напротив игрока, нужно подкатить бочке к паллино.

1.3.11 Подача бочке с целью разбить два шара другого цвета

Теория: Объяснение выполнения подачи бочке с целью подкатить к шару этого же цвета, сдвинуть его с места в направлении паллино.

Практика: Выполнение подачи бочке с целью разбить два шара другого цвета. Шары стоят рядом или друг за другом.

1.3.12 Подача бочке с целью сдвинуть паллино с места.

Теория: Повторение теории выполнения подачи бочке с целью сдвинуть паллино с места

Практика: Выполнение подачи бочке с целью сдвинуть паллино с места: пододвинуть к шарам этого же цвета, отодвинуть от шаров соперника.

1.3.13 Правила игры в одиночном разряде. Отработка судейской практики: показ сигнальных флажков. Отработка судейской практики на стартовой линии.

Теория: Объяснение правил игры в одиночном разряде.

Практика: Выполнение подачи бочке с целью сдвинуть паллино с места. Отработка судейской практики: показ сигнальных флажков, определяющих очередь подачи бочке и заступом при подаче

1.3.14 Правила и ошибки в играх в парном разряде. Отработка судейской практики.

Теория: Объяснение правил игры и ошибок в парном разряде нарушение очередности выкатывания бочке, подача не своего шара, подача неравного количества шаров игроками одной команды и т.п.

Практика: Отработка правил игры в парном разряде, показа сигнальных флажков, судейства на стартовой линии, измерения расстояния между паллино и бочке.

1.3.15 Тактические приемы для достижения выигрыша. Ошибки в играх в командном разряде.

Теория: Объяснение стратегии для выигрыша

Практика: Повторение практических навыков: создание игровых ситуаций с установлением мячей в разных позициях,

1.3.16 Тактика игры в условиях ограниченного временного промежутка (15 мин). Игра в командном разряде.

Теория Подсчет очков.

Практика. Подача паллино за среднюю линию в зону «С» с первой попытки,

подкатывание своего шара к паллино, выбивание шара соперника, сдвигание паллино своим шаром в выгодную позицию.

1.3.17 Тактика игры в условиях необходимости набрать определенное количество очков.

Теория: Объяснение выбивания шара соперника.

Практика: Отработка результативной подачи паллино за среднюю линию в зону «С» в одной из трех попыток, подкатывание своего шара к паллино, выбивание шара соперника, сдвигание паллино своим шаром в выгодную позицию, игра до последнего результативного тура, исключающего ничью.

1.3.18 Учебная игра

Теория. Подсчет очков.

Практика. Отработка игровых ситуаций

1.3.19 Итоговое тестирование игровых навыков в бочче

Практика: Тестирование

1.3.20 Соревнование по бочче

Практика: Отработка судейской практики

Раздел 2. Теннис

2.1 Теннис. Теоретическая подготовка

Правила игры в настольный теннис. Подсчет очков. Техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда занимающихся.

Теория: Правила игры в настольный теннис. Подсчет очков. Правила безопасности на занятиях. Спортивный инвентарь для занятий тенниса.

2.2 Теннис. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка

Теория: Понятие об общей физической подготовке. Цели ОФП. Понятие о специальной физической подготовке, цели и задачи СФП.

Практика: Освоение навыков физической подготовки и специальной физической подготовки: строевые упражнения. Упражнения на подвижность суставов. Общеразвивающие упражнения в движении: ходьба, бег. Упражнения для развития физических качеств. Подвижные игры.

Строевые упражнения: построения в шеренгу, в колонну по одному; перестроение из одной шеренги в две и обратно; перестроение из одной колонны в две и обратно; повороты на месте; размыкание и смыкание на вытянутые приставным шагом.

Упражнения на подвижность суставов: наклоны головы вправо, влево, вперед, назад; повороты головы вправо, влево; круговые движения головой вправо и влево поочередно; вращение кисть рук внутрь и наружу поочередно; вращение предплечьем вперед и назад поочередно; вращение прямыми руками вперед и назад поочередно; вращение плечами вперед и назад поочередно; наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад; повороты туловища вправо, влево; круговые движения туловищем вправо и влево поочередно; круговые движения в коленном суставе вправо и влево поочередно.

Общеразвивающие упражнения: ходьба на носках; на пятках; на

внутренней, внешней стороне стопы; с перекатом с пятки на носок; выпады на каждый шаг; в полуприседе; в приседе. Бег обычный; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени, с изменением направления по хлопку; спиной вперед.

Упражнения для развития физических качеств:

Упражнения для развития ловкости: общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища; стойки на носках, на одной ноге после передвижений, прыжков; повороты, наклоны, вращения головы; прыжки: ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами, со сменой ног, с движениями рук; прыжок с высоты на точность приземления; прыжки через скакалку: на одной, двух, со сменой ног; перекаты.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением; сжатие пальцами маленького резинового мяча; ходьба на носках и пятках по твердой и мягкой поверхности; выпады и приседы; лежа на спине сгибание и разгибание туловища; вис на перекладине.

Упражнения для развития быстроты: ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорениями по 10, 20, 30 метров по ровной поверхности; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке. Упражнения для развития выносливости: бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров; прыжки через скакалку.

Упражнения для развития равновесия: стойка на носках, на одной ноге на месте; упражнения с закрытыми глазами; ходьба с заданием по линии, по кругу; ходьба по наклонной доске, с преодолением препятствий, боком приставными шагами; выполнив два кувырка встать и сохранить позу.

Подвижные игры: подвижные игры на внимание; подвижные игры с бегом и ходьбой; подвижные игры с мячом; игры–эстафеты.

Практика. Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук. Также к специальным средствам подготовки обучающихся относятся прыжковые упражнения.

Примерный комплекс упражнений:

Упражнения для мышц рук: основная стойка – руки вперед, вверх, в стороны; руки к плечам – круговые вращения руками; круговые вращения прямыми руками вперед, назад поочередно, постепенно увеличивая амплитуду; круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны; круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед; сжатие и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед; правая рука вверх, левая внизу – рывки руками назад; стоя лицом к стене – отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее.

Упражнения для мышц туловища: ноги на ширине плеч – наклоны,

доставая руками пол; ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны – повороты туловища, доставая руками носки ног; ноги на ширине плеч, руки на пояс – круговые движения тазом; тоже, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой – вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг; наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки.

Упражнения для мышц ног: приседание с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать; руки на поясе – выпад правой ногой вперед; тоже, выпад левой ногой; руки в стороны – выпад правой ногой в сторону; тоже левой ногой; руки вперед – поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки; руки в стороны – поочередные махи ногами в стороны, доставая носками руки; чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени – круговые вращения в коленных суставах; руки на поясе, нога на носке – круговые вращения в голеностопном суставе, поочередно правым, левым.

Прыжковые упражнения: руки на пояс, подскоки на одной ноге со сменой ног; руки на пояс, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату; прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии; выпрыгивание из полуприседа вверх; выпрыгивание из полуприседа вперед; прыжки на одной ноге вправо-влево.

2.3 Теннис. Техническая подготовка.

Теория. Освоение азов техники. Стойки и передвижения теннисиста. Основы техники подачи. Роль, особенности и разновидности подач в настольном теннисе. Основы техники удара в настольном теннисе.

Практика. Имитационные упражнения. Комплексы упражнений для разучивания стоек и передвижений. Выполнение упражнений с ракеткой и мячом, закрепление разученных действий. Выполнение подач, упражнений по отработке разученных действий.

Имитационные упражнения – это упражнения, которые выполняются с ракеткой, но без мяча. Они очень полезны не только для разминки, но и для совершенствования игры. Имитационные упражнения помогают правильно освоить двигательную структуру движения в целом и отдельных его фаз.

Осваивая технику ударов и передвижений с помощью имитационных упражнений, за образец берется методика:

К примеру, отработка справа:

- 1) занять игровую стойку – нейтральную;
 - 2) перейти из нейтральной стойки в положение для выполнения наката справа и сделать замах одновременно с поворотом туловища – это подготовительная фаза удара;
 - 3) выполнить рывок рукой, имитируя удар по мячу – это ударная фаза;
 - 4) продолжить движение рукой и туловищем по инерции после удара и возвратиться в исходное положение – это заключительная фаза движения.
- После приступить к отработке всех движений удара как единого целого, повторяя их сериями. Для того, чтобы иметь возможность контролировать правильность выполнения движений, рекомендуется имитационные упражнения выполнять перед зеркалом.

Упражнения, имитирующие технику ударов в упрощенных условиях:

- 1) стоя на месте, имитируя накат справа или в стойке для наката справа отрабатывать отдельно движения кисти, предплечья, плеча, туловища;
- 2) соединить все движения вместе.

Примерный комплекс упражнений для разучивания стоек и передвижений: выполнение стоек и передвижений под руководством тренера–преподавателя; рациональные стойки для ударов слева, справа; позиции у стола: ближняя, средняя, дальняя; выпады вправо, влево, вперед, назад; шаги: одиночные, двойные, приставные, прыжки.

Выполнение упражнений с ракеткой и мячом, закрепление разученных действий: обучение «хватки» ракетки; передвижение по площадке, держа мяч на ракетке и следя за хваткой; перекатывание мяча на ракетке от одного края до другого или по кругу; набивание мяча тыльной стороной ракетки, стремиться, чтобы мяч как можно дольше не падал на пол – выполнять упражнение на месте и в движении; набивание мяча ладонной стороной ракетки, стремиться, чтобы мяч как можно дольше не падал на пол – выполнять упражнение на месте и в движении; набивание мяча поочередно тыльной и ладонной стороной ракетки, стремиться, чтобы мяч как можно дольше не падал на пол – выполнять упражнение на месте и в движении; подбивать мяч ракеткой на различную высоту поочередно – высокий отскок, низкий отскок.

Выполнение подач, упражнений по отработке разученных действий: стойка теннисиста и обучение передвижения у стола (приставным шагом); откидка (толчок) мяча тыльной стороной ракетки; откидка (толчок) мяча ладонной стороной ракетки; обучение подачи (введение мяча в игру) тыльной стороной «слева»; обучение подачи (введение мяча в игру) ладонной стороной «справа».

Игра у тренировочной стенки (удары выполняются по мячу, отскочившему от пола):

– На стене рисуются линии параллельно полу. Обучающиеся располагаются напротив, после отскока выполняются удар по мячу, направляя мяч в стенку, в зону, ограниченную линиями. По мере обучения удару, зону, ограниченную линиями, сужают, что требует от занимающегося повышения точности действий и точности попаданий;

– Тоже, что в 1-ом упражнении, но обучающийся посылает мяч поочередно. На полу мелом параллельно стене наносятся две линии, между которыми должен удариться мяч после отскока от стены. С помощью этого упражнения тренируется техника движений руки и точность попаданий в цель, умение дифференцировать силу ударов.

– Тоже упражнения выполняется при предварительно оговоренных передвижениях влево-вправо и вперед-назад. Разучивается техника передвижений влево-вправо и вперед-назад.

Игры через сетку.

Раздел 3. Пионербол

3.1 Пионербол. Теоретическая подготовка

Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Переход. Теория: Правила игры в пионербол. Понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма. Нарушения, жесты судей, правила соревнований.

3.2 Пионербол. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка

Теория: Понятие о общей физической подготовке. Цели ОФП. Понятие о специальной физической подготовке, цели и задачи СФП.

Практика: Освоение навыков физической подготовки и специальной физической подготовки:

2.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, стенка, скамейка).

2.2. Ходьба медленная и быстрая, на пятках, носках, спиной вперёд, боком, на согнутых ногах;

2.3. Бег 30м и 60м. Кросс 500 м.

2.4. Прыжки с толчком с двух ног.

2.5. Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку.

2.6. Метание мяча.

2.7 Подтягивание на перекладине. Отжимание от пола. Поднимание туловища.

2.8 Подвижные игры.

2.9 Упражнения для развития навыков быстроты;

2.10 Упражнения для дифференциации мышечных усилий при выполнении действий с мячом;

2.11 Упражнения для развития прыгучести;

2.12 Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча;

2.13 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча, выполнении нападающих бросков и блокировании.

3.3 Пионербол. Техническая подготовка.

Теория: знания о технике и тактике игры в пионербол.

Практика: Подача мяча, передачи мяча, нападающий бросок, комбинированные упражнения, контрольные и тестовые упражнения.

3.3.1 Стойка игрока

3.3.2 Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, в стенку, через сетку.

3.3.3 Броски и ловля мяча на месте.

3.3.4 Обучение подаче мяча. Передача в парах.

3.3.5 Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте.

3.3.6 Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками.

3.3.7 Передача мяча внутри команды. Передача мяча через сетку с места.

3.3.8 Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым.

3.3.9 Чередование перемещений.

3.3.10 Приём подачи, передача к сетке.

- 3.3.11 Контроль выполнения подачи мяча.
- 3.3.12 Обучение нападающему броску. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок
- 3.3.13 Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке.
- 3.3.14 Нападающий бросок со второй линии. Нападающий бросок после передачи.
- 3.3.15 Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.
- 3.3.16 Подача мяча по зонам. Закрепление подачи мяча.
- 3.3.17 Контроль приема мяча после подачи.
- 3.3.18 Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.
- 3.3.19 Обучение приему мяча от сетки. Закрепление нападающего броска
- 3.3.20 Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление приема мяча от сетки
- 3.3.21 Передача мяча. Приём мяча с подачи.
- 3.3.22 Закрепление приёма передачи. Приём мяча на месте и после перемещения.
- 3.3.23 Обучение действиям игрока в защите. Закрепление приема мяча с подачи, от сетки.
- 3.3.24 Обучение командным тактическим действиям. Закрепление нападающего броска.
- 3.3.25 Закрепление тактических действий при выполнении подач и передач

4.3 Учебно-тематический план 1 года обучения

	Название раздела, темы	Количество часов			Дата
		Всего	Теория	Практика	
1	Бочче.	24	2	20	
1.1	Бочче. Теоретическая подготовка Правила поведения и Т.Б. История развития бочче, Характеристика спортивного снаряжения для: бочче. Правила бочче. Нарушение правил в бочче		1		
1.2	Бочче. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка			3	
1.2.1	ОФП. СФП Упражнения для развития глазомера			1	
1.2.2	ОФП. СФП. Упражнения для дифференциации мышечных усилий			1	
1.2.3	ОФП. СФП. Упражнения на развитие пространственной ориентировки, удержание статического и динамического равновесия			1	
1.3	Бочче. Техническая подготовка.				
1.3.1	Основная стойка у стартовой линии			1	
1.3.2	Подача малого шара (паллино)			1	
1.3.3	Подача шаров в различных направлениях.			1	

1.3.4	Подкат большого шара к малому с середины стартовой линии, при этом паллино стоит посередине средней линии.			1	
1.3.5	Подкат большого шара к малому с середины стартовой линии, при этом паллино стоит на различных позициях средней линии.			1	
1.3.6	Подкат большого шара к малому с любого места стартовой линии, при этом паллино стоит на различных позициях средней линии			1	
1.3.7	Правила подсчета очков в конце фрейма (периода).		1		
1.3.8	Подкат большого шара к малому с середины и любой точки стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 9 метров от стартовой линии в середине зоны «С» и любом месте зоны «С» (за средней линией).			1	
1.3.9	Подкат большого шара к малому с середины и любой точки стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 11 метров от стартовой линии в середине зоны «С» и любом месте зоны «С» (за средней линией).			1	
1.3.10	Подкат большого шара к малому с любой точки стартовой линии, при этом паллино стоит в любом месте зоны «С».			1	
1.3.11	Подача бочке с целью разбить два шара другого цвета			1	
1.3.12	Подача бочке с целью сдвинуть паллино с места.			1	
1.3.13	Правила игры в одиночном разряде. Отработка судейской практики: показ сигнальных флажков. Отработка судейской практики на стартовой линии.			1	
1.3.14	Правила и ошибки в играх в парном разряде. Отработка судейской практики.			1	
1.3.15	Тактические приемы для достижения выигрыша. Ошибки в играх в командном разряде.			1	
1.3.16	Тактика игры в условиях ограниченного временного промежутка (15 мин). Игра в командном разряде.			1	
1.3.17	Тактика игры в условиях необходимости набрать определенное количество очков.			1	
1.3.18	Учебная игра			1	
1.3.19	Итоговое тестирование игровых навыков в бочке			1	
1.3.20	Соревнование по бочке			1	
2	Теннис	14	1	13	

2.1	Теннис. Теоретическая подготовка Правила игры в настольный теннис. Подсчет очков. Техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда занимающихся. Теория: Правила игры в настольный теннис. Подсчет очков. Правила безопасности на занятиях. Спортивный инвентарь для занятий тенниса. Специальное оборудование. Спортивная одежда для занятий.		1		
2.2	Теннис. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка			2	
	ОФП. СФП Упражнения для развития мышц рук и верхней части туловища: упражнения с набивными мячами. Упражнения для мышц ног и туловища. Упражнения на развитие координации (бег, прыжки, перемещения)			1	
	ОФП. СФП Метания двумя, одной рукой в различных направлениях; метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель; имитация ударов без ракетки, с ракеткой			1	
2.3	Теннис. Техническая подготовка.			11	
3.3.1	Стойка теннисиста, хватка ракетки, и сходное положение рук, ног, туловища			1	
3.3.2	Упражнения с мячом и ракеткой. (подбивание мяча правой стороной ракетки после отскока от пола). Упражнение на развитие чувства мяча. «Куча мала».			1	
3.3.3	Упражнения с мячом и ракеткой. (Подбивание мяча левой стороной ракетки после отскока от пола). «Гонки с мячами»			1	
3.3.4	Упражнения с мячом и ракеткой (подбивание мяча левой и правой стороной ракетки после отскока от пола поочередно). Упражнение на развитие чувства мяча «Мяч соседу».			1	
3.3.5	Упражнения с мячом и ракеткой. (отбивание мяча правой стороной ракетки после отскока от стены). «Горячая картошка».			1	
13.3.6	Упражнения с мячом и ракеткой. (отбивание мяча левой стороной ракетки после отскока от стены). Проверка освоения жонглирования. «Эстафета»			1	
3.3.7	Упражнения с мячом и ракеткой"			1	

	(отбивание мяча левой и правой стороной ракетки после отскока от стены).				
3.3.8	Удар «Толчок» Слева. Выполнение упражнения на столе. Игра на точность ударов «В цель». Попадание в цель мячом без ракетки, с ракеткой			1	
3.3.9	Удар«Толчок»Выполнение движений на столе с наброса педагога.			1	
3.3.10	Удар «Толчок». Выполнение ударов толчком на столе с партнером, обмен ударами в парах.			1	
3.3.11	Итоговое тестирование			1	
3	Пионербол				
3.1	Пионербол. Теоретическая подготовка Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Переход. Теория: Правила игры в пионербол. Понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма. Нарушения, жесты судей, правила соревнований.		1		
3.2	Пионербол. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка			3	
3.2.1	ОФП. СФП Упражнения на координацию. Развитие ловкости в игре «Десять передач»			1	
3.2.2	ОФП. СФП. Прыжковые упражнения Подвижная игра «Ловишка с мячом», «Мяч среднему».			1	
3.2.3	ОФП. СФП. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Развитие ловкости в игре «Снайперы».			1	
3.3	Пионербол. Техническая подготовка.				
3.3.1	Правила игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока			1	
3.3.2	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, в стенку, через сетку.			1	
3.3.3	Бег 5 м, 10 м. Перемещение приставным шагом. Броски и ловля мяча на месте.			1	
3.3.4	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом.			1	
3.3.5	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Бег с остановками и изменением направления			1	
3.3.6	Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками.			1	
3.3.7	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места.			1	

3.3.8	Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук			1	
3.3.9	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам			1	
3.3.10	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам.			1	
3.3.11	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом. Контроль выполнения подачи мяча.			1	
3.3.12	Обучение нападающему броску. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок			1	
3.3.13	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Развитие скоростно-силовых качеств.			1	
3.3.14	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки. Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.			1	
3.3.15	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд. Учебная игра по упрощённым правилам.			1	
3.3.16	Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель. Закрепление подачи мяча.			1	
3.3.17	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой. Контроль приема мяча после подачи.			1	
3.3.18	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.			1	
3.3.19	Обучение приему мяча от сетки. Закрепление нападающего броска			1	
3.3.20	Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление приема мяча от сетки			1	
3.3.21	Передача мяча. Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей.			1	
3.3.22	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Приём мяча на месте и после перемещения.			1	
3.3.23	Обучение действиям игрока в защите. Закрепление приема мяча с подачи, от сетки.			1	
3.3.24	Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию. Закрепление нападающего броска. Прыжковые упражнения.			1	
3.3.25	Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи. Закрепление тактических действий при выполнении			1	

	подач и передач				
3.3.26	Учебно-тренировочная игра.			1	

4.4 Учебный план второго года обучения

№ п.п	Название раздела (модуля)	Количество академических часов			Формы аттестации контроля
		всего	теория	практика	
1	Бочче	24	2	22	Учебные игры
1.1	Бочче. Теоретическая подготовка	1	1	-	Устный опрос
1.2	Бочче. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка	3		3	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения
1.3	Бочче. Техническая подготовка	20	1	19	Учебные игры, тестирование
2	Теннис	14	1	13	Учебные игры
2.1	Теннис. Теоретическая подготовка	1	1		Устный опрос
2.2	Теннис. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка	2		2	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения
2.3	Теннис. Техническая подготовка	11		11	Учебные игры, тестирование
3	Пионербол	30	1	29	Учебные игры
3.1	Пионербол. Теоретическая подготовка	1	1		Устный опрос
3.2	Пионербол. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка	3		3	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения
3.3	Пионербол. Техническая подготовка	26		26	Учебные игры, тестирование
	Итого первый год	68	4	64	

4.5 Содержание учебного (тематического) плана второго года

Раздел 1. Бочче.

1.1 Бочче. Теоретическая подготовка

Теория: Характеристика спортивного снаряжения для: бочче. Правила бочче. Нарушение правил в бочче и ошибки.

Форма контроля: устный опрос

1.2 Бочче. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная

физическая подготовка

Теория: Понятие об общей физической подготовке. Цели ОФП. Понятие о специальной физической подготовке, цели и задачи СФП.

Практика: Освоение навыков физической подготовки и специальной физической подготовки:

2.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, стенка, скамейка).

2.2. Ходьба медленная и быстрая, на пятках, носках, спиной вперёд, боком, на согнутых ногах;

2.3. Бег 30м и 60м. Кросс 500 м.

2.4. Прыжки с толчком с двух ног.

2.5. Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку.

2.6. Метание мяча, катание шара.

2.7 Подтягивание на перекладине. Отжимание от пола. Поднимание туловища.

2.8 Подвижные игры

2.9 Упражнения для развития глазомера. Подвижные игры для развития глазомера «Верный глаз», «Подвижная цель»;

2.10 Упражнения для дифференциации мышечных усилий при выполнении действий с мячом, шаром «Поймай мяч», «Меткий стрелок», «Очисти площадку»;

2.11 Упражнения, направленные на развитие пространственной ориентировки, удержание статического и динамического равновесия на гимнастической скамейке.

1.3 Бочче Техническая подготовка.

Теория: знания о технике и тактике игры.

Практика: стойка, подача шара (паллино), подкат большого шара к малому.

1.3.1 Повторение основной стойки у стартовой линии

Теория: Представление оборудования, инвентаря. Демонстрация правильной стойки.

Практика: Тренировка в правильном принятии стойки у стартовой линии.

Тренировка в катании малого шара (паллино)

1.3.2 Отработка подачи малого шара (паллино)

Теория: Закрепление исходного положения

Практика: Закрепление в основной фиксированной стойки. Закрепление в катании малого шара (паллино) на различные расстояния, используя ориентиры.

1.3.3 Отработка подачи шаров в различных направлениях.

Теория: Закрепление принятия стойки у стартовой линии, катание малого шара (паллино), захват большого шара (бочче).

Практика: Отработка катания шаров с одного конца поля на другой, используя правильный захват.

1.3.4 Отработка подката большого шара к малому с середины стартовой линии, при этом паллино стоит посередине средней линии.

Теория: Закрепление правильного захвата шара.

Практика: Тренировка в подкатывании большого шара к малому с середины стартовой линии, при этом паллино стоит посередине средней линии.

1.3.5 Отработка подката большого шара к малому с середины стартовой линии, при этом паллино стоит на различных позициях средней линии.

Теория: Правильный захват шара.

Практика: Отработка подкатывания большого шара к малому с середины стартовой линии, при этом паллино стоит на различных позициях средней линии.

1.3.6 Отработка подката большого шара к малому с любого места стартовой линии, при этом паллино стоит на различных позициях средней линии.

Теория: Правильный захват шара.

Практика: отработка подкатывания большого шара к малому с любого места на стартовой линии, при этом паллино стоит на различных позициях средней линии.

1.3.7 Закрепление правил подсчета очков в конце фрейма (периода).

Теория: Закрепление правил подсчета очков: определение ближайшего большого шара к паллино различными способами, подсчет количества шаров одного цвета, которые находятся ближе к паллино, чем шары другого цвета

1.3.8 Отработка подката большого шара к малому с середины и любой точки стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 9 метров от стартовой линии в середине зоны «С» и любом месте зоны «С» (за средней линией).

Теория: Закрепление трех ближайших шаров к паллино независимо от цвета

Практика: Отработка подкатывания большого шара к малому с середины стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 9 метров от стартовой линии в середине зоны «С» (за средней линией).

1.3.9 Отработка подката большого шара к малому с середины и любой точки стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 11 метров от стартовой линии в середине зоны «С» и любом месте зоны «С» (за средней линией).

Теория: За крепление трех ближайших шаров к паллино независимо от цвета

Практика: Отработка подкатывания большого шара к малому с середины и любой точки стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 11 метров от стартовой линии в середине зоны «С» и любом месте зоны «С»(за средней линией).

1.3.10 Отработка подката большого шара к малому с любой точки стартовой линии, при этом паллино стоит в любом месте зоны «С».

Теория: Закрепление объяснения подкатывания большого шара к малому с любой точки стартовой линии, при этом паллино стоит в любом месте зоны «С» (за средней линией).

Практика: Закрепление прямой подачи шара: малый шар располагается за средней линией в зоне «С» напротив игрока, нужно подкатить бочке к

паллино.

1.3.11 Закрепление подачи бочке с целью разбить два шара другого цвета

Теория: Закрепление объяснения выполнения подачи бочке с целью подкатить к шару этого же цвета, сдвинуть его с места в направлении паллино.

Практика: Отработка подачи бочке с целью разбить два шара другого цвета. Шары стоят рядом или друг за другом.

1.3.12 Отработка подачи бочке с целью сдвинуть паллино с места.

Теория: Повторение теории выполнения подачи бочке с целью сдвинуть паллино с места

Практика: Отработка подачи бочке с целью сдвинуть паллино с места: пододвинуть к шарам этого же цвета, отодвинуть от шаров соперника.

1.3.13 Закрепление правил игры в одиночном разряде. Отработка судейской практики: показ сигнальных флажков. Отработка судейской практики на стартовой линии.

Теория: Закрепление правил игры в одиночном разряде.

Практика: Выполнение подачи бочке с целью сдвинуть паллино с места.

Отработка судейской практики: показ сигнальных флажков, определяющих очередь подачи бочке и заступом при подаче

1.3.14 Закрепление правил и ошибки в играх в парном разряде. Отработка судейской практики.

Теория: Закрепление правил игры и ошибок в парном разряде нарушение очередности выкатывания бочке, подача не своего шара, подача неравного количества шаров игроками одной команды и т.п.

Практика: Отработка правил игры в парном разряде, показа сигнальных флажков, судейства на стартовой линии, измерения расстояния между паллино и бочке.

1.3.15 Закрепление тактических приемов для достижения выигрыша.

Отработка ошибок в играх в командном разряде.

Теория: Объяснение стратегии для выигрыша

Практика: Повторение практических навыков: создание игровых ситуаций с установлением мячей в разных позициях,

1.3.16 Закрепление тактики игры в условиях ограниченного временного промежутка (15 мин). Закрепление игры в командном разряде.

Теория: Закрепление подсчета очков.

Практика: Отработка подачи паллино за среднюю линию в зону «С» с первой попытки, подкатывание своего шара к паллино, выбивание шара соперника, сдвигание паллино своим шаром в выгодную позицию.

1.3.17 Закрепление тактики игры в условиях необходимости набрать определенное количество очков.

Теория: Закрепление выбивания шара соперника.

Практика: Отработка результативной подачи паллино за среднюю линию в зону «С» в одной из трех попыток, подкатывание своего шара к паллино, выбивание шара соперника, сдвигание паллино своим шаром в выгодную позицию, игра до последнего результативного тура,исключающего ничью.

1.3.18 Учебная игра

Теория Подсчет очков.

Практика. Отработка игровых ситуаций

1.3.19 Итоговое тестирование игровых навыков в бочче

Практика: Тестирование

1.3.20 Соревнование по бочче

Практика: Отработка судейской практики

Раздел 2. Теннис

2.1 Теннис. Теоретическая подготовка

Правила игры в настольный теннис. Подсчет очков. Техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда занимающихся.

Теория: Правила игры в настольный теннис. Подсчет очков. Правила безопасности на занятиях. Спортивный инвентарь для занятий тенниса.

2.2 Теннис. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка

Теория: Понятие о общей физической подготовке. Цели ОФП. Понятие о специальной физической подготовке, цели и задачи СФП.

Практика: Освоение навыков физической подготовки и специальной физической подготовки: строевые упражнения. Упражнения на подвижность суставов. Общеразвивающие упражнения в движении: ходьба, бег. Упражнения для развития физических качеств. Подвижные игры.

Строевые упражнения: построения в шеренгу, в колонну по одному; перестроение из одной шеренги в две и обратно; перестроение из одной колонны в две и обратно; повороты на месте; размыкание и смыкание на вытянутые приставным шагом.

Упражнения на подвижность суставов: наклоны головы вправо, влево, вперед, назад; повороты головы вправо, влево; круговые движения головой вправо и влево поочередно; вращение кисть рук внутрь и наружу поочередно; вращение предплечьем вперед и назад поочередно; вращение прямыми руками вперед и назад поочередно; вращение плечами вперед и назад поочередно; наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад; повороты туловища вправо, влево; круговые движения туловищем вправо и влево поочередно; круговые движения в коленном суставе вправо и влево поочередно.

Общеразвивающие упражнения: ходьба на носках; на пятках; на внутренней, внешней стороне стопы; с перекатом с пятки на носок; выпады на каждый шаг; в полуприседе; в приседе. Бег обычный; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени, с изменением направления по хлопку; спиной вперед.

Упражнения для развития физических качеств:

Упражнения для развития ловкости: общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища; стойки на носках, на одной ноге после передвижений, прыжков; повороты, наклоны, вращения головы; прыжки: ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами, со сменой ног, с

движениями рук; прыжок с высоты на точность приземления; прыжки через скакалку: на одной, двух, со сменой ног; перекаты.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением; сжимание пальцами маленького резинового мяча; ходьба на носках и пятках по твердой и мягкой поверхности; выпады и приседы; лежа на спине сгибание и разгибание туловища; вис на перекладине.

Упражнения для развития быстроты: ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорениями по 10, 20, 30 метров по ровной поверхности; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке. Упражнения для развития выносливости: бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров; прыжки через скакалку.

Упражнения для развития равновесия: стойка на носках, на одной ноге на месте; упражнения с закрытыми глазами; ходьба с заданием по линии, по кругу; ходьба по наклонной доске, с преодолением препятствий, боком приставными шагами; выполнив два кувырка встать и сохранить позу.

Подвижные игры: подвижные игры на внимание; подвижные игры с бегом и ходьбой; подвижные игры с мячом; игры–эстафеты.

Практика. Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно–силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук. Также к специальным средствам подготовки обучающихся относятся прыжковые упражнения.

Примерный комплекс упражнений:

Упражнения для мышц рук: основная стойка – руки вперед, вверх, в стороны; руки к плечам – круговые вращения руками; круговые вращения прямыми руками вперед, назад поочередно, постепенно увеличивая амплитуду; круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны; круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед; сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед; правая рука вверх, левая вниз – рывки руками назад; стоя лицом к стене – отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее.

Упражнения для мышц туловища: ноги на ширине плеч – наклоны, доставая руками пол; ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны – повороты туловища, доставая руками носки ног; ноги на ширине плеч, руки на пояс – круговые движения тазом; тоже, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой – вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг; наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки.

Упражнения для мышц ног: приседание с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать; руки на поясе – выпад правой ногой вперед; тоже, выпад левой ногой; руки в стороны – выпад правой ногой в сторону; тоже левой ногой; руки вперед – поочередные махи ногами вперед, доставая носками

руки; руки в стороны – поочередные махи ногами в стороны, доставая носками руки; чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени – круговые вращения в коленных суставах; руки на поясе, нога на носке – круговые вращения в голеностопном суставе, поочередно правым, левым.

Прыжковые упражнения: руки на пояс, подскоки на одной ноге со сменой ног; руки на пояс, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату; прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии; выпрыгивание из полуприседа вверх; выпрыгивание из полуприседа вперед; прыжки на одной ноге вправо-влево.

2.3 Теннис. Техническая подготовка.

3.3.1 Закрепление стойки теннисиста, хватки ракетки, сохранение в движении

Теория: Стойки и передвижения теннисиста. Основы техники подачи.

Практика: Правильная хватка ракетки и способы игры. Имитация ударов.

3.3.2 Отработка упражнений с мячом и ракеткой (подбивание мяча правой, левой стороной ракетки после отскока). Упражнение на развитие чувства мяча.

Теория: Овладение техникой ударов. Удары по мячу. Способы выполнения ударов.

Практика: Многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки.

3.3.3 Отработка удара «Толчок» Выполнение упражнения на столе. Игра на точность ударов «В цель». Попадание в цель мячом без ракетки, с ракеткой

Практика: Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.

3.3.4 Отработка удара «Толчок» Выполнение движений на столе с наброса педагога.

Практика: Игра на столе с тренером(партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева

3.3.5 Отработка удара «Толчок» Выполнение ударов толчком на столе с партнером, обмен ударами в парах.

Практика: Игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева

3.3.6 Удар "Откидка" слева. Выполнение упражнения подбивания мяча с последующим выполнением удара слева откидкой.

Теория: Овладение техникой ударов и подач. Удары по мячу. Способы выполнения ударов

Практика: Многократное повторение ударного движения на разных скоростях

3.3.7 Удар "Откидка" слева. Выполнение упражнения удара откидкой слева с наброса мяча. Выполнение ударов слева откидкой на столе с партнером, обмен ударами в парах

Теория: Овладение техникой ударов и подач. Удары по мячу. Способы выполнения ударов

Практика: Многократное повторение ударного движения на разных скоростях.

Игра на столе с тренером(партнером) одним видом удара (только справа или только слева)

3.3.8 Удар "Откидка" справа. Выполнение упражнения подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой справа. Выполнение упражнения удара откидкой справа снаброса мяча.

Теория: Овладение техникой ударов и подач. Удары по мячу. Способы выполнения ударов

Практика: Многократное повторение ударного движения на разных скоростях. Игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева)

3.3.9 Удар "Откидка" справа. Выполнение ударов справа откидкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.

Теория: Овладение техникой ударов и подач. Удары по мячу. Способы выполнения ударов

Практика: Многократное повторение ударного движения на разных скоростях. Игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева)

3.3.10 Удар "Откидка" слева и справа. Выполнение упражнения удара слева и справа откидкой с БКМ.

Теория: Овладение техникой ударов и подач. Удары по мячу. Способы выполнения ударов

Практика: Многократное повторение ударного движения на разных скоростях. Игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева)

3.3.11 Итоговое тестирование.

Практика: выполнение тестов.

Раздел 3. Пионербол

3.1 Пионербол. Теоретическая подготовка

Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Переход.

Теория: Правила игры в пионербол. Понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма. Нарушения, жесты судей, правила соревнований.

3.2 Пионербол. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка

Теория: Понятие об общей физической подготовке. Цели ОФП. Понятие о специальной физической подготовке, цели и задачи СФП.

Практика: Освоение навыков физической подготовки и специальной физической подготовки:

2.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, стенка, скамейка).

2.2. Ходьба медленная и быстрая, на пятках, носках, спиной вперед, боком, на согнутых ногах;

- 2.3. Бег 30м и 60м. Кросс 500 м.
- 2.4. Прыжки с толчком с двух ног.
- 2.5. Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку.
- 2.6. Метание мяча.
- 2.7 Подтягивание на перекладине. Отжимание от пола. Поднимание туловища.
- 2.8 Подвижные игры.
- 2.9 Упражнения для развития навыков быстроты;
- 2.10 Упражнения для дифференциации мышечных усилий при выполнении действий с мячом;
- 2.11 Упражнения для развития прыгучести;
- 2.12 Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча;
- 2.13 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча, выполнении нападающих бросков и блокировании.

3.3 Пионербол. Техническая подготовка.

Теория: знания о технике и тактике игры в пионербол.

Практика: Подача мяча, передачи мяча, нападающий бросок, комбинированные упражнения, контрольные и тестовые упражнения.

- 3.3.1 Правила игры в пионербол, судейство. Учебно-тренировочная игра.
- 3.3.2 Техника верхней прямой подачи.
- 3.3.3 Развитие быстроты, челночный бег. Прием мяча с подачи.
- 3.3.4 Развитие общей выносливости средствами пионербола. Повторение техники верхней прямой подачи.
- 3.3.5 Учебная игра в пионербол. Введение мяча в игру нижней или верхней подачей с расстояния 6-7 метров от сетки.
- 3.3.6 Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком.
- 3.3.7 Передачи сверху и снизу над собой. Учебная игра.
- 3.3.8 Развитие скоростных способностей средствами перемещений в пионерболе. Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.
- 3.3.9 Повторение передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом
- 3.3.10 Развитие быстроты. Передача мяча из зон 1,5,6 в 3 зону. Совершенствование техники подачи верхней подачи.
- 3.3.11 Развитие силы. Совершенствование техники передачи сверху и снизу.
- 3.3.12 Развитие выносливости. Повторение техники верхней прямой подачи.
- 3.3.13 Совершенствование приема мяча с подачи. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.
- 3.3.14 Прием мяча с подачи. Учебная игра.
- 3.3.15 Развитие координационных способностей средствами пионербола. Обучение нападающему броску в облегченных условиях.
- 3.3.16 Прием мяча с подачи. Учебная игра.
- 3.3.17 Развитие координационных способностей средствами пионербола. Обучение нападающему броску в облегченных условиях.

- 3.3.18 Совершенствование верхней подачи. Техничко-тактическая подготовка. Учебная игра.
- 3.3.19 Индивидуальные тактические действия. Техничко-тактическая подготовка. Учебная игра.
- 3.3.20 Развитие скоростных способностей средствами перемещений в пионерболе. Повторение техники верхней прямой подачи и нижнего приема мяча.
- 3.3.21 Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3)
- 3.3.22 Совершенствование верхней подачи. Техничко-тактическая подготовка. Учебная игра.
- 3.3.23 Техника блокирования. Техника игры у сетки при приеме мяча.
- 3.3.24 Повторение тактических приемов в нападении и защите.
- 3.3.25 Развитие игрового мышления средствами пионербола.
- 3.3.26 Учебно-тренировочная игра. Тестирование

4.6 Учебно-тематический план 2 года обучения

	Название раздела, темы	Количество часов			Дата
		Всего	Теория	Практика	
1	Бочче.	24	2	20	
1.1	Бочче. Теоретическая подготовка Правила поведения и Т.Б. Характеристика спортивного снаряжения для: бочче. Правила бочче. Нарушение правил в бочче		1		
1.2	Бочче. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка			3	
1.2.1	ОФП. СФП Упражнения для развития глазомера. Подвижные игры для развития глазомера «Верный глаз», «Подвижная цель».			1	
1.2.2	ОФП. СФП. Упражнения для дифференциации мышечных усилий при выполнении действий с мячом, шаром «Поймай мяч», «Меткий стрелок», «Очисти площадку»			1	
1.2.3	ОФП. СФП. Упражнения на развитие пространственной ориентировки, удержание статического и динамического равновесия на гимнастической скамейке.			1	
1.3	Бочче. Техническая подготовка.				
1.3.1	Повторение основной стойки у стартовой линии			1	
1.3.2	Отработка подачи малого шара (паллино)			1	
1.3.3	Отработка подачи шаров в различных направлениях.			1	

1.3.4	Отработка подката большого шара к малому с середины стартовой линии, при этом паллино стоит посередине средней линии.			1	
1.3.5	Отработка подката большого шара к малому с середины стартовой линии, при этом паллино стоит на различных позициях средней линии.			1	
1.3.6	Отработка подката большого шара к малому с любого места стартовой линии, при этом паллино стоит на различных позициях средней линии			1	
1.3.7	Закрепление правил подсчета очков в конце фрейма (периода).		1		
1.3.8	Отработка подката большого шара к малому с середины и любой точки стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 9 метров от стартовой линии в середине зоны «С» и любом месте зоны «С» (за средней линией).			1	
1.3.9	Отработка подката большого шара к малому с середины и любой точки стартовой линии, при этом паллино стоит на расстоянии 11 метров от стартовой линии в середине зоны «С» и любом месте зоны «С» (за средней линией).			1	
1.3.10	Отработка подката большого шара к малому с любой точки стартовой линии, при этом паллино стоит в любом месте зоны «С».			1	
1.3.11	Закрепление подачи бочке с целью разбить два шара другого цвета			1	
1.3.12	Закрепление подачи бочке с целью сдвинуть паллино с места.			1	
1.3.13	Закрепление правил игры в одиночном разряде. Отработка судейской практики: показ сигнальных флажков. Отработка судейской практики на стартовой линии.			1	
1.3.14	Закрепление правил и ошибок в играх в парном разряде. Отработка судейской практики.			1	
1.3.15	Закрепление тактических приемов для достижения выигрыша. Отработка ошибок в играх в командном разряде.			1	
1.3.16	Закрепление тактики игры в условиях ограниченного временного промежутка (15 мин). Закрепление игры в командном разряде.			1	
1.3.17	Закрепление тактики игры в условиях необходимости набрать определенное количество очков.			1	

1.3.18	Учебная игра			1	
1.3.19	Итоговое тестирование игровых навыков в бочче			1	
1.3.20	Соревнование по бочче			1	
2	Теннис	14	1	13	
2.1	Теннис. Теоретическая подготовка Правила игры в настольный теннис. Подсчет очков. Техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда.		1		
2.2	Теннис. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка			2	
	ОФП. СФП Упражнения для развития мышц рук и верхней части туловища: упражнения с набивными мячами. Упражнения для мышц ног и туловища. Упражнения на развитие координации (бег, прыжки, перемещения)			1	
	ОФП. СФП Метания двумя, одной рукой в различных направлениях; метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель; имитация ударов без ракетки, с ракеткой			1	
2.3	Теннис. Техническая подготовка.			11	
3.3.1	Закрепление стойки теннисиста, хватки ракетки, сохранение в движении			1	
3.3.2	Отработка упражнений с мячом и ракеткой (подбивание мяча правой, левой стороной ракетки после отскока). Упражнение на развитие чувства мяча.			1	
3.3.3	Отработка удара «Толчок» Выполнение упражнения на столе. Игра на точность ударов «Вцель». Попадание в цель мячом без ракетки, с ракеткой			1	
3.3.4	Отработка удара «Толчок» Выполнение движений на столе снаброса педагога.			1	
3.3.5	Отработка удара «Толчок» Выполнение ударов толчком на столе с партнером, обмен ударами в парах.			1	
13.3.6	Удар "Откидка" слева. Выполнение упражнения подбивания мяча с последующим выполнением удара слева откидкой.			1	
3.3.7	Удар "Откидка" слева. Выполнение упражнения удара откидкой слева с наброса мяча. Выполнение ударов слева откидкой на столе с партнером, обмен ударами в парах			1	
3.3.8	Удар "Откидка" справа. Выполнение упражнения подбивания мяча с последующим выполнением удара			1	

	откидкой справа. Выполнение упражнения удара откидкой справа снаброса мяча.				
3.3.9	Удар "Откидка" справа. Выполнение ударов справаоткидкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.			1	
3.3.10	Удар "Откидка" слева и справа. Выполнение упражнения удара слева и справа откидкой с БКМ.			1	
3.3.11	Итоговое тестирование			1	
3	Пионербол				
3.1	Пионербол. Теоретическая подготовка Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Переход. Нарушения, жесты судей, правила соревнований.		1		
3.2	Пионербол. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка			3	
3.2.1	ОФП. СФП Упражнения на координацию. Развитие ловкости в игре «Десять передач»			1	
3.2.2	ОФП. СФП. Прыжковые упражнения Подвижная игра «Ловишка с мячом», «Мяч среднему».			1	
3.2.3	ОФП. СФП. Развитие скоростных способностей средствами перемещений в пионерболе. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.			1	
3.3	Пионербол. Техническая подготовка.				
3.3.1	Правила игры в пионербол, судейство. Учебно-тренировочная игра.			1	
3.3.2	Техника верхней прямой подачи.			1	
3.3.3	Развитие быстроты, челночный бег. Прием мяча с подачи.			1	
3.3.4	Развитие общей выносливости средствами пионербола. Повторение техники верхней прямой подачи.			1	
3.3.5	Учебная игра в пионербол. Введение мяча в игру нижней или верхней подачей с расстояния 6-7 метров от сетки.			1	
3.3.6	Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком.			1	
3.3.7	Передачи сверху и снизу над собой. Учебная игра.			1	
3.3.8	Развитие скоростных способностей средствами перемещений в пионерболе. Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.			1	
3.3.9	Повторение передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за			1	

	мячом				
3.3.10	Развитие быстроты. Передача мяча из зон 1,5,6 в 3 зону. Совершенствование техники подачи верхней подачи.			1	
3.3.11	Развитие силы. Совершенствование техники передачи сверху и снизу.			1	
3.3.12	Развитие выносливости. Повторение техники верхней прямой подачи.			1	
3.3.13	Совершенствование приема мяча с подачи. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.			1	
3.3.14	Прием мяча с подачи. Учебная игра.			1	
3.3.15	Развитие координационных способностей средствами пионербола. Обучение нападающему броску в облегченных условиях.			1	
3.3.16	Прием мяча с подачи. Учебная игра.			1	
3.3.17	Развитие координационных способностей средствами пионербола. Обучение нападающему броску в облегченных условиях.			1	
3.3.18	Совершенствование верхней подачи. Техничко-тактическая подготовка. Учебная игра.			1	
3.3.19	Индивидуальные тактические действия. Техничко-тактическая подготовка. Учебная игра.			1	
3.3.20	Развитие скоростных способностей средствами перемещений в пионерболе. Повторение техники верхней прямой подачи и нижнего приема мяча.			1	
3.3.21	Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3)			1	
3.3.22	Совершенствование верхней подачи. Техничко-тактическая подготовка. Учебная игра.			1	
3.3.23	Техника блокирования. Техника игры у сетки при приеме мяча.			1	
3.3.24	Повторение тактических приемов в нападении и защите.			1	
3.3.25	Развитие игрового мышления средствами пионербола.			1	
3.3.26	Учебно-тренировочная игра. Тестирование			1	

5. Организационно-педагогические условия

5.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября	31 мая	34		68	2 занятия по 1 часа в неделю
2 год	01 сентября	31 мая	34		68	2 занятия по 1 часа в неделю
Каникулы: 25 октября – 31 октября, 31 декабря-9 января, 25 марта-31 марта						

6. Условия реализации программы

6.1 Материально-техническое обеспечение для бочче

1. Площадка (корт) для бочче

Игровое поле представляет собой площадку шириной 3,5 метра и длиной 16 метров. Поверхность площадки может быть покрыта каменной пылью, землёй, глиной, травой или искусственным покрытием при условии и, что не будет возникать временного или постоянного препятствия движению шара по прямой линии с любой стороны площадки.

Площадка ограничена со всех четырёх сторон бортиками из твёрдого материала. Торцовые стенки должны быть высотой не менее 304 мм, боковые – не менее высоты шара. Во время игры шары можно пускать с отскоком от стенок.

Поперёк площадки на её поверхности наносятся 3 поперечные линии шириной 50 мм означающие:

- линии броска (стартовая линия) на расстоянии 2 метра от обеих торцовых стенок площадки.
- линия середины поля – минимальное расстояние, на которое должно быть брошено паллино в начале игры. В течение игры может менять свое положение, однако она не может оказаться за средней линией ближе к линии броска. В таком случае игра прекращается.

2. Спортивные снаряды

Шары могут быть изготовлены из дерева или композиционного материала и быть единого размера, кроме «паллино». Диаметр шара 100 мм. Цвет может быть любым, четыре шара одной команды должны по цвету чётко отличаться от четырёх шаров команды соперников.

В бочче играют восемь шарами и одним шаром меньшего размера, называемым паллино.

Каждая команда получает четыре шара, отличающиеся по цвету.

Шары одной команды можно также помечать ясно видимыми линиями, чтобы обозначить их принадлежность к тому или иному игроку.

Предельные размеры паллино – от 48 до 63 мм. Он должен отличаться по

цвету от шаров обеих команд.

3. Вспомогательные устройства

Измерительное устройство – любое устройство, которым можно аккуратно измерить дистанцию между двумя объектами и с которым судья соглашается. Для измерения используется стальная мерная лента с градациями в миллиметрах.

Флаги: любой формы, под цвет шаров.

Устройство для подсчета очков.

Материально-техническое обеспечение для тенниса, пионербола

- спортивный зал;
- спортивный инвентарь:
- столы для настольного тенниса;
- сетки для теннисных столов;
- ракетки для игры в настольный теннис;
- шарики для настольного тенниса;
- секундомер электронный;
- мячи баскетбольные, футбольные;
- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- скакалки;
- мячи набивные;
- гимнастические палки;
- обручи;
- волейбольная сетка;
- мячи волейбольные.

6.2 Кадровое обеспечение

Данная общеразвивающая программа реализуется кадрами, имеющими необходимое высшее профессиональное образование по специальности «Адаптивная физическая культура», «Олигофренопедагогика», «Педагог дополнительного образования».

6.3 Методические материалы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юниор» строится на следующих основополагающих принципах:

- принцип связи теории с практикой: обучение применению теории и практической деятельности;
- принцип сознательности и активности: воспитание у обучающихся инициативы, самостоятельности;
- принцип наглядности предполагает широкое использование зрительных ощущений, восприятие образов;
- принцип доступности и индивидуализации определяет учёт особенностей занимающихся и посильности заданий, а также особенностей

возраста, пола, предварительной подготовки, а также индивидуального развития физических и духовных способностей;

- принцип систематичности и последовательности: регулярность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания.

Методы обучения

- Метод слова и показа. Своими указаниями педагог уточняет отдельные моменты выполнения упражнения, обращает внимание на основные его части, разъясняет условия, необходимые для правильного повторения.

- Метод непосредственной помощи. Если после объяснения и показа задания новичок все же не может его выполнить, то педагог должен помочь ему.

- Соревновательный и игровой метод. Соревнования и игры делают занятия значительно эмоциональнее. Ребята с удовольствием повторяют разученные упражнения помногу раз. Соревнования помогают развивать физические и морально волевые качества детей и подростков. В игре лучше всего проявляется самостоятельность, сообразительность, находчивость и быстрота ориентировки.

Все педагогические принципы и методы обучения взаимосвязаны и дополняют друг друга. Применение тех или иных методов в каждом конкретном случае зависит от содержания занятия, возраста обучающихся и их подготовленности.

-Использование наглядных пособий (плакатов, видеороликов) помогает детям познакомиться с техникой игры в бочче, теннис, пионербол, что способствует успешному её освоению.

Педагогические технологии, используемые в образовательном процессе:

1. Технология дифференцированного обучения механизмами реализации, которой являются методы индивидуального обучения и, которая, в первую очередь, способствует удовлетворению запросов каждого отдельно взятого обучающегося.

2. Технология игровой деятельности. Основной целью данной технологии является обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений и навыков. Основным механизмом реализации этого вида технологии являются игровые методы вовлечения обучающихся в творческую деятельность (работа с карточками, тематические игры).

3. Здоровьесберегающие технологии, предусматривающие создание оптимальной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического, психического и нравственного здоровья обучающихся.

В основе данных технологий лежит организация образовательного процесса (длительность занятий и перерывов), методы и формы работы, стимулирующие познавательную активность, психологический фон занятий

(доброжелательность и тактичность педагога), санитарно-гигиенические условия (проветривание помещения, температурное соответствие, чистота), двигательный режим занимающихся (с учетом их возрастной динамики).

Организация учебно-тренировочного занятия.

- особенности организации образовательного процесса: очная;
- форма организации образовательного процесса: групповая;
- формы организации учебно-тренировочного занятия: беседа, практическое занятие, соревнование.

Каждое занятие состоит из четырёх частей:

Вводная часть выполняет следующие задачи тренировки:

- организация обучающихся;
- подготовка их для более успешного решения задач основной части занятия.

Средства вводной части занятия:

- строевые упражнения;
- упражнения на внимание;
- различные виды ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие, подготовительные, подводящие упражнения;
- ранее изученные упражнения из техники баскетбола.

Подготовительная часть.

Любая работа – в тренировочном зале, без соответствующей подготовки будет критической для организма и может быть причиной травм и различных повреждений.

Растягивание также помогает игроку подготовиться к тренировкам и играм не только физически, но и психологически (позволяет сконцентрироваться).

Растягивание осуществляется медленным пассивным вытяжением мышц и сухожилий.

Основная часть

Задачи основной части занятия:

- изучение и совершенствование техники игры в нападении и защите;
- освоение элементов тактики в нападении и защите;
- повышение физической подготовленности обучающихся;
- воспитание у обучающихся специальных двигательных качеств;
- обучение обучающихся применению приобретённых умений и навыков в различных условиях игровой деятельности;

Средства основной части занятия:

- подготовительные, подводящие, специальные по технике и тактике упражнения;
- подвижные игры;
- учебные и двусторонние игры.

Тренировочные игры должны носить целевую игровую направленность, а потому регламентировать действия игроков на 90-95%. В двухсторонних играх игрокам следует давать возможность использовать все ранее изученные технические приёмы и тактические действия произвольно.

Заключительная часть.

По окончании любой тренировочной программы должен следовать короткий период охлаждения (выход из рабочего, напряжённого состояния). Эта работа на более низком уровне интенсивности. Эти упражнения позволяют восстановиться пульсу, избежать ненужной нагрузки на сердце и подготовиться к заключительной фазе тренировки – послетренировочному растягиванию.

Для решения данных задач используются следующие упражнения:

- имитационные;
- на внимание;
- на координацию движений;
- на дыхание и расслабление;
- малоподвижные игры.

7. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Результативность освоения адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юниор» отслеживается с помощью диагностической карты мониторинга, в которую включены следующие интегрированные результаты освоения программы: личностные, предметные (Приложение 1).

Личностные результаты обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для введения обучающихся с интеллектуальными нарушениями в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Значение личностных результатов обучающегося:

3 балла – качество проявляется систематически;

2 балла – качество проявляется ситуативно;

1 балл – качество не проявляется.

Критерий	Индикаторы	Вид контроля
1) осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов паралимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней	1 Знает названия нашей страны, государственные символы России (флаг, герб, гимн)	Педагогическое наблюдение, участие в играх и соревнованиях
	2 Знает название города, области, страны.	
	3 Знает события и даты, результатов паралимпийских игр, специальной олимпиады	
	4. Выполняет поручения в школе	
	5. Уважительно относится к другим людям, соблюдает нормы этикета	

2) формирование чувства гордости за успехи, достижения как собственные, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня	1 Знает спортивные соревнования, проходящие в школе	Педагогическое наблюдение, участие в играх и соревнованиях
	2.Знает лучшие спортивные достижения: свои, в классе, в школе.	
	3.Уважительно относится к другим людям, соблюдает нормы этикета на соревнованиях	
3) формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;	1 Способен контролировать свое поведение в разных социальных ситуациях	Педагогическое наблюдение, участие в играх и соревнованиях
	2. Соблюдает в повседневной жизни норм речевого этикета и правил устного общения (обращение, вежливые слова)	
	3. Почтительно относится к родителям и близким, уважительное отношение к взрослым	
	4. Участвует в коллективной и групповой работе сверстников, соблюдает нормы коммуникации	
	5. Умеет в ситуации конфликта найти путь ненасильственного преодоления	
	6. Умеет учитывать другое мнение в совместной работе	
4) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	1. Обращается за помощью с соблюдением норм этикета в общении со сверстниками, взрослыми	Педагогическое наблюдение, участие в играх и соревнованиях
	2. Участвует в коллективной и групповой работе сверстников, соблюдение норм коммуникации	
	3. Учитывает другое мнение в совместной работе, найти путь в ситуации конфликта	
	4. Умеет вести разговор (начать, поддерживать, завершить)	
	5. Умеет выразить свои намерения, пожелания, опасения, благодарность, сочувствие	
	6.Умеет корректно выразить отказ и недовольство, привлечь к себе внимание	

5) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат, установка на безопасный, здоровый образ жизни	1.Соблюдение режима дня, умение распределять время отдыха и учебных занятий	Педагогическое наблюдение, участие в играх и соревнованиях
	2.Соблюдение санитарно-гигиенических правил ухода за собой	
	3. Элементарные знания основ здорового образа жизни, отсутствие вредных привычек	
	4. Регулярные занятия физкультурой и спортом	
	5. Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях	

Показатели уровня усвоения предметных результатов на конец обучения:

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения и осознанно их применять во время игры бочче, теннис, пионербол;
- принимать исходные положения без контроля зрения и быстро реагировать на сигналы преподавателя, сохранять равновесие на прямой плоскости при игре в бочче;
- знает и применяет технические навыки игры в настольный теннис;
- иметь представления о двигательных действиях;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств, в процессе участия в спортивных играх по бочче, теннису, пионерболу;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований по бочче, теннису, пионерболу;

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы спортивной игры бочче:
 - сформирован навык в принятии основной фиксированной стойки у стартовой линии, захвате шара, переносе центра тяжести тела с толчковой ноги на опорную, подаче паллино и бочче путем катания;
 - посредством игры в бочче закреплены умения ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений(впереди (спереди) – сзади (за), слева – справа, между, рядом с, около, посередине), способность дифференцировать

мышечные усилия (сильнее –слабее), удерживать предметы в течение определенного времени;

- детьми усвоены название и назначение оборудования для игры в бочче, правила этого вида спорта, основы судейства при проведении игр, правила техники безопасности при выполнении действий с шарами и передвижении по корту, основы этикета в общении с товарищами по команде и соперниками;
 - созданы условия для отработки тактических действий в личных, парных и командных соревнованиях по бочче с целью осуществления выигрыша.
- владеет технико-тактическими навыками игры в настольный теннис;
 - совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх по бочче, теннису, пионерболу;
 - уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
 - знать некоторые факторы из истории спортивных игр: бочче, теннису, пионерболу, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
 - соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Предметные результаты обучения по адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юниор» определяются в виде сдачи теста по теоретической подготовке (Приложение 2), нормативов по физической подготовке (Приложение 3) и технической подготовленности (Приложение 4), и оценивается по двухбалльной системе – «удовлетворительно», «хорошо».

Значение предметных результатов обучающегося:

2 балла – хорошо;

1 балл – удовлетворительно.

Результат освоения АДОП обучающимся:

0 – 8 баллов – низкий уровень;

9 – 16 баллов – средний уровень;

17 – 21 балл – высокий уровень.

Контроль физического развития и технической подготовленности обучающихся позволяет выявить динамику развития умственно отсталых спортсменов с момента начала обучения по программе до его окончания.

Входной контроль осуществляется в начале обучения в виде выполнения физических нормативов (бег 30 м, прыжки в длину с места (в см), сгибание и разгибание рук в положении лежа, раз.).

Итоговый аттестационный контроль проводится в конце учебного года в виде сдачи теста по теоретической подготовке, сдачи нормативов по общей физической и технической подготовке. Тестирование технической подготовленности в овладении игрой бочче, теннис, пионербол обучающихся проводится в конце первого и второго года обучения. Результаты по каждому

ребенку заносятся в общую таблицу или его индивидуальную карточку. В течение года отслеживается изменение личных результатов каждого ребенка.

Целью работы преподавателя является любая положительная динамика показателей физического развития и спортивных навыков обучающихся.

Для оценки уровня технической подготовленности по бочке используются следующие тесты

1. Тестирование технической подготовленности в овладении игрой бочке.

Для определения уровня спортивных навыков каждый спортсмен должен сыграть по 3 игры, называемые летом.

1. Устанавливается паллино на 6-метровой, на 9-метровой и на 11-метровой отметках от стартовой линии. Игрок должен в каждом из этих трех случаев подать по 8 шаров.

2. Измеряется расстояние до 3 шаров (по каждой дистанции), ближайших к паллино, и записываются результаты в сантиметрах в протокол.

Измерение производится от центра боковой части мяча бочке и до центра верхней части паллино – измерение «от живота бочке до головы паллино». Все 9 измерений суммируются. Лучший результат имеет наименьшую сумму расстояний.

2. Тестирование координационных способностей

1. Тест «Точное катание мяча рукой» (Р. Юнг, модификация А. В. Вишнякова)

Оценивается: способность согласовывать движения тела и его частей в составе двигательного действия.

Оборудование: две гимнастические скамейки, измерительная лента, набивной мяч массой 1 кг.

Процедура тестирования.

Две гимнастические скамейки стоят параллельно друг другу на расстоянии 10 см. Испытуемый должен толкнуть мяч рукой с такой силой, чтобы он докатился до линии, находящейся в 3 м от начала гимнастической скамейки. Обучающемуся даются две пробные, и пять зачетных попыток для каждой руки. После каждой попытки следует точная информация о показанном результате.

Результат.

Среднее отклонение (в сантиметрах) из 5 попыток. Определяется также разность между показателями ведущей и не ведущей руки.

2. Тест «Проба Ромберга» (простая).

Оценивается: способность к сохранению и поддержанию статического равновесия.

Процедура тестирования.

Ноги стоят на одной линии, правая впереди левой. Носок левой ноги упирается в пятку правой ноги, глаза закрыты, руки разведены в стороны.

Отсчет времени начинается после принятия испытуемым устойчивого положения и прекращается в момент потери равновесия (отсчитывается время по секундомеру). Испытуемому дается три попытки, подсчитывается средний результат.

Результат.

Среднее время (сек) удержания устойчивого положения в трех попытках.

3. Тест «Повороты на гимнастической скамейке».

Оценивается: способность к сохранению и поддержанию динамического равновесия.

Оборудование: гимнастическая скамейка.

Процедура тестирования.

Стоя продольно на гимнастической скамейке, по команде «Марш!» испытуемый выполняет пять поворотов на 360 градусов. Засекается время, за которое он выполнит пять поворотов. Испытуемому дается три попытки, подсчитывается средний результат.

Результат.

Среднее время (сек) выполнения пяти поворотов в трех попытках.

Для оценки уровня технической подготовленности по теннису используются следующие тесты:

- 1 Набивание мяча ладонной стороной ракетки, количество раз
- 2 Набивание мяча тыльной стороной ракетки, количество раз
- 3 Толчок справа по диагонали, количество раз
- 4 Толчок слева по диагонали, количество раз
- 5 Откидка справа по диагонали, количество раз
- 6 Откидка слева по диагонали, количество раз

Для оценки уровня технической подготовленности по пионерболу используются следующие контрольные упражнения:

Подача мяча:

1. подача мяча (из 5 попыток);
2. подача мяча по зонам (из 3 попыток).

Прием мяча:

1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток);
2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток).

Нападающий бросок:

1. Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток);
2. Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток).

Блокирование:

Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)

8. Список литературы

8.1 Литература, использованная при составлении программы

1. Амелин, А. Н. Настольный теннис: 6+12 / А.Н. Амелин. - Москва: Физкультура и спорт, 2017. - 184 с. – Текст: непосредственный.
2. Амелина, А. Н. Настольный теннис / А.Н. Амелина, В.А. Пашинин. - Москва: Физкультура и спорт, 2016. - 112 с.. – Текст: непосредственный.
3. Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ). – Москва, 2013. – 110 с. – Текст: непосредственный.
4. Бойко О. Я., Козлова Е. С. Бочче. Программа спортивного мастерства: Методическое пособие для тренеров Специальной Олимпиады/под ред. О. Я. Бойко. – Екб., 2015. – 96 с.
5. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие /под ред. Д. м. н. С. Ф. Курдыбайло. — М.: Советский спорт, 2004. –245с.
6. Дополнительные общеобразовательные программы для детей с ОВЗ: сборник материалов/ под ред. С. В. Иконниковой, М. П. Веревкиной, И. Е.Япеевой, Л. Е. Берг. – СПб: Владос Северо-Запад, 2015. – 192 с.
7. Ковалева В.Д. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» /.- М.: Просвещение, 1988-180с.
5. Клещев Ю.Н. «Спортивные игры. Учебное пособие для вузов» М., 1980-200 с.
8. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие/В. И. Лях. М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
- Матыцин О.В., Настольный теннис. Неизвестное об известном. – Москва: РГАФК, 1995. – 150 с. – Текст: непосредственный.
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ/ сост. И. Н. Попова, С. С. Славин. – М. – 2015.
10. Официальные спортивные правила Специального Олимпийского движения: Методическое пособие/ Н. О. Рубцова, В. А. Ильин, Т. И.Ольховая. – М.: РГУФК, 2005. – 296 с.
11. Официальные спортивные правила Специального Олимпийского движения/ bochche.html. – 2016. – 15 с.
12. Полевщиков М. М. Бочче. Официальные правила игры и проведения соревнований Специальной Олимпиады России/ М. М. Полевщиков, О. Н.Устыменко. – М.: ООБОПИсУО «Специальная Олимпиада России», 2005. –30 с.
13. Симонова О.В. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17
14. Тестовый контроль развития координационных способностей детей с умственной отсталостью/ Д. А. Калмыков, Г. А. Дерябина// Психолого-педагогический журнал ГУАДЕАМУС. – 2017. - №3.

15. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. пособие/ под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. – 608 с.

16. Юные олимпийцы. Социальная инициатива Специальной Олимпиады. Методическое пособие для тренеров, организаторов, волонтеров Специальных Олимпийских программ/ под. ред. О. Я. Бойко. – Екб., 2015. – 100 с.

8.2 Литература для обучающихся и родителей

1. Барышникова Т. Игры на воздухе/ Кристалл, КОРОНА, 1998г. – 288стр.

2. Крайнева И.Н. В часы досуга.– СПб: «Кристалл», 1996. – 544 стр.

3. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - Москва: Физкультура и спорт, 2018. - 256 с. – Текст: непосредственный.

4. Барчукова, Г. В. Настольный теннис / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Дивизион, 2015. - 188 с. – Текст: непосредственный.

8.3 Электронные образовательные ресурсы

1. Видеоуроки по настольному теннису. - URL: <https://www.ttbl.ru/videouroki/> / (дата обращения: 24.05.2023). – Текст: электронный.

2. Мир настольного тенниса. Народный сайт. Свежие новости, история, рекорды, форум. URL: <http://ttw.ru/> (дата обращения: 24.05.2023). – Текст: электронный. 35

3. Правила и приемы. URL: <http://table-tennis-omsk.ru/literatura/> (дата обращения: 24.05.2023). – Текст: электронный.

4. Настольный теннис: [сайт]. URL: <http://www.rustt.ru/> (дата обращения: 24.05.2023). – Текст: электронный.

5. Федерация настольного тенниса России: сайт. URL: <http://ttfr.ru/> (дата обращения: 24.05.2023). – Текст: электронный.

6. Форум настольного тенниса. URL: <http://www.rttf.ru/> (дата обращения: 24.05.2023). – Текст: электронный.

Диагностическая карта мониторинга (бочче, теннис, пионербол)

№ п/п	Фамилия, имя	Интегрированные результаты освоения программы					
		личностные					предметные
		1. осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов паралимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровня	2. формирование чувства гордости за успехи, достижения как собственные, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня	3. формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных	4. владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	5. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат, установка на безопасный, здоровый образ жизни	Общая физическая подготовка
Результат освоения адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, баллы							

Значение личностных результатов обучающегося:

3 балла – качество проявляется систематически;

2 балла – качество проявляется ситуативно; 1 балл – качество не проявляется.

Значение предметных результатов обучающегося: 2 балла – хорошо; 1 балл – удовлетворительно.

Результат освоения АДОП обучающимся:

0 – 8 баллов – низкий уровень;

9 – 16 баллов – средний уровень;

17 – 21 балл – высокий уровень

Тест №1 Бочче

1. Как называется маленький белый целевой шар?

1. Маркер
2. Джек (или паллино)
3. Битка

2. В чем основная цель игры?

1. Сбить как можно больше шаров соперника
2. Выбросить свой шар как можно дальше
3. Расположить свои шары ближе к джеку, чем шары соперника

3. Сколько партий (эндов) обычно проводится в одиночных соревнованиях?

1. 2
2. 4
3. 6

4. Какого цвета шары используют две противоборствующие стороны?

1. Желтые и зеленые
2. Красные и синие
3. Черные и белые

5. Сколько очков получает игрок за каждый шар, который находится ближе к джеку, чем ближайший шар соперника?

1. 1 очко
2. 2 очка
3. 5 очков

6. Что происходит, если после всех бросков сумма очков у команд одинаковая?

1. Назначается ничья
2. Победитель определяется жребием
3. Проводится дополнительная партия (тай-брейк)

7. Где зародилась игра (согласно историческим данным)?

1. В Древней Греции или Египте
2. В Англии
3. В Китае

8. Какой примерный вес одного игрового мяча?

1. 150 г
2. 275 г
3. 500 г

Ответы на тесты

«Бочче» тест №1

1	2
2	3
3	2
4	2

5	1
6	3
7	1
8	2

1-4 правильных ответов – «удовлетворительно»

5-8 правильных ответов – «хорошо»

Тест №2 «Основы настольного тенниса»

1. До сколько очков ведется счет в современной партии?

1. До 21
2. До 11
3. До 15

2. Сколько подач подряд выполняет один игрок перед тем, как право подачи переходит к сопернику?

1. 1
2. 2
3. 5

3. Как называется ситуация, когда мяч при подаче задел сетку, но перелетел на сторону соперника?

1. Переподача (мяч не засчитывается)
2. Проигрыш очка
3. Выигрыш очка

4. Должен ли мяч при подаче обязательно коснуться стола на стороне подающего?

1. Да, обязательно
2. Нет, он должен сразу лететь на сторону соперника
3. Только если игра идет пара на пару

5. Какие основные качества развивает игра в настольный теннис?

1. Только силу мышц
2. Ловкость, координацию и быстроту реакции
3. В) Умение высоко прыгать

6. Можно ли отбивать мяч «с лёта», пока он не коснулся вашей половины стола?

1. Да, это разрешено
2. Нет, это считается проигрышем очка
3. Только если мяч летит очень быстро

7. Что считается правильной подачей?

1. мяч подбрасывается с ладони не менее чем на 16 см
2. мяч подается прямо из руки
3. мяч подается из-под стола

8. Что запрещено делать с ракеткой?

1. использовать деревянную ракетку
2. иметь разные цвета накладок (черный и красный)
3. менять ракетку во время игры

Ответы на тесты
«Основы настольного тенниса» тест №2

1	2
2	2
3	1
4	1
5	2
6	2
7	1
8	3

1-4 правильных ответов – «удовлетворительно»
5-8 правильных ответов – «хорошо»

Тест № 3 по теме «Пионербол»

1. Сколько игроков одной команды должно находиться на площадке во время игры?

- 1) 5
- 2) 6
- 3) 11

2. С чего начинается игра в пионербол?

- 1) С броска мяча через сетку (подачи)
- 2) С удара ногой по мячу
- 3) С прыжка капитанов

3. Сколько касаний (передач) мяча разрешено игрокам одной команды, прежде чем они должны перебросить его на сторону противника?

- 1) Только одно
- 2) Не более трех
- 3) Сколько угодно

4. Разрешается ли игроку делать шаги с мячом в руках?

- 1) Да, можно бегать по всей площадке
- 2) Разрешено не более трех шагов
- 3) Шаги категорически запрещены

5. Считается ли ошибкой касание мячом сетки при подаче, если мяч перелетел на сторону соперника?

- 1) Да, это ошибка (очко отдается другой команде)
- 2) Нет, игра продолжается
- 3) Назначается переподача

6. До скольких очков обычно играется партия в пионерболе?

- 1) До 10 очков
- 2) До 15 или 25 очков
- 3) До 50 очков

7. Что происходит, когда команда выигрывает подачу (переход)?

- 1) Игроки меняются местами по часовой стрелке.
- 2) Игроки уходят на скамейку запасных.
- 3) Ничего не происходит, все стоят на своих местах.

8. Сколько раз подряд может игрок выполнить подачу, пока не произойдет потеря подачи мяча командой?

- 1) 1;
- 2) 3;
- 3) не ограничено.

Ответы на тесты

«Пионербол» тест №3

1	2
2	1
3	2
4	2
5	1
6	2
7	1
8	3

1-4 правильных ответов – «удовлетворительно»

5-8 правильных ответов – «хорошо»

Приложение 3

Примерные нормативы по физической подготовке

Входной контроль

№п/п	Норматив	Количество раз	Оценка
1.	Бег 30 м., сек.	5,6 /6,0	Хорошо Удовлетворительно
2.	Прыжок в длину с места, см	100-130	Хорошо Удовлетворительно
3.	Сгибание и разгибание рук в положении лежа, раз	3-7	Хорошо Удовлетворительно

Итоговый аттестационный контроль для первого года обучения

Примерные нормативы по общей физической подготовке(мальчики):

№п/п	Норматив	Количество раз	Оценка
1.	Бег 60 м., сек.	9,8 /9,5	Хорошо Удовлетворительно
2.	Подниманиетуловищаза 1 м,раз	20-25	Хорошо Удовлетворительно
3.	Прыжок в длину с места, см	135-146	Хорошо Удовлетворительно
4.	Сгибание и разгибание рук в положении лежа, раз	7-10	Хорошо Удовлетворительно
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4/+7	Хорошо Удовлетворительно

Примерные нормативы по общей физической подготовке (девочки):

№п/п	Норматив	Количество раз	Оценка
1.	Бег 60 м., сек.	12,6 /12,0	Хорошо Удовлетворительно
2.	Подниманиетуловищаза 1 м,раз	12-16	Хорошо Удовлетворительно
3.	Прыжок в длину с места, см	120-126	Хорошо Удовлетворительно
4.	Сгибание и разгибание рук в положении лежа, раз	5-6	Хорошо Удовлетворительно
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+5/+10	Хорошо Удовлетворительно

Итоговый аттестационный контроль для второго года обучения

Примерные нормативы по общей физической подготовке (мальчики):

№п/п	Норматив	Количество раз	Оценка
1.	Бег 60 м., сек.	9,7 /9,4	Хорошо Удовлетворительно
2.	Подниманиетуловищаза 1 м, раз	29-35	Хорошо Удовлетворительно
3.	Прыжок в длину с места, см	170-190	Хорошо Удовлетворительно
4.	Сгибание и разгибание рук в положении лежа, раз	15-19	Хорошо Удовлетворительно
5	Наклон вперед из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+7/+11	Хорошо Удовлетворительно

Примерные нормативы по общей физической подготовке (девочки):

№п/п	Норматив	Количество раз	Оценка
1.	Бег 60 м., сек.	12,5 /11,9	Хорошо Удовлетворительно
2.	Подниманиетуловищаза 1 м,раз	22-35	Хорошо Удовлетворительно
3.	Прыжок в длину с места, см	150-170	Хорошо Удовлетворительно
4.	Сгибание и разгибание рук в положении лежа, раз	9-12	Хорошо Удовлетворительно
5	Наклон вперед из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+10/+15	Хорошо Удовлетворительно

Приложение 4

Итоговый аттестационный контроль для первого года обучения

Примерные нормативы по технической подготовке бочче:

№п/п	Тест	Количество	Оценка
1.	Спортивных навыков в овладение игрой, см	индивидуально	Хорошо Удовлетворительно
2.	Тест «Точное катание мяча рукой», см	индивидуально	Хорошо Удовлетворительно
3.	«Проба Ромберга», сек	индивидуально	Хорошо Удовлетворительно
4.	«Повороты на гимнастической скамейке», сек	индивидуально	Хорошо Удовлетворительно

Примерные нормативы по технической подготовке теннис:

№п/п	Норматив	Количество раз	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки, раз	35-60	Хорошо Удовлетворительно
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки, раз	35-60	Хорошо Удовлетворительно

Примерные нормативы по технической подготовке пионербол:

№п/п	Контрольное упражнение	Количество раз		Оценка
		мальчики	девочки	
1.	Подача мяча (из 5 попыток)	4-2	4-2	Хорошо Удовлетворительно
2.	Подача мяча по зонам(из 3 попыток)	2-0	2-0	Хорошо Удовлетворительно
3	Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	5-2	4-1	Хорошо Удовлетворительно
4	Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	2-0	2-0	Хорошо Удовлетворительно

Итоговый аттестационный контроль для второго года обучения

Примерные нормативы по технической подготовке бочче:

№п/п	Тест	Количество	Оценка
1.	Спортивных навыков в овладение игрой, см	индивидуально	Хорошо Удовлетворительно
2.	Тест «Точное катание мяча рукой», см	индивидуально	Хорошо Удовлетворительно
3.	«Проба Ромберга», сек	индивидуально	Хорошо Удовлетворительно
4.	«Повороты на гимнастической скамейке», сек	индивидуально	Хорошо Удовлетворительно

Примерные нормативы по технической подготовке теннис:

№п/п	Норматив	Количество раз	Оценка
1.	Толчок справа по диагонали, раз	15 и более	Хорошо Удовлетворительно
2.	Толчок слева по диагонали, раз	15 и более	Хорошо Удовлетворительно
3.	Откидка справа по диагонали, раз	15 и более	Хорошо Удовлетворительно
4.	Откидка слева по диагонали, раз	15 и более	Хорошо Удовлетворительно

Примерные нормативы по технической подготовке пионербол:

№п/п	Контрольное упражнение	Количество раз		Оценка
		мальчики	девочки	
1.	Прием мяча от сетки (из 3 попыток)	2-0	2-0	Хорошо Удовлетворительно
2.	Нападающий бросок с второй линии (из 5 попыток)	3-1	2-0	Хорошо Удовлетворительно
3	Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)	2-0	2-0	Хорошо Удовлетворительно

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849326

Владелец Салимзянова Лилия Мансуровна

Действителен с 25.08.2025 по 25.08.2026