

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»
Лаишевского муниципальногорайона
Республики Татарстан**

Принято на заседании педагогического совета
Протокол от «07» 08 20 18 г. № 1

Введена приказом
от «07» 09 20 18 г. № 41
Директор МБУ ДО «ЦВР»
 М.Д. Шастина



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортигры»
Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации: 3 года**

**Автор-составитель:
Каюмов Рамиль Якупович,
педагог дополнительного образования**

г. Лаишево, 2018.

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Учебные планы.....	5
3. Содержание учебных планов (по годам обучения).....	6
4. Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы.....	11
5. Список рекомендуемой литературы.....	11
6. Приложение - Календарный учебный график	12

1. Пояснительная записка

Программа разработана согласно следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ;
- Приказ МО и Н РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14;
- Положение о разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах реализуемых в МБУ ДО «Центр внешкольной работы» Лаишевского муниципального района Республики Татарстан.

Направленность программы – программа физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы.

Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств, является основой высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности. У младших школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц. Высокий уровень развития КС – основная база для овладения новыми видами двигательных действий, успешного приспособления к трудовым действиям и бытовым операциям. В условиях научно-технической революции значимость различных КС постоянно возрастает. Процесс освоения любых двигательных действий идет значительно успешнее, если занимающийся имеет крепкие, выносливые и быстрые мышцы, гибкое тело, высокоразвитые способности управлять собой, своим телом, своими движениями. Наконец, высокий уровень развития физических способностей - важный компонент состояния здоровья. Из этого, далеко не полного перечня, видно, насколько важно заботиться учителю о постоянном повышении уровня физической подготовленности.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушением зрения.

Цель программы:

Углубление знаний расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить к регулярным тренировкам.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности учащихся с ОВЗ;
2. Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
3. Приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
4. Развитие навыков ориентировки на слух;
5. Развитие чувства ритма и темпа, координации движений;
6. Формирование навыков правильной осанки;
7. Усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках физкультуры.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Форма и режим занятий: секции, спортивные соревнования.

Ожидаемые результаты.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД) являются:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

Формы подведения итогов: участие в соревнованиях, турнирах.

2. Учебные планы

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	
2	История развития паралимпийского спорта	2	2	-	Устный опрос
3	Гигиена спортсмена и закаливание	2	2	-	Устный опрос
4	Места занятий, их оборудование и подготовка	2	1	1	Устный опрос
5	Техника безопасности во время занятий	2	2	-	Устный опрос
6	Легкая атлетика	52	2	50	Сдача нормативов
7	Голбол	40	2	38	Соревнования
8	Мини-футбол (B1)	40	2	38	Соревнования
9	Итоговое занятие	2	1	1	-
	Всего часов	144	16	128	

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	
2	История развития паралимпийского спорта	2	2	-	Устный опрос
3	Гигиена спортсмена и закаливание	2	2	-	Устный опрос
4	Места занятий, их оборудование и подготовка	2	1	1	Устный опрос
5	Техника безопасности во время занятий	2	2	-	Устный опрос
6	Легкая атлетика	40	2	38	Сдача нормативов
7	Голбол	46	2	44	Соревнования
8	Мини-футбол (B1)	46	2	44	Соревнования
9	Итоговое занятие	2	1	1	-
	Всего часов	144	16	128	

3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	
2	История развития паралимпийского спорта	2	2	-	Устный опрос
3	Гигиена спортсмена и закаливание	2	2	-	Устный опрос
4	Места занятий, их оборудование и подготовка	2	1	1	Устный опрос
5	Техника безопасности во время занятий	2	2	-	Устный опрос
6	Легкая атлетика	44	2	42	Сдача нормативов
7	Голбол	44	2	42	Соревнования
8	Мини-футбол (В1)	44	2	42	Соревнования
9	Итоговое занятие	2	1	1	-
	Всего часов	144	16	128	

3.Содержание учебного плана 1 год обучения

Основное содержание программы составляют игры, бег, прыжки, метания, различные упражнения, спортивные игры, эстафеты, оказывающие разностороннее воздействие на развитие детей.

Важное место в системе физического воспитания детей занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. В играх с мячом развиваются быстрота, прыгучесть, сила, так как ученику часто приходится в игровой ситуации передавать мяч своему партнеру или бросать его в цель, расположенную на зрительном расстоянии и т.д. В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений: ходьбы, бега, прыжков.

Упражнения и игры с мячом благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка, развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кисти. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Обучение действиям с мячом способствует совершенствованию двигательной реакции детей, точности воспроизведения движений во время и в пространстве. В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно – волевых черт ребенка. Такие игры приучают детей преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку, способствуют развитию самостоятельности. В игре дети всегда имеют возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действия.

Игры с мячом являются средством, гармонически развивающим детей, дающим значительный образовательный, оздоровительный и воспитательный эффект. При подборе упражнений для развития двигательных качеств необходимо ограничиваться программным материалом для данного класса.

На занятиях необходимо осуществлять дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся. Для этого надо знать физическое развитие и физическую подготовленность учеников, их функциональные возможности, результаты педагогических наблюдений. Учитывая психологические возможности младших классов, занятия следует строить на фоне положительных эмоций учащихся. При проведении занятий необходимо строго соблюдать нормы санитарно - гигиеничного состояния мест занятий, придерживаться правил безопасности занятий по физической культуре и спорту в коррекционной школе.

Раздел «Легкая атлетика» (52 часов).

Специальные беговые, метательные, прыжковые упражнения. Бег 30 м., 60м., 100 м.

Раздел «Спортивные игры ГОЛБОЛ, МИНИ-ФУТБОЛ» (80 часа).

Ведение мяча правой и левой рукой, обегая ориентиры; ведение мяча правой и левой рукой по кругу и по дуге; ведение мяча в высокой и низкой стойке в движении по прямой. Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; бросок от груди двумя руками с места; бросок одной рукой с места; бросок одной рукой после ведения; бросок одной рукой после ловли мяча; бросок после подбора мяча; штрафной бросок. Верхняя прямая подача; нижняя прямая подача; подача в прыжке; верхняя боковая подача. Броски мяча левой, правой рукой по прямой, короткой и длинной диагонали. Ведение мяча змейкой, восьмеркой, по кругу и дуге; ведение, обегая ориентиры левой и правой ногой; ведение мяча удары по мячу (по неподвижному и катящемуся внутренней стороной стопы, внешней частью подъема); ведение мяча правой и левой ногой поочередно внутренней и внешней частью подъема стопы; ведение мяча носком; удары правой и левой ногой по воротам без зрительного контроля.

2 год обучения

Основное содержание программы составляют игры, бег, прыжки, метания, различные упражнения, спортивные игры, эстафеты, оказывающие разностороннее воздействие на развитие детей.

Важное место в системе физического воспитания детей занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. В играх с мячом развиваются быстрота, прыгучесть, сила, так как ученику часто приходится в игровой ситуации передавать мяч своему партнеру или бросать его в цель, расположенную на зрительном расстоянии и т.д. В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений: ходьбы, бега, прыжков.

Упражнения и игры с мячом благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка, развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кисти. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Обучение действиям с мячом способствует совершенствованию двигательной реакции детей, точности воспроизведения движений во время и в пространстве. В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно – волевых черт ребенка. Такие игры приучают детей преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку, способствуют развитию самостоятельности. В игре дети всегда имеют возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действия. Игры с мячом являются средством, гармонически развивающим детей, дающим значительный образовательный, оздоровительный и воспитательный эффект. При подборе упражнений для развития двигательных качеств необходимо ограничиваться программным материалом для данного класса.

На занятиях необходимо осуществлять дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся. Для этого надо знать физическое развитие и физическую подготовленность учеников, их функциональные возможности, результаты педагогических наблюдений. Учитывая психологические возможности младших классов, занятия следует строить на фоне положительных эмоций учащихся. При проведении занятий необходимо строго соблюдать нормы санитарно - гигиеничного состояния мест занятий, придерживаться правил безопасности занятий по физической культуре и спорту в коррекционной школе.

Раздел «Легкая атлетика» (40 часов).

Специальные беговые, метательные, прыжковые упражнения. Бег 30 м., 60м., 100 м.

Раздел «Спортивные игры ГОЛБОЛ, МИНИ-ФУТБОЛ» (92 часа).

Ведение мяча правой и левой рукой, обегая ориентиры; ведение мяча правой и левой рукой по кругу и по дуге; ведение мяча в высокой и низкой стойке в движении по прямой. Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча

одной рукой от плеча; бросок от груди двумя руками с места; бросок одной рукой с места; бросок одной рукой после ведения; бросок одной рукой после ловли мяча; бросок после подбора мяча; штрафной бросок. Верхняя прямая подача; нижняя прямая подача; подача в прыжке; верхняя боковая подача. Броски мяча левой, правой рукой по прямой, короткой и длинной диагонали. Ведение мяча змейкой, восьмеркой, по кругу и дуге; ведение, обегая ориентиры левой и правой ногой; ведение мяча удары по мячу (по неподвижному и катящемуся внутренней стороной стопы, внешней частью подъема); ведение мяча правой и левой ногой поочередно внутренней и внешней частью подъема стопы; ведение мяча носком; удары правой и левой ногой по воротам без зрительного контроля.

3 год обучения

Основное содержание программы составляют игры, бег, прыжки, метания, различные упражнения, спортивные игры, эстафеты, оказывающие разностороннее воздействие на развитие детей.

Важное место в системе физического воспитания детей занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. В играх с мячом развиваются быстрота, прыгучесть, сила, так как ученику часто приходится в игровой ситуации передавать мяч своему партнеру или бросать его в цель, расположенную на зрительном расстоянии и т.д. В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений: ходьбы, бега, прыжков.

Упражнения и игры с мячом благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка, развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кисти. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Обучение действиям с мячом способствует совершенствованию двигательной реакции детей, точности воспроизведения движений во время и в пространстве. В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно – волевых черт ребенка. Такие игры приучают детей преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку, способствуют развитию самостоятельности. В игре дети всегда имеют возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действия. Игры с мячом являются средством, гармонически развивающим детей, дающим значительный образовательный, оздоровительный и воспитательный эффект. При подборе упражнений для развития двигательных качеств необходимо ограничиваться программным материалом для данного класса.

На занятиях необходимо осуществлять дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся. Для этого надо знать физическое развитие и физическую подготовленность учеников, их функциональные возможности, результаты педагогических наблюдений. Учитывая психологические возможности младших классов, занятия следует строить на фоне положительных эмоций учащихся. При

проведении занятий необходимо строго соблюдать нормы санитарно - гигиеничного состояния мест занятий, придерживаться правил безопасности занятий по физической культуре и спорту в коррекционной школе.

Раздел «Легкая атлетика» (44 часов).

Специальные беговые, метательные, прыжковые упражнения. Бег 30 м., 60м., 100 м.

Раздел «Спортивные игры ГОЛБОЛ, МИНИ-ФУТБОЛ» (88 часа).

Ведение мяча правой и левой рукой, обегая ориентиры; ведение мяча правой и левой рукой по кругу и по дуге; ведение мяча в высокой и низкой стойке в движении по прямой. Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; бросок от груди двумя руками с места; бросок одной рукой с места; бросок одной рукой после ведения; бросок одной рукой после ловли мяча; бросок после подбора мяча; штрафной бросок. Верхняя прямая подача; нижняя прямая подача; подача в прыжке; верхняя боковая подача. Броски мяча левой, правой рукой по прямой, короткой и длинной диагонали. Ведение мяча змейкой, восьмеркой, по кругу и дуге; ведение, обегая ориентиры левой и правой ногой; ведение мяча удары по мячу (по неподвижному и катящемуся внутренней стороной стопы, внешней частью подъема); ведение мяча правой и левой ногой поочередно внутренней и внешней частью подъема стопы; ведение мяча носком; удары правой и левой ногой по воротам без зрительного контроля.

4.Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы

- Принципы, методы, формы, технологии обучения, воспитания и развития обучающихся.

- Педагогический контроль.

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

Дидактические материалы

- Материально-техническое оснащение

Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, гранаты, мячи для инвалидов по зрению (звенящие), беговые дорожки, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений для занятий голболом и мини-футболом (спорт слепых), наглядное пособие в виде картинок, журналов и видеоматериалов.

5.Список рекомендуемой литературы

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». Москва, «Просвещение», 2008 г.
2. В. И. Лях «Тесты в физическом воспитании школьников». Пособие для учителя. Москва. 1998г.
3. Н. Г. Озолин «Молодому коллеге». Москва. «Физкультура и спорт» 1998 г, Москва. «Физкультура и спорт»
4. Г. И. Погадаев «Настольная книга учителя физической культуры» 2000г. Москва. «Физкультура и спорт»
5. «Физическая культура» под редакцией М. Я. Виленского, учебник для учащихся 5 – 7 кл.

Приложение

Календарный учебный график на 2018-2019 учебный год 2 год обучения

№ п/п	Дата проведения занятия	Кол- во	Дата		Форма занятия	Форма контроля
			План	Факт		

		часов				
1	Вводное занятие	2	8.09		теория	-
2	История развития паралимпийского спорта	2	9.09		теория	Устный опрос
3	Гигиена спортсмена и закаливание	2	15.09		Теория Практика	Устный опрос
4	Места занятий, их оборудование и подготовка	2	16.09		теория	Устный опрос
5	Техника безопасности во время занятий	2	22.09			
Легкая атлетика (40 ч.)						
6	Беговые упражнения на месте и в движении, бег на 60 м	2	23.09		практика	Сдача нормативов
7	Беговые упражнения на месте и в движении, бег на 60 м	2	29.09		практика	Сдача нормативов
8	Прыжки в длину с места	2	30.09		практика	Сдача нормативов
9	Прыжки в длину с разбега	2	06.10		практика	Сдача нормативов
10	Бег на 100 метров	2	07.10		практика	Сдача нормативов
11	Бег на 200 метров	2	13.10		практика	Сдача нормативов
12	Метание гранаты с трех шагов с разбега	2	14.10		практика	Сдача нормативов
13	Метание мяча 150 гр с 2-3 шагов с разбега	2	20.10		практика	Сдача нормативов
14	Бег на 800 метров	2	21.10		практика	Сдача нормативов
15	Челночный бег 3x10	2	27.10		практика	Сдача нормативов
16	Бег, кросс 1000 метров	2	28.10		практика	Сдача нормативов
17	Подвижные игры	2	10.11		практика	Сдача нормативов
18	Бег, кросс 1500 метров	2	11.11		практика	Сдача нормативов
19	Подвижные игры	2	17.11		практика	Сдача нормативов
20	Подвижные игры	2	18.11		практика	Сдача нормативов
21	Прыжки в высоту с места	2	24.11		практика	Сдача нормативов
22	Подвижные игры	2	25.11		практика	Сдача нормативов
23	Прыжки в высоту с места	2	01.12		практика	Сдача нормативов
24	Подвижные игры	2	02.12		практика	Сдача нормативов
25	Прыжки в высоту с разбега	2	08.12		практика	Сдача нормативов
Голбол (46 ч.)						
26	Место и значение игры голбол в системе физической культуры для детей с ОВЗ	2	09.12		теория	Устный опрос
27	Броски мяча по прямой	2	15.12		практика	Зачет
28	Броски мяча по короткой диагонали	2	16.12		практика	Зачет
29	Броски мяча по прямой	2	22.12		практика	Зачет
30	Броски мяча по короткой диагонали	2	23.12		практика	Зачет
31	Броски мяча по прямой	2	29.12		практика	Зачет
32	Броски мяча по короткой диагонали	2	30.12		практика	Зачет
33	Броски мяча по длинной диагонали	2	12.01		практика	Зачет
34	Учебно-тренировочная игра с заданиями	2	13.01		практика	Соревнования

35	Броски мяча по длинной диагонали	2	19.01		практика	Зачет
36	Учебно-тренировочная игра с заданиями	2	20.01		практика	Зачет
37	Броски мяча по длинной диагонали	2	26.01		практика	Зачет
38	Учебно-тренировочная игра с заданиями	2	27.01		практика	Соревнования
39	Пробитие штрафного броска	2	02.02		практика	Зачет
40	Учебно-тренировочная игра с заданиями	2	03.02		практика	Зачет
41	Пробитие штрафного броска	2	09.02		практика	Зачет
42	Учебно-тренировочная игра с заданиями	2	10.02		практика	Зачет
43	Пробитие штрафного броска	2	16.02		практика	Зачет
44	Учебно-тренировочная игра с заданиями	2	17.02		практика	Соревнования
45	Броски мяча по мишени	2	23.02		практика	Зачет
46	Учебно-тренировочная игра	2	24.02		практика	Зачет
47	Броски мяча по мишени	2	02.03		практика	Зачет
48	Учебно-тренировочная игра	2	03.03		практика	Зачет
Мини-футбол (В1) (46 ч.)						
49	Место и значение игры мини-футбол (В1) в системе физической культуры для детей с ОВЗ	2	09.03		теория	Устный опрос
50	Ведение мяча по прямой	2	10.03		практика	Зачет
51	Ведение мяча по диагонали	2	16.03		практика	Зачет
52	Учебная игра с заданиями	2	17.03		практика	Зачет
53	Подача мяча с углового	2	30.03		практика	Зачет
54	Учебная игра с заданиями	2	31.03		практика	Соревнования
55	Ведение мяча правой и левой ногой поочередно внутренней и внешней частью подъема стопы	2	06.04		практика	Зачет
56	Учебная игра с заданиями	2	07.04		практика	Соревнования
57	Ведение мяча правой и левой ногой поочередно внутренней и внешней частью подъема стопы	2	13.04		практика	Зачет
58	Учебная игра с заданиями	2	14.04		практика	Зачет
59	Штрафной удар с 8 метров	2	20.04		практика	Зачет
60	Учебная игра с заданиями	2	21.04		практика	Зачет
61	Штрафной удар с 8 метров	2	27.04		практика	Зачет
62	Учебная игра с заданиями	2	28.04		практика	Зачет
63	Штрафной удар с 6 метров	2	04.05		практика	Зачет
64	Учебная игра с заданиями	2	05.05		практика	Зачет
65	Штрафной удар с 6 метров	2	11.05		практика	Зачет
66	Учебная игра с заданиями	2	12.05		практика	Соревнования
67	Учебно-тренировочная игра	2	18.05		практика	Соревнования
68	Учебно-тренировочная игра	2	19.05		практика	Соревнования
69	Учебно-тренировочная игра	2	24.05		практика	Соревнования
70	Учебно-тренировочная игра	2	25.05		практика	Соревнования
71	Учебно-тренировочная игра	2	30.05		практика	Соревнования
72	Итоговое занятие	2	31.05			

	Итого часов	144				
--	--------------------	------------	--	--	--	--

**Календарный учебный график
на 2017-2018 учебный год
1 год обучения**

№	Дата проведения	Кол-	Дата	Форма	Форма
----------	------------------------	-------------	-------------	--------------	--------------

п/п	занятия	во часов	План	Факт	занятия	контроля
1	Вводное занятие	2			теория	-
2	История развития паралимпийского спорта	2			теория	Устный опрос
3	Гигиена спортсмена и закаливание	2			Теория Практика	Устный опрос
4	Места занятий, их оборудование и подготовка	2			теория	Устный опрос
5	Техника безопасности во время занятий	2				
Легкая атлетика (52 ч.)						
6	Беговые упражнения на месте и в движении, бег на 60 м	2			практика	Сдача нормативов
7	Беговые упражнения на месте и в движении, бег на 60 м	2			практика	Сдача нормативов
8	Прыжки в длину с места	2			практика	Сдача нормативов
9	Прыжки в длину с разбега	2			практика	Сдача нормативов
10	Бег на 100 метров	2			практика	
11	Бег на 100 метров	2			практика	Сдача нормативов
12	Бег на 200 метров	2			практика	
13	Бег на 200 метров	2			практика	Сдача нормативов
14	Метание гранаты с трех шагов с разбега	2			практика	Сдача нормативов
15	Метание мяча 150 гр с 2-3 шагов с разбега	2			практика	
16	Метание мяча 150 гр с 2-3 шагов с разбега	2			практика	Сдача нормативов
17	Бег на 800 метров	2			практика	Сдача нормативов
18	Челночный бег 3x10	2			практика	
19	Челночный бег 3x10	2			практика	Сдача нормативов
20	Бег, кросс 1000 метров	2			практика	Сдача нормативов
21	Подвижные игры	2			практика	
22	Бег, кросс 1500 метров	2			практика	Сдача нормативов
23	Подвижные игры	2			практика	
24	Подвижные игры	2			практика	
25	Прыжки в высоту с места	2			практика	Сдача нормативов
26	Подвижные игры	2			практика	
27	Прыжки в высоту с места	2			практика	
28	Прыжки в высоту с места	2			практика	Сдача нормативов
29	Подвижные игры	2			практика	
30	Прыжки в высоту с разбега	2			практика	
31	Прыжки в высоту с разбега	2			практика	Сдача нормативов
Голбол (40 ч.)						
32	Место и значение игры голбол в системе физической культуры для детей с ОВЗ	2			теория	Устный опрос
33	Броски мяча по прямой	2			практика	Зачет
34	Броски мяча по короткой диагонали	2			практика	Зачет
35	Броски мяча по прямой	2			практика	Зачет
36	Броски мяча по короткой	2			практика	Зачет

	диагонали					
37	Броски мяча по длинной диагонали	2			практика	Зачет
38	Учебно-тренировочная игра с заданиями	2			практика	Соревнования
39	Броски мяча по длинной диагонали	2			практика	Зачет
40	Учебно-тренировочная игра с заданиями	2			практика	Зачет
41	Учебно-тренировочная игра с заданиями	2			практика	Соревнования
42	Пробитие штрафного броска	2			практика	Зачет
43	Учебно-тренировочная игра с заданиями	2			практика	Зачет
44	Пробитие штрафного броска	2			практика	Зачет
45	Учебно-тренировочная игра с заданиями	2			практика	Зачет
46	Пробитие штрафного броска	2			практика	Зачет
47	Учебно-тренировочная игра с заданиями	2			практика	Соревнования
48	Броски мяча по мишени	2			практика	Зачет
49	Учебно-тренировочная игра	2			практика	Зачет
50	Броски мяча по мишени	2			практика	Зачет
51	Учебно-тренировочная игра	2			практика	Зачет
Мини-футбол (В1) (40 ч.)						
52	Место и значение игры мини-футбол (В1) в системе физической культуры для детей с ОВЗ	2			теория	Устный опрос
53	Ведение мяча по прямой	2			практика	Зачет
54	Ведение мяча по диагонали	2			практика	Зачет
55	Учебная игра с заданиями	2			практика	Зачет
56	Подача мяча с углового	2			практика	Зачет
57	Учебная игра с заданиями	2			практика	Соревнования
58	Ведение мяча правой и левой ногой поочередно внутренней и внешней частью подъема стопы	2			практика	Зачет
59	Учебная игра с заданиями	2			практика	Соревнования
60	Ведение мяча правой и левой ногой поочередно внутренней и внешней частью подъема стопы	2			практика	Зачет
61	Учебная игра с заданиями	2			практика	З
62	Штрафной удар с 8 метров	2			практика	
63	Учебная игра с заданиями	2			практика	Зачет
64	Штрафной удар с 8 метров	2			практика	Зачет
65	Учебная игра с заданиями	2			практика	
66	Штрафной удар с 6 метров	2			практика	
67	Учебная игра с заданиями	2			практика	
68	Штрафной удар с 6 метров	2			практика	Зачет
69	Учебная игра с заданиями	2			практика	
70	Учебно-тренировочная игра	2			практика	Соревнования
71	Учебно-тренировочная игра	2			практика	Соревнования
72	Итоговое занятие	2				

	Итого часов	144				
--	--------------------	------------	--	--	--	--

**Календарный учебный график
на 2016-2017 учебный год
3 год обучения**

№ п/п	Дата проведения занятия	Кол- во часов	Дата		Форма занятия	Форма контроля
			План	Факт		
1	Вводное занятие	2			теория	-
2	История развития паралимпийского спорта	2			теория	Устный опрос
3	Гигиена спортсмена и закаливание	2			Теория Практика	Устный опрос
4	Места занятий, их оборудование и подготовка	2			теория	Устный опрос
5	Техника безопасности во время занятий	2				
Легкая атлетика (44 ч.)						
6	Беговые упражнения на месте и в движении, бег на 60 м	2			практика	
7	Беговые упражнения на месте и в движении, бег на 60 м	2			практика	Сдача нормативов
8	Прыжки в длину с места	2			практика	Сдача нормативов
9	Прыжки в длину с разбега	2			практика	Сдача нормативов
10	Бег на 100 метров	2			практика	Сдача нормативов
11	Бег на 200 метров	2			практика	Сдача нормативов
12	Метание гранаты с трех шагов с разбега	2			практика	
13	Метание гранаты с трех шагов с разбега	2			практика	Сдача нормативов
14	Метание мяча 150 гр с 2-3 шагов с разбега	2			практика	
15	Метание мяча 150 гр с 2-3 шагов с разбега	2			практика	Сдача нормативов
16	Бег на 800 метров	2			практика	
17	Челночный бег 3x10	2			практика	Сдача нормативов
18	Бег, кросс 1000 метров	2			практика	Сдача нормативов
19	Подвижные игры	2			практика	
20	Бег, кросс 1500 метров	2			практика	Сдача нормативов
21	Подвижные игры	2			практика	
22	Подвижные игры	2			практика	
23	Прыжки в высоту с места	2			практика	Сдача нормативов
24	Подвижные игры	2			практика	
25	Прыжки в высоту с места	2			практика	Сдача нормативов
26	Подвижные игры	2			практика	
27	Прыжки в высоту с разбега	2			практика	Сдача нормативов
Голбол (44 ч.)						

28	Место и значение игры голбол в системе физической культуры для детей с ОВЗ	2			теория	Устный опрос
29	Броски мяча по короткой диагонали	2			практика	Зачет
30	Броски мяча по прямой	2			практика	Зачет
31	Броски мяча по короткой диагонали	2			практика	Зачет
32	Броски мяча по прямой	2			практика	Зачет
33	Броски мяча по короткой диагонали	2			практика	Зачет
34	Броски мяча по длинной диагонали	2			практика	Зачет
35	Учебно-тренировочная игра с заданиями	2			практика	Соревнования
36	Броски мяча по длинной диагонали	2			практика	Зачет
37	Учебно-тренировочная игра с заданиями	2			практика	Зачет
38	Броски мяча по длинной диагонали	2			практика	Зачет
39	Учебно-тренировочная игра с заданиями	2			практика	Соревнования
40	Пробитие штрафного броска	2			практика	Зачет
41	Учебно-тренировочная игра с заданиями	2			практика	Зачет
42	Пробитие штрафного броска	2			практика	Зачет
43	Учебно-тренировочная игра с заданиями	2			практика	Зачет
44	Пробитие штрафного броска	2			практика	Зачет
45	Учебно-тренировочная игра с заданиями	2			практика	Соревнования
46	Броски мяча по мишени	2			практика	Зачет
47	Учебно-тренировочная игра	2			практика	Зачет
48	Броски мяча по мишени	2			практика	Зачет
49	Учебно-тренировочная игра	2			практика	Зачет
Мини-футбол (В1) (44 ч.)						
50	Место и значение игры мини-футбол (В1) в системе физической культуры для детей с ОВЗ	2			теория	Устный опрос
51	Ведение мяча по прямой	2			практика	Зачет
52	Ведение мяча по диагонали	2			практика	Зачет
53	Учебная игра с заданиями	2			практика	Зачет
54	Подача мяча с углового	2			практика	Зачет
55	Учебная игра с заданиями	2			практика	Соревнования
56	Ведение мяча правой и левой ногой поочередно внутренней и внешней частью подъема стопы	2			практика	Зачет
57	Учебная игра с заданиями	2			практика	Соревнования
58	Ведение мяча правой и левой ногой поочередно внутренней и внешней частью подъема стопы	2			практика	Зачет
59	Учебная игра с заданиями	2			практика	Зачет

60	Штрафной удар с 8 метров	2			практика	Зачет
61	Учебная игра с заданиями	2			практика	Зачет
62	Штрафной удар с 8 метров	2			практика	Зачет
63	Учебная игра с заданиями	2			практика	Зачет
64	Штрафной удар с 6 метров	2			практика	Зачет
65	Учебная игра с заданиями	2			практика	Зачет
66	Штрафной удар с 6 метров	2			практика	Зачет
67	Учебная игра с заданиями	2			практика	Соревнования
68	Учебно-тренировочная игра	2			практика	Соревнования
69	Учебно-тренировочная игра	2			практика	Соревнования
70	Учебно-тренировочная игра	2			практика	Соревнования
71	Учебно-тренировочная игра	2			практика	Соревнования
72	Итоговое занятие	2				
	Итого часов	144				