

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа-интернат № 37 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Рассмотрена на заседании
Методического объединения
педагогов дополнительного
образования
Протокол от 29.08.2025 № 1

Принята решением
Педагогического совета
Протокол от 29.08.2025 № 1

Утверждена приказом директора
ГБОУ школы-интерната № 37
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
от 01.09.2025 № 83/12 - ОД

Директор: _____
Орлова О.А.

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Я познаю спортивный мир»**

для обучающихся с нарушением интеллекта
13-16 лет
срок реализации: 1 учебный год

Разработчик:
Швейковник Дмитрий Владимирович
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2025

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Адресат АДОП «Я познаю спортивный мир»	5
1. Условия реализации программы.....	5
2. Планируемые результаты.....	6
3. Календарный учебный график	7
4. Содержание программы	12
5. Оценочные и методические материалы.....	16

Пояснительная записка
Нормативно-правовое обеспечение реализации адаптированной
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Я познаю
спортивный мир» (далее – АДОП «Я познаю спортивный мир»)

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652-н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Раздел VI);

- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 № 3;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию.

Направленность АДОП «Я познаю спортивный мир» – физкультурно-спортивная. Программа направлена на формирование здорового образа жизни и развитию двигательной активности.

Актуальность АДОП «Я познаю спортивный мир» состоит в приобщении детей к здоровому образу жизни, укреплении их психического здоровья, самореализации личности в процессе физкультурной тренировки, у обучающихся формируются потребности к систематическим занятиям спортом.

Основу программы составляют двигательные навыки и овладение техническими и тактическими приемами игры в баскетбол и волейбол, развиваются и укрепляются моральные и волевые качества. Программа по спортивным играм предусматривает обучение учащихся основам игры в баскетбол и волейбол. Юные спортсмены стремятся не просто овладеть навыками игры, а сделать это грамотно и профессионально.

Большое значение придаётся эстетике формы. Исходя из возрастных особенностей, работа с детьми направлена не столько на развитие конкретных физических качеств, сколько на обучение ребёнка владеть собственным телом, на приобретение жизненно-важного двигательного опыта. А также на гармоничное развитие личности. Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

Отличительная АДОП «Я познаю спортивный мир»

Отличительной чертой является многообразие средств и методов их применения. Занятия способствуют развитию специальных физических качеств: ловкости, быстроты, координации движений, воспитанию характера, дисциплинируют, учат оперативно решать двигательные задачи в процессе игры, развивают нестандартное мышление, способность к творческому восприятию и отражению мира. Особенностью данной программы является то, что она направлена на разностороннюю физическую подготовку обучающихся преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники владения мячом.

Программа разработана на основе теории и методики физического воспитания спортивных игр, возрастных физиологических и психологических особенностей детей, личного опыта педагога для детей с различным уровнем развития физических способностей.

Программа не предъявляет специальных требований к физической подготовленности для зачисления в группы. Допуском к освоению данной программы является отсутствие серьёзных отклонений в здоровье, что даёт детям с разными физическими способностями возможность приобретать полезный двигательный опыт в равной степени.

Организация процесса обучения: принципы, формы занятий.

Для успешной организации и осуществления образовательно - тренировочного процесса

используются следующие принципы обучения:

принцип сознательности и активности;

принцип наглядности и доступности;

принцип систематичности.

Основной формой организации образовательного процесса являются:

занятия в объединениях по различным видам спорта;

участие обучающихся в физкультурно-оздоровительных мероприятиях;

участие обучающихся в спортивных соревнованиях и праздниках.

Ценностные приоритеты программы включают в себя:

поддержку и развитие детского спорта;

воспитание культуры здорового образа жизни;

саморазвитие личности.

Цель и задачи программы

Цель: укрепление здоровья, формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни, способствующая гармоническому, физическому, нравственному и социальному развитию личности обучающихся с нарушением интеллекта.

Задачи:

Обучающие:

• пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;

- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;

Коррекционно – развивающие:

• изучить и совершенствовать технику и тактику игры в нападении, защите, составление комбинаций в спортивных играх.

- развить двигательные (кондиционные и координационные) способности..

Воспитательные:

• формировать у воспитанников осознанное отношение к своему здоровью и мотивацию к здоровому образу жизни;

- воспитывать нравственные качества и свойства личности;
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- воспитание настойчивости, силы воли;
- создавать условия для профилактики негативных явлений в подростковой среде.

Адресат АДОП «Я познаю спортивный мир»

Программа предназначена для обучающихся с нарушением интеллекта, которая рассматривается и составляется каждый год.

Условия набора: принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по здоровью, по желанию или по заявлению родителей. Количество обучающихся в группе до 12 человек.

Психолого-педагогическая характеристика учащихся

В структуре психики детей с нарушением интеллекта в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является мышление, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению.

1. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные, скакалки, гимнастические скамейки, баскетбольные кольца, волейбольная сетка, футбольные ворота, гимнастические маты, шведская стенка.

Формы организации занятий

Групповые практические занятия;
Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
Самостоятельные тренировки по заданию педагога;
Участие в спортивных соревнованиях.

Основные формы проведения занятий:

- тренировочная
- соревнования

Формы организации обучения.

• по количеству детей, участвующих в занятии, — коллективная (со всей группой в едином темпе и с общими задачами), групповая, индивидуальная;

- по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей — беседа, спортивные игры, состязания.
- по дидактической цели — вводное занятие, теоретическое занятие, практическое занятие, занятие по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий (теоретическое и практическое занятие)

План проведения занятий:

1. Организационный момент
2. Объяснение темы
3. Постановка цели и задачи
4. Разминка
5. Тренировка
6. Подведение итогов
7. Анализ

Методы контроля и управления образовательным процессом:

- наблюдение;
- опрос;
- показ;
- контрольные и итоговые занятия.

2. Планируемые результаты

Будут знать	Будут уметь
• Санитарно-гигиенические требования к занятиям; • Основные способы и особенности движения и передвижений человека; • О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем; • Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаляющих процедур, профилактике нарушения осанки; • О причинах травматизма и правилах его предупреждения; • Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.	• Использовать самоконтроль за состоянием здоровья; • Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики; • Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости; • Взаимодействовать в команде в процессе занятий; • Владеть техникой перемещений во время игры; • Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом; • Использовать различные тактические действия.

Личностные результаты

- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию;
- Развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки;
- Мотивация детей к познанию;
- Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со

сверстниками в процессе разных видов деятельности.

Метапредметные результаты

- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- Овладение различными способами поиска информации в соответствии с поставленными задачами;
- Готовность слушать собеседника и вести диалог;
- Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Способы проверки планируемых результатов

Выявление уровня освоения образовательной программы проводится способом проведения мониторинга:

входной контроль

промежуточный контроль результатов освоения разделов / тем образовательной программы за первое полугодие

итоговый контроль результатов освоения образовательной программы за учебный год.

Сроки реализации программы

Процесс обучения рассчитан на 1 год.

1 группа - 108 часа (3 часа в неделю) 3 раза в неделю

Занятия проходят 3 раза в неделю по 1 часу

Участие в городских, районных соревнованиях.

В каникулярное время занятия не проводятся

3. Календарный учебный график

1 группа

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
2024-2025	01.09.2025	25.05.2026	36	108	3 раза в неделю по 1 (занятие 40 минут)

Учебный план

1 группа

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Баскетбол	27	4	23	Журнал посещения, участие в спортивных соревнованиях
2.	Волейбол	27	4	23	
3.	Футбол	27	4	23	
4.	Настольный теннис	27	4	23	
	Итого	108	16	92	

Календарно – тематический планирование

АДОП «Я познаю спортивный мир»

	<u>Тема</u>		
<u>Баскетбол</u>			
1.	Теоретические знания: Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм, первая помощь. Инструктаж		
2.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Техника передвижений: перемещения, остановки. Тренировочная игра		
3.	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Тренировочная игра		
4.	Техника ловли и передач мяча: Двумя руками от груди. Тренировочная игра		
5.	Физическая культура и спорт в России. Оборудование, инвентарь, их назначение и уход за ним. Тренировочная игра		
6.	Техника ловли и передач мяча: с отскоком от пола. Тренировочная игра		
7.	Техника ловли и передач мяча: одной от плеча, в движении, с отскоком от пола. Тренировочная игра		
8.	Развитие и состояние баскетбола в России. Великие тренеры и спортсмены.		
9.	Физическая культура и спорт в России. Оборудование, инвентарь, их назначение и уход за ним. Тренировочная игра		
10.	Тренировочная игра. Соревнования.		
11.	Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Тренировочная игра		
12.	Выполнение контрольных нормативов: Челночный бег 3х10 м; метание набивного мяча. Тренировочная игра		
13.	Выполнение контрольных нормативов: Бег 1000м -подтягивание/отжимание,		
14.	Выполнение контрольных нормативов: -подъем туловища из положения лежа руки за головой (за 30 сек.), -прыжки со скакалкой 1 мин		
15.	Игра баскетбол, подвижные игры, эстафеты.		
16.	Тактика нападения и защиты: -быстрый прорыв, расстановка игроков Игра -баскетбол		
17.	Инструкторская и судейская практика. Игра баскетбол, подвижные игры.		
18.	Судейская практика. Тренировочная игра		

19.	Броски одной и двумя руками в движении. Бросок с поворотом. Тренировочная игра		
20.	Броски одной и двумя руками с места. Добивание. Тренировочная игра		
21.	Броски одной и двумя руками после ведения. Бросок в движении после ловли от партнера. Тренировочная игра		
22.	Броски одной и двумя руками с места, в движении с сопротивлением. Тренировочная игра		
23.	Подвижные игры с мячом. Игра по упрощенным правилам		
24.	Упражнения для развития точности попадания. Подвижная игра.		
25.	Тактика защиты: Защитное блокирование при борьбе за отскочивший мяч, перехват мяча		
26.	Выбивание мяча у нападающего во время ведения		
27.	Правила соревнований. Игра по упрощенным правилам		

Волейбол

1.	Вводное занятие. История развития волейбола. Ознакомление с отдельными элементами техники волейбола. Тренировочная игра.		
2.	Гигиена спортсмена и закаливание. Места занятий, их оборудование и подготовка		
3.	Правила поведения и техника безопасности во время занятий спортивными играми (пионербол и волейбол). Тренировочная игра.		
4.	Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола.		
5.	Основные положения правил игры. Разметка площадки. Содержание игры. Тренировочная игра.		
6.	Стойки волейболиста. Устойчивая, основная; статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка. Тренировочная игра.		
7.	Предупреждение травматизма. Стойка игрока, перемещения по площадке. Тренировочная игра.		
8.	Техника стоек и перемещений волейболиста (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места). Тренировочная игра.		
9.	Перемещение по площадке. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Тренировочная игра.		
10.	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП. Тренировочная игра.		
11.	Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Тренировочная игра.		
12.	Броски и ловля мяча. Перемещения приставным шагом. Тренировочная игра.		
13.	Броски и ловля мяча. Перемещения приставным шагом. Тренировочная игра.		
14.	Броски и ловля мяча на месте, в движении и после перемещения. Бег на 5, 10 м. Тренировочная игра.		
15.	Обучение подачи мяча, упражнения для рук. Передачи в парах. Тренировочная игра.		

16.	Подача мяча. Упражнения с набивным мячом. Тренировочная игра.		
17.	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Тренировочная игра.		
18.	Обучение технике нижней прямой подачи. Тренировочная игра.		
19.	Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче.		
20.	Специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче. Тренировочная игра.		
21.	Подача мяча. Прием мяча после подачи на месте		
22.	Равномерный бег 1000-1200 м. Подвижная игра.		
23.	Обучение технике нижней боковой подачи.		
24.	Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче. Передача мяча через сетку с места. Тренировочная игра.		
25.	Специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче. Передача мяча через сетку с места.		
26.	Подача мяча. Прием мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.		
27.	Придание мячу обратного вращения. Передача нижняя прямая и нижняя боковая. Соревнования		

Футбол			
1.	Техника безопасности. Первая помощь. Инструктаж.		
2.	История футбола		
3.	Придание мячу обратного вращения. Передача нижняя прямая и нижняя боковая. Тренировочная игра		
4.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)		
5.	Отработка ударов по мячу. Тренировочная игра		
6.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Тренировочная игра		
7.	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Тренировочная игра		
8.	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема. Тренировочная игра		
9.	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Тренировочная игра		
10.	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. Тренировочная игра		
11.	Удары по летящему мячу серединой подъема		
12.	Удары по летящему мячу серединой лба. Тренировочная игра		
13.	Удары по летящему мячу боковой частью лба. Тренировочная игра		
14.	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Тренировочная игра		
15.	Угловой удар. подача мяча в штрафную площадь. Тренировочная игра		
16.	Остановка мяча. Тренировочная игра		

17.	остановка катящегося мяча внутренней основой стопы и подошвой. Тренировочная игра		
18.	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Тренировочная игра		
19.	Остановка мяча грудью. Тренировочная игра		
20.	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Тренировочная игра		
21.	Ведение мяча и обводка. Обводка с помощью обманных движений (финтов). Тренировочная игра		
22.	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Тренировочная игра		
23.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Тренировочная игра		
24.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника		
25.	Отбор мяча перехватом. Подготовка к соревнованиям.		
26.	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Соревнования		
27.	Игра вратаря. Соревнования		

<u>Настольный теннис</u>			
1.	Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Техника безопасности при игре		
2.	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.		
3.	Правила соревнований по настольному теннису. ОФП		
4.	Атакующие удары справа разной силы и направления		
5.	Атакующие удары справа разной силы и направления		
6.	Атакующие удары слева разной силы и направления		
7.	Упражнения на развитие координации движений. Игра через сетку		
8.	Тренировка с ракеткой и мячом. Игра через сетку		
9.	Удары срезкой справа.		
10.	Удары срезкой справа.		
11.	Удары срезкой слева.		
12.	Удары срезкой слева.		
13.	Отработка различных ударов через сетку на точность попадания.		
14.	Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию. Игра через сетку		
15.	Удары накатом справа		
16.	Удары накатом справа		
17.	Удары накатом слева		
18.	Контрольные нормативы. Игра через сетку		
19.	Чередование ударов различных стилей		

20.	Чередование ударов различных стилей		
21.	Отработка «резанных» ударов.		
22.	Отработка «крученых» ударов.		
23.	Отработка ударов «с лета».		
24.	Игра через сетку с применением различных приемов.		
25.	Передвижение		
26.	Специальные физические упражнения, игра через сетку парами		
27.	Отработка игры в защите		
28.	Игра через сетку с тренером		

4. Содержание программы

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Футбол

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

Настольный теннис

1. *Основы знаний.* Влияние занятий теннисом на организм школьника. Развитие координации и моторики.

2. *Специальная подготовка.* Поддача, прием, удар накатом, слева справа. Свеча, крученный мяч.

Виды работ на занятии	
Баскетбол	
1.	Правила по предупреждению травматизма на занятиях баскетболом. Ведение мяча правой и левой рукой. Учебная игра в баскетбол
2.	Ведение с изменением направления, приставным шагом. Передача двумя руками из-за головы. Бросок одной в прыжке. Учебная игра в баскетбол
3.	Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра в баскетбол
4.	Ведение с переводом мяча за спиной. Бросок одной рукой от головы. Учебная игра в баскетбол
5.	Ведение с обводкой. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Зонная защита
6.	Ловля высоко летящих мячей в прыжке. Зонная защита. Учебная игра в баскетбол
7.	Передача мяча с отскоком от пола . Индивидуальная защита
8.	Учебная игра в баскетбол.
9.	Передача одной рукой из-за спины. Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол.
10.	Броски после ведения с двух шагов. Прессинг. Учебная игра в баскетбол
11.	Броски в движении после передачи. Прессинг. Учебная игра в баскетбол
12.	Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты
13.	Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра в баскетбол.
14.	Ведение с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол
15.	Совершенствование бросков с места, после ведения. Нападение быстрым прорывом
16.	Круговая тренировка(5-6 станций). Сдача контрольных нормативов. Учебная игра в баскетбол.
Волейбол	
1.	Техника безопасности на занятиях волейболом. Верхняя передача над собой. Учебная игра в волейбол
2.	Верхняя передача в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол
3.	Приём мяча двумя руками снизу над собой. Верхняя передача в парах через сетку. Учебная игра в волейбол
4.	Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол
5.	Приём мяча двумя руками снизу после подачи. Прямой нападающий удар. Учебная игра.
6.	Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Учебная игра
7.	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра в волейбол
8.	Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра
9.	Индивидуальное блокирование. Учебная игра в волейбол
10.	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.

11.	Верхняя прямая подача Учебная игра в волейбол
12.	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра.
13.	Прямой нападающий удар из зоны3. Индивидуальное блокирование и страховка блокирующих. Учебная игра в волейбол
14.	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра.
15.	Индивидуальное блокирование и страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра в волейбол
16.	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из зоны. Учебная игра.
17.	Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра в волейбол
18.	Сдача контрольных нормативов. Прямой нападающий удар из зоны 3. Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.
Футбол	
1.	Правила игры в футбол; место; оборудование. Упражнения на развитие скорости
2.	Классификация и терминология технических приёмов футбола. Упражнения на развитие гибкости, силы.
3.	Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. ОФП: Упражнение на развитие силы
4.	Удар по мячу головой, ногой
5.	Остановка, ведение мяча, отбор мяча
6.	Обманные движения, вбрасывание мяча. ОФП: упражнение на развитие силы
7.	Удары по мячу внутренней, внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы
8.	Удары по мячу серединой лба, остановка мяча подошвой
9.	Техника игры вратаря. ОФП: упражнение на развитие гибкости, скорости реакции
10.	Передача мяча партнёру серединой лба
11.	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. ОФП: упражнение на развитие силы
12.	Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. Учебная игра
13.	Тактическая игра в нападении и защите.
14.	Участие в школьных соревнованиях по футболу.
15.	Разбор проведенных учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом
Настольный теннис	
1.	Правила игры в настольный теннис; место; оборудование. Упражнения на развитие скорости
2.	Классификация и терминология технических приёмов настольного тенниса. Упражнения на развитие гибкости, силы.
3.	Упражнения для развития прыжковой ловкости
4.	Совершенствование подачи по диагонали
5.	Совершенствование подачи «восьмерка»
6.	Совершенствование техники «плоский удар»
7.	Совершенствование техники «крученая свеча»
8.	Совершенствование техники по подставке справа

9.	Совершенствование техники по подрезке справа
10.	Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые
11.	Удары атакующие
12.	Удары, отличающиеся по длине полета мяча
13.	Удары по высоте отскока на стороне соперника
14.	Удары по теннисному мячу
15.	Учебная игра
16.	Испытание по контрольным нормативам

5. Оценочные и методические материалы

Выявление уровня освоения образовательных программ

Вид контроля	Формы контроля	Сроки фиксации результатов
Входной контроль	Наблюдение	Вводное занятие
Промежуточный контроль результатов освоения разделов / тем образовательной программы за первое полугодие	Журнал посещаемости, участие в соревнованиях, конкурсах	Третья неделя декабря
Итоговый контроль результатов освоения образовательной программы за учебный год	Журнал посещаемости, участие в соревнованиях, конкурсах, участие в заключительных соревнованиях.	Вторая неделя мая

Система контроля результативности обучения.

Тестовые нормативы: 13-16 лет

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230