

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ленинградской области
«Тихвинская школа-интернат, реализующая адаптированные образовательные программы»
(ГБОУ ЛО «Тихвинская школа-интернат»)

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
протокол №1 от 31.08.2023

УТВЕРЖДЕНА:
распоряжением ГБОУ ЛО «Тихвинская школа-интернат» от 01.09.2023 №127

**Адаптированная дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные игры»**

Возраст обучающихся, осваивающих программу: 1-2 классы (7–10 лет)

Срок реализации программы: 2023 – 2024 учебный год

Количество часов неделю: 2 часа

Количество часов в год: 72 часа

Автор (составитель):
Горская Эльвира Анатольевна,
педагог дополнительного образования

г. Тихвин
2023 г.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры»

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
- Распоряжения Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р».
- Письма от 30 декабря 2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28.
- СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2.
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Минпросвещения России от 3 сентября 2019 г. N 467 (с изменениями и дополнениями от 2 февраля 2021 г., 21 апреля 2023 г.).
- Письма Минобрнауки России от 29 марта 2016 г. N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями 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»).

Цель адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры»: содействие всестороннему развитию личности обучающегося посредством формирования физической культуры, адаптация обучающегося к жизни в социуме, его самореализация.

Задачи адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры»:

Обучающие:

- Освоение знаний о спортивных играх: футболе, пионерболе, волейболе и баскетболе, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- Знакомство с основными правилами спортивных игр, правилами судейства и организацией проведения соревнований.
- Освоение и совершенствование техники и тактики основных элементов спортивных игр.

- Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений.
- Обучение обучающихся использовать в своей речи правильной спортивной терминологии, понятий и сведений.

Развивающие:

- Укрепление опорно-двигательного аппарата и закаливание организма воспитанников, содействие их правильному физическому развитию.
- Развитие основных двигательных качеств, формирование и совершенствование таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, подвижность, ловкость, координация движений.
- Организация межличностного взаимодействия обучающихся на принципах успеха, оказание помощи в выработке воли и морально-психологических качеств.

Воспитывающие:

- Создание ситуации успеха, воспитание настойчивости, смелости в преодолении трудностей, достижения поставленных задач.
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности, навыков культурного поведения.
- Привитие любви и устойчивого интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Актуальность адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности обучающегося с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Педагогическая целесообразность адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» в том, что она создает условия для гармоничного физического развития обучающихся, охраны и укрепления их здоровья, формирования ценностей здорового образа жизни, создания адаптивной образовательной среды для обучающихся с проблемами и в здоровье, и в развитии.

Спортивные игры зрелищные и интересные игры. В футбол, пионербол и баскетбол играют все, и в любом возрасте. Они объединяют ходьбу и бег на различные дистанции, различные прыжки, метание и ловля мяча, а также технические и тактические приемы. Занятия спортивными играми способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Спортивные игры являются общедоступными видами спорта так, как являются популярными среди детей. Азарт, появляющийся во время игры, поднимает настроение. Систематические тренировки развивают ловкость, быстроту, силу и выносливость – качества, которые важно и нужно формировать и воспитывать с малых лет. Проводить занятия можно в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях. Спортивные игры учат уважать соперников, прививает взаимовыручку и чувство ответственности.

Спортивные игры имеют большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Подводящие упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом. Программа ориентирует на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет обучающемуся право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа одного года обучения направлена на ознакомление со спортивными играми: футболом, пионерболом, волейболом и баскетболом, укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся, воспитание интереса к занятиям спортивными играми, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Отличительная особенность адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» в том, что она разработана с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в:

- адаптации содержания программного материала для освоения обучающимся с ОВЗ направленной на раскрытие жизненными и социальными компетенциями;
- «пошаговом» предъявлении материала;
- осуществлении индивидуального подхода в работе с обучающимися с нарушением интеллекта при выполнении физических упражнений;
- использовании адекватных возможностям и потребностям обучающихся современных технологий, методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающихся, так и компенсации индивидуальных недостатков развития.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» рассчитана на обучающихся 1-2 классов ГКОУ ЛО «Тихвинская школа-интернат», в возрасте 7-10 лет не имеющих специальной подготовки в данной предметной области, но проявившие личное желание и не имеющие медицинских противопоказаний.

Зачисление обучающегося в объединение производится с согласия родителей (законных представителей).

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение 7 лет.

Срок реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» – 1 год. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры»
(2 часа в неделю, 72 часа в год)

№	Название разделов	Всего	Формы проведения контроля
1	Инструктаж по ТБ и профилактика травматизма на занятиях спортивных игр.	1	Собеседование
2	Теоретическая подготовка	В ходе всего курса	Беседа
3	Общая и специальная физическая подготовка	В ходе всего курса	Наблюдение
4	Техника и тактика спортивных игр	69	Наблюдение Контрольная игра
4.1	Баскетбол	20	
4.2	Пионербол	17	
4.3	Мини-футбол	32	
5	Итоговое занятие	2	Учёт спортивных достижений
ИТОГО		72	

Теоретическая и специальная физическая подготовка проводятся в процессе изучения всего программного материала по адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры».

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры»

предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий и участие в контрольных играх и спортивных соревнованиях.

Материал программы дается в трех тематических разделах: теоретическая подготовка, специальная физическая подготовка, техника и тактика спортивной игры.

В разделе "Теоретическая подготовка" представлен материал, способствующий расширению знаний обучающихся о собственном организме и возможностях человека, гигиенических требованиях, истории развития и возникновения спортивных игр, правилах техники безопасности во время занятий спортивными играми.

Материал данного раздела целесообразно изучать в ходе освоения содержания других разделов программы.

Во разделе "Общая и специальная физическая подготовка" даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

Материал данного раздела обязательно включается в каждое занятие на протяжении всего курса обучения.

В разделе "Техника и тактика спортивных игр" представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приёмам изучаемым видам спортивных игр.

<p>ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ</p> <p>План и режим работы спортивной секции. Инструктаж по правилам поведения и безопасности в секции.</p>
<p>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</p> <p><i>Значение спортивных игр для укрепления здоровья и работоспособности. Гигиена занятий спортом. Влияние физических упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости.</i></p> <p><i>История возникновения и развития спортивных игр. Спортивные игры как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.</i></p> <p><i>Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Предупреждение травматизма. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий спортивных игр. Возможные травмы и их предупреждения.</i></p> <p><i>Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий спортивными играми.</i></p> <p><i>Ознакомление с местами занятий по отдельным видам спортивных игр. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.</i></p> <p><i>Ознакомление с правилами судейства по спортивным играм. Правила проведения соревнований по спортивным играм. Судейство соревнований в отдельных видах спорта: футбол, волейбол и баскетбол.</i></p>
<p>ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.</i></p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с мячом. Упражнения с набивным мячом (масса 1 кг). Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.</i></p> <p><i>Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м, 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 500 м. Прыжки с места в длину. Метания малого</i></p>

(теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом). Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Подвижные игры и эстафеты: «Точная передача», «Поймай мяч», «Перестрелки», «Меткий стрелок», «Охотники и утки», «Мы – веселые ребята», «Передай мяч», «Точно в цель», «Мяч по полу», «Гонка мяча по кругу», «Передача мячей в колоннах», «Догонялки», «Перетягивание в парах», «Два мяча», «Третий лишний». Эстафеты с элементами пионербола, баскетбола, футбола.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на руках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге. Метание мяча в цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча ногами, руками с ударами о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения: ведение, передача, бросок, ловля мяча.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

ТЕХНИКА И ТАКТИКА СПОРТИВНЫХ ИГР

Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Общая характеристика физических качеств: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Передачи и ловли мяча на месте, на месте в парах, в движении в парах. Ведение мяча на месте, в движении. Передача мяча в парах с места, в движении. Комбинации передвижений на площадке. Комбинации передач на площадке. Техника передвижения с мячом. Комбинации из элементов передач. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча с разной скоростью. Правила игры в Пионербол. Передачи через в/л сетку в парах. Техника подачи мяча. Ведение мяча приставными шагами. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Игра по упрощенным правилам. Возникновение игры «футбол». Техника передвижений игрока без мяча: бег, прыжки, остановка, повороты, рывки. Удар по неподвижному мячу носком стопы. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Удар по неподвижному мячу носком стопы. Остановка мяча подошвой. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Удар по воротам носком и средней частью подъема. Техника игры вратаря: отбивание мяча рукой, ногой. Ведение мяча носком стопы. Отбор мяча выбиванием ногой. Игровые задания 1:1, 2:1. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ

Турнир по играм. Подведение итогов спортивной секции. Награждение за спортивные достижения.

IV. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Организационно-педагогические условия реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» обеспечивают её реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям,

склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Создание специальных условий, способствующих освоению программы:

- обеспечение психолого-педагогических условий (учёт индивидуальных особенностей обучающегося; коррекционная направленность обучения; соблюдение комфортного психоэмоционального режима; использование современных педагогических технологий, в том числе информационных, компьютерных для оптимизации образовательной деятельности, повышения его эффективности, доступности);
- обеспечение здоровьесберегающих условий (оздоровительный и охранительный режим, укрепление физического и психического здоровья, профилактика физических, умственных и психологических перегрузок обучающихся, соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм);

Обязательным требованием к организации образовательного процесса по адаптированным дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам является обучение без домашних заданий и балльного оценивания знаний обучающихся.

Форма обучения: очная

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных соревнованиях по спортивным играм. Основной принцип тренировочной работы – всесторонняя физическая подготовка обучающихся, а также знакомство с элементами техники и тактики игры. Тренировка строится традиционно: разминка в виде ходьбы и медленного бега, гимнастические упражнения на растягивание мышечного аппарата, подвижные игры. Далее, в зависимости от задачи занятий, обучающиеся близко знакомятся с техническими и тактическими элементами игры. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и обучающегося. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Место проведения:

1. Спортивный зал.
2. Пришкольная спортивная площадка.
3. Компьютерный класс (для теоретических занятий).

Формы организации деятельности обучающихся:

- Фронтальная (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе обучающихся).
- Индивидуальная (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу обучающихся).
- Групповая (в ходе групповой работы обучающимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности).

Для повышения интереса занимающихся к занятиям рекомендуется применять разнообразные формы и методы:

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеofilмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений; круговой тренировки, игровой; соревновательный.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется в целом и по частям. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Наполняемость объединения: количество обучающихся в группе 12-15 чел.

Срок освоения программы 1 учебный год (36 учебных недель).

Объём нагрузки в неделю: 2 часа в неделю.

Продолжительность занятия: 40 минут

Средства обучения:

Учебно-методическое обеспечение	Методическое обеспечение	Оборудование и инвентарь
<p><i>Наглядные пособия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – обучение стойкам, остановкам и передвижениям игрока; – обучение передаче и приёму мяча; – обучение ударам по мячу; – обучение тактическим действиям в нападении и защите. 	<p><i>Литературы для педагога:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1. 2. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексанов – «Academia», 2008г. 3. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодгницкий, Н.Ц. Эпас, 2006г. 4.. Мой друг физкультура В.И. Лях «Просвещение», 2009г. 5. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с. 6. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/Д.И. Нестеровский. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 336 с. 	<ul style="list-style-type: none"> – спортивная форма для соревнований – 12 комплектов – секундомер – 1 шт. – рулетка измерительная – 1 шт. – гимнастическая стенка – 6 шт. – гимнастическая скамейка – 2 шт. – скакалка – 13 шт. – волейбольный мяч – 10 шт. – баскетбольный мяч – 10 шт. – футбольный мяч – 10 шт. – набивной мяч – 4 шт. – фишки – 20шт.

V. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В ходе обучения по адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» обучающиеся приобретут совокупность знаний, умений, навыков, личностных качеств и компетенций.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных результатов.

<i>Будут знать:</i>	<i>Будут уметь:</i>	<i>Смогут решать следующие жизненно-практические задачи:</i>
<ul style="list-style-type: none"> – основные правила футбола, пионерболла и баскетбола; – технику передачи и приёма мяча; – технические приёмы в 	<ul style="list-style-type: none"> – выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей 	<ul style="list-style-type: none"> – умение контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться

<p>нападении и защите технику бросков; как самостоятельно провести разминку перед игрой; простейшие правила судейства по футболу, пионерболу и баскетболу.</p>	<p>организма и развития специальных физических качеств; обращаться с мячом (передача, приём, удар, бросок и ловля); выполнять технические действия с мячом и без мяча; организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием; соблюдать безопасность в играх и при проведении соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) игры, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.</p>	<p>оздоровительного эффекта и совершенствования физических навыков; достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве; умение организовывать и проводить со сверстниками игры; умение строить общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; формирование личной потребности и смысла в спортивной тренировке и занятиях в спортивной секции, умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования; готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения и этики; смогут участвовать в соревнованиях.</p>
--	--	---

Личностные результаты:

- Развитие чувства патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.
- Воспитание потребности и умения самостоятельно играть в спортивные игры, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
- Умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- Формирование умения активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- Воспитание потребности оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- Умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

VI. СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Система оценки результатов освоения адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» состоит из следующих видов контроля:

- текущий контроль, состоящий в оценке качества освоения разделов и тем программы;

- итоговый контроль, состоящий в оценке качества освоения содержания программы в целом.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития физических и личностных качеств обучающихся. Качественная оценка уровня теоретической и практической подготовки обучающихся по разделам программы осуществляется методом беседы и наблюдения; в форме практических упражнений. С помощью текущего контроля определяются сильные и слабые стороны в тренировочном процессе. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе. Формой итогового контроля являются турниры по футболу. Контрольные игры проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла. Все они наиболее полно характеризуют техническую подготовленность обучающихся. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Основной показатель работы спортивной секции – участие в школьных турнирах и соревнованиях различного уровня.

В мониторинге для отслеживания результативности обучения по адаптированным дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в ГБОУ ЛО «Тихвинская школа-интернат» с учетом планируемых результатов освоения программы используются:

- карта оценки результатов освоения программы (см. Приложение №3)
- анкета степени удовлетворенности обучающихся качеством дополнительного образования (см. Приложение №3)
- учет спортивных достижений обучающихся.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1. Календарный учебный график, в котором установлены конкретные календарные сроки реализации образовательной программы с учетом праздничных, выходных дней.

Приложение №2. Календарно-тематическое планирование спортивной секции «Спортивные игры».

Приложение №3. Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию АДОП.

Приложение №4. Методические материалы, обеспечивающие реализацию АДОП.

Календарный учебный график
реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные игры»
на 2023-2024 учебный год

Календарный учебный график устанавливает конкретные календарные сроки реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» на 2023-2024 учебный год, определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, учебных часов, а также режим занятий.

Календарные сроки реализации адаптированной дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные игры» с учетом праздничных, выходных дней

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	31.05.2024	36	72	2 часа в неделю

1 неделя сентября отведена для комплектования группы в соответствии с запросами обучающихся и их родителей (законных представителей) и приём на обучение в объединение по заявлению родителей (законных представителей).

Календарный учебный график ГБОУ ЛО «Тихвинская школа-интернат» учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности обучающихся с интеллектуальной недостаточностью, отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Занятия проводятся в любой день недели, кроме выходных дней (суббота и воскресенье), праздничных дней.

Режим занятий

Расписание занятий утверждается распоряжением директора ОО и составляется с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе обучающихся в ОО, и поэтому необходимо соблюдение следующих гигиенических требований:

- продолжительность перемены между урочной и внеурочной деятельностью должна составлять не менее 30 мин., за исключением за исключением категории обучающихся с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью, с тяжёлыми множественными нарушениями развития, обучение которых осуществляется по специальным индивидуальным программам развития;
- продолжительность занятий 40 минут, между занятиями необходимо устраивать перерыв длительностью не менее 10 мин для отдыха детей и проветривания помещений.
- окончание занятий должно быть не позднее 20.00 ч.

Формой подведения итогов реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» является спортивный турнир. Срок проведения итогового контроля до 31.05.2024 года.

**Календарно-тематическое планирование
спортивной секции «Спортивные игры»**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			по плану	по факту
1	Комплектование группы. План и режим работы спортивной секции. Инструктаж по правилам поведения и безопасности в секции.	1	05.09	
2	История возникновения игры баскетбол. Правила игры в баскетбол. Стойки, передвижения и остановки игрока без мяча.	1	06.09	
3	Разминочный бег. ОРУ. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Точная передача».	1	12.09	
4	Разминочный бег. ОРУ. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Точная передача».	1	13.09	
5	Разминочный бег. ОРУ. Передача и ловля мяча в движении в парах. Подвижная игра «Поймай мяч».	1	19.09	
6	Разминочный бег. ОРУ. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1	20.09	
7	Разминочный бег. ОРУ. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячами.	1	26.09	
8	Передача мяча в парах с места. Подвижная игра «Перестрелки».	1	27.09	
9	Передача мяча в парах в движении. Подвижная игра «Меткий стрелок».	1	03.10	
10	Разминочный бег. ОРУ. Ведение мяча на месте. Эстафеты. Развитие двигательных качеств.	1	04.10	
11	Комбинации передвижений на площадке. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	10.10	
12	Комбинации передач на площадке. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	11.10	
13	Развитие двигательных качеств. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	17.10	
14	Ведение мяча на месте. Развитие двигательных качеств. Подвижная игра «Мы – веселые ребята».	1	18.10	
15	Разминочный бег. ОРУ. Техника передвижения с мячом. Развитие двигательных качеств. Подвижная игра «Передай мяч».	1	24.10	
16	Комбинации из элементов передач. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Подвижная игра «Точно в цель».	1	25.10	
17	Развитие двигательных качеств. Передачи в парах на месте. Подвижная игра «Мяч по полу».	1	31.10	
18	Развитие двигательных качеств. Ведение мяча с разной скоростью. Подвижная игра с мячом.	1	01.11	
19	Развитие двигательных качеств. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Подвижная игра с мячом.	1	07.11	
20	Ловля и передача двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу».	1	08.11	
21	Эстафеты. Ведение мяча приставными шагами.	1	14.11	
22	История возникновения игры пионербол. Подвижные игры «Гонка мяча по кругу», «Передача мячей в колоннах».	1	15.11	
23	Правила игры в пионербол. Различные стойки и перемещения на площадке во время игры. Подвижная игра «Перестрелки».	1	21.11	
24	Передачи мяча через в/л сетку в парах. Подвижная игра «Перестрелки».	1	22.11	
25	Передача мяча в парах через сетку. Подвижная игра с мячом.	1	28.11	

26	Техника подачи мяча. Подвижная игра с элементами пионербола.	1	29.11	
27	Техника подачи мяча. Подвижная игра «Передача мяча в колоннах».	1	05.12	
28	Передача мяча через сетку. Подвижная игра «Догонялки».	1	06.12	
29	Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Подвижная игра «Мяч в воздухе».	1	12.12	
30	Правила судейства в пионерболе. П/б. Учебная игра.	1	13.12	
31	Разминочный бег. ОРУ. Развитие двигательных качеств.	1	19.12	
32	Развитие быстроты и силы. Подвижная игра «Перетягивание в парах».	1	20.12	
33	Развитие двигательных качеств. Подвижная игра «Два мяча».	1	26.12	
34	Развитие двигательных качеств. Встречные эстафеты.	1	27.12	
35	Развитие двигательных качеств. Подвижная игра «Третий лишний».	1	09.01	
36	Разминочный бег. ОРУ. Развитие прыгучести, быстроты, ловкости, внимания. Эстафеты.	1	10.01	
37	Развитие двигательных качеств. Эстафеты с мячами.	1	16.01	
38	Правила игры в Пионербол. Игра по упрощенным правилам.	1	17.01	
39	История возникновения игры «Футбол». Правила игры в футбол.	1	23.01	
40	ОРУ без предметов на месте. Беговые упражнения. Челночный бег 3x10м.	1	24.01	
41	ОРУ без предметов на месте. Прыжковые упражнения. Многоскоки.	1	30.01	
42	ОРУ с мячом. Техника передвижений игрока без мяча: бег, прыжки, остановка, повороты, рывки.	1	31.01	
43	ОРУ с мячом. Техника передвижений игрока без мяча: бег, прыжки, остановка, повороты, рывки. Удар по неподвижному мячу носком стопы.	1	06.02	
44	ОРУ без предметов в движении. Беговые упражнения. Удар по неподвижному мячу носком стопы.	1	07.02	
45	ОРУ без предметов в движении. Силовая подготовка. Броски набивного мяча.	1	13.02	
46	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	1	14.02	
47	ОРУ с мячом. Удар по неподвижному мячу носком стопы. Остановка мяча подошвой.	1	20.02	
48	ОРУ без предметов на месте. Беговые упражнения. Бег с ускорением 30м.	1	21.02	
49	ОРУ без предметов на месте. Прыжковые упражнения. Эстафеты с элементами футбола.	1	27.02	
50	ОРУ с мячом. Удар по воротам носком и средней частью подъёма.	1	28.02	
51	ОРУ с мячом. Техника игры вратаря: отбивание мяча рукой, ногой.	1	05.03	
52	ОРУ без предметов в движении. Бег в равномерном темпе 500 м.	1	06.03	
53	ОРУ без предметов в движении. Силовая подготовка. Подвижная игра «Салки мячом»	1	12.03	
54	ОРУ с мячом. Удар по воротам носком и средней частью подъёма. Техника игры вратаря: отбивание мяча рукой, ногой.	1	13.03	
55	ОРУ с мячом. Техника удара по мячу.	1	19.03	
56	ОРУ без предметов на месте. Прыжковые упражнения. Техника игры вратаря: отбивание мяча рукой, ногой.	1	20.03	
57	ОРУ без предметов на месте. Силовая подготовка. Эстафеты с мячом.	1	26.03	
58	ОРУ с мячом. Ведение мяча носком стопы.	1	27.03	
59	ОРУ с мячом. Отбор мяча выбиванием ногой.	1	02.04	

60	ОРУ с мячом. Ведение мяча носком стопы. Отбор мяча выбиванием ногой. Игровые задания 1:1, 2:1.		03.04	
61	ОРУ без предметов в движении. Техника ведения мяча.	1	09.04	
62	ОРУ без предметов в движении. Силовая подготовка. Техника остановки и отбора мяча.	1	10.04	
63	ОРУ с мячом. Ведение мяча носком стопы. Отбор мяча выбиванием ногой.	1	16.04	
64	ОРУ с мячом. Ведение мяча носком стопы. Отбор мяча выбиванием ногой. Тактика свободного нападения.	1	17.04	
65	ОРУ с мячом. Тактические приемы при взаимодействии с соперником.	1	23.04	
66	ОРУ с мячом. Тактические комбинации.	1	24.04	
67	Прыжок в длину с места. Жонглирование мячом правой, левой ногой.	1	07.05	
68	ОРУ с мячом. Удар по мячу на точность передачи.	1	08.05	
69	ОРУ в движении. Удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой.	1	14.05	
70	ОРУ в движении. Ф/б. Игра по упрощённым правилам.	1	15.05	
71	Турнир по играм.	1	21.05	
72	Итоговое занятие. Подведение итогов спортивной секции. Награждение за спортивные достижения.	1	22.05	

Мониторинг результатов обучения по адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

№ п/п	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики (примерные)
I Теоретическая подготовка:					
1.1.	Теоретические знания, предусмотренные программой	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	минимальный уровень (обучающийся овладел менее чем ½ объема знаний предусмотренных программой)	1	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
			средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более ½)	5	
			максимальный уровень (обучающийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	10	
1.2.	Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность терминологии	минимальный уровень (обучающийся, как правило, избегает употреблять специальные термины)	1	Собеседование
			средний уровень (обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой)	5	
			максимальный уровень (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	10	
II Практическая подготовка:					
2.1.	Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	минимальный уровень (обучающийся овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой)	1	Контрольное задание
			средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более ½)	5	
			максимальный уровень (обучающийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	10	
2.2.	Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании оборудования и оснащения	минимальный уровень (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием)	1	Контрольное задание
			средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога)	5	
			максимальный уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	10	
2.3.	Творческие навыки и личные достижения	Креативность в выполнении практических заданий	минимальный уровень (обучающийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога)	1	Контрольное задание
			средний уровень (выполняет в основном задания на основе образца)	5	
			максимальный уровень (выполняет практические задания с элементами творчества, участвует в конкурсах)	10	
III Личностные результаты:					
3.1.	Личностное развитие	Соответствие планируемым личностным результатам	минимальный уровень умений (обучающийся нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)	1	Наблюдение
			средний уровень (обучающийся действует в основном самостоятельно, в случаях затруднения может обратиться за помощью к педагогу или обучающимся)	5	
			максимальный уровень (обучающийся действует самостоятельно и может организовать других)	10	

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию АООП

Анкета степени удовлетворенности обучающихся
качеством дополнительного образования

Название объединения _____

Цель: определить степень удовлетворенности обучающихся качеством образовательного процесса дополнительного образования.

Обучающимся предлагается прочитать (прослушать) утверждения и оценить степень согласия с их содержанием по следующей шкале:

4 – совершенно согласен;

3 – согласен;

2 – трудно сказать;

1 – не согласен;

0 – совершенно не согласен.

Утверждения:		Оценка
1	Я осознано выбрал этот кружок.	4 3 2 1 0
2	Мне нравится заниматься в кружке, секции.	4 3 2 1 0
3	В нашем объединении хороший руководитель.	4 3 2 1 0
4	К руководителю объединения можно обратиться за советом и помощью в трудной ситуации.	4 3 2 1 0
5	В нашем коллективе хорошие отношения между взрослыми и ребятами.	4 3 2 1 0
6	На занятиях кружка я получаю полезные знания, умения и навыки.	4 3 2 1 0
7	Я считаю, что здесь созданы все условия для развития моих способностей.	4 3 2 1 0
8	Я доволен своими достижениями.	4 3 2 1 0
9	Я всегда с радостью посещаю занятия кружка, секции.	4 3 2 1 0
10	Я бы хотел продолжить заниматься в этом кружке, секции	4 3 2 1 0

Обработка полученных данных.

Показателем удовлетворенности обучающихся качеством дополнительного образования (У) является частное от деления общей суммы баллов всех ответов обучающихся на общее количество ответов. Если У больше 3, то можно констатировать о высокой степени удовлетворенности, от 2 до 3 – средней степени удовлетворенности; если же У меньше 2, то это свидетельствует о низкой степени удовлетворенности обучающихся занятостью в кружке.

Результативность участия творческого объединения в конкурсных мероприятиях

Сроки	Название конкурса	Уровень (муниципальный, региональный, всероссийский, международный)	Количество участников	Призовые места (указать ФИ обучающихся и результативность)

Техника безопасности на занятиях по спортивным играм**I. Общие требования безопасности**

- 1.1. При проведении занятий должно соблюдаться расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха. Занятия проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием.
 - 1.2. Место проведения занятий должно быть оборудовано средствами пожаротушения (огнетушители и пр.) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи при травмах.
 - 1.3. К занятиям спортивными играми допускаются обучающиеся:
 - не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
 - прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
 - имеющие спортивную форму, не стесняющую движений и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- После перенесенных травмы или заболевания обучающийся допускается к занятиям только с разрешения врача (школы или поликлиники).
- 1.4. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
 - 1.5. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
 - 1.6. Обучающиеся на занятиях должны:
 - иметь коротко остриженные ногти;
 - начинать занятие, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения учителя;
 - бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
 - внимательно слушать объяснение правил игры и запоминать их;
 - соблюдать правила игры и не нарушать их;
 - начинать игру можно по сигналу учителя;
 - игроки, которые обязаны выйти из игры, согласно правил, должны осторожно, не мешая другим, покинуть игровую площадку и сесть на скамейку;
 - знать и выполнять настоящую инструкцию.
 - 1.7. За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от занятий.
 - 1.8. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

II. Требования безопасности перед началом занятия

- 2.1. Руководитель занятий:
 - Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.
 - Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
 - Тщательно проветрить спортивный зал.
 - Провести разминку.

2.2. Обучающийся должен:

- Переодеться в раздевалке. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.).
- Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы.
- Под руководством учителя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.
- Мячи и другой спортивный инвентарь положить на стеллажи, чтобы они не раскатывались и не мешали проведению занятия.
- Выходить на место проведения занятий с разрешения учителя.
- По команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий

3.1. Приступать к занятиям только после разминки.

3.2. Вне зала заниматься играми только на ровной площадке.

3.3. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.

3.4. Строго выполнять правила проведения игры.

3.5. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.6. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.7. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

3.8. Во время игры обучающийся должен:

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- избегать столкновений;
- по свистку прекращать игровые действия

3.9. Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
- бить мяч ногой;
- хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;
- во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами;
- обучающемуся, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего медицинский кабинет или в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

V. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Под руководством учителя убрать спортивный инвентарь.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятия.

5.3. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.4. Вымыть лицо и руки с мылом.

5.5. Тщательно проветрить спортивный зал.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВМАТИЗМА ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ИГР

ИГРЫ С БЕГОМ

Обучающийся должен:

- смотреть в направлении своего движения;
- исключать резкие стопорящие остановки;
- пропустить вперёд бегущих быстрее;
- не изменять резко направление своего движения;
- во избежание столкновения с другими играющими замедлить скорость своего бега и остановиться, нельзя толкать в спину впереди бегущих;
- не выбегать за пределы игровой площадки;
- не останавливаться, упираясь руками или ногой в стену.

ИГРЫ С МЯЧОМ

Обучающийся должен:

- не бросать мяч в голову играющих;
- соизмерять силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них;
- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- не мешать овладеть мячом игроку, который находился ближе к нему;
- не вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им;
- не падать и не ложиться на пол с целью увернуться от мяча;
- ловить мяч захватом двумя руками снизу.

ЭСТАФЕТЫ

Обучающийся должен:

- не начинать эстафету без сигнала учителя;
- выполнять эстафету по своей дорожке;
- если инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно забрать его, вернуться на свою полосу и продолжать выполнять задание;
- не выбегать преждевременно из строя, пока предыдущий игрок не закончил;
- выполнять задание и не передал эстафету касанием руки;
- после передачи эстафеты встать в конец своей команды;
- во время эстафеты не выходить из строя, не садиться и не ложиться на пол.

ПИОНЕРБОЛ

1. На занятиях пионерболом передавать мяч партнёру, стараясь не попасть в лицо стоящим рядом, не бить по мячу ногой, не выполнять подачу во время отработки передач мяча.
2. После свистка учителя (судьи), извещающего о прекращении игры в пионербол только под сеткой передавать мяч на сторону противника.
3. Играя в пионербол на учебной тренировке стараться бросать мяч не в игрока, а с отскоком о пол.
4. Ловить мяч, сгибая руки перед грудью (дети и новички ловят мяч, вытянутыми вперёд руками и часто травмируют пальцы).
5. Смотреть на подающего во время подачи мяча, при неточной подаче, мяч может попасть в своих игроков.
6. Запасным игрокам, которые сидят на скамейке запасных во время игры, следить за игрой, так как мяч может попасть в них.
7. При игре снять украшения и часы, не толкать соперников, не бить их по рукам.
8. Играя стараться не выбегать за пределы площадки, чтобы не удариться о предметы в зале.

БАСКЕТБОЛ

Характеризуется разнообразными двигательными действиями на небольшой по размеру спортивной площадке, непрерывным изменением ситуаций и непосредственным контактом с противником.

Причинами травм во время баскетбола могут быть:

- захваты, перехваты и неудачные финты;
- резкие прыжки и столкновения;
- падения на мокром, скользком полу (на площадке);
- недисциплинированное поведение.

Типичные травмы: повреждение пальцев рук, голеностопного сустава, боковых крестообразных связок, менисков коленных суставов, позвонков крестцового отдела позвоночника.

Необходимо соблюдать следующие правила:

1. Занимающиеся должны быть в спортивной одежде и спортивной обуви (тренировочный костюм, майки, трусы, кроссовки с нескользкой подошвой). Ногти на руках коротко острижены. Очки дополнительно закреплены.
2. Перед занятием необходимо снять все украшения (кольца, браслеты, цепочки, серьги и др.).
3. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять указания учителя физической культуры (судьи, капитана команды).
4. Особую осторожность проявлять при единоборствах игроков вблизи стен или возле какого-нибудь спортивного оборудования, иногда находящегося в зале. Все острые и выступающие части оборудования предварительно заложить матами или огородить.
5. Дисциплинированность, хорошая разминка, овладение рациональной техникой, соблюдение правил игры – основа обеспечения безопасности на уроках баскетбола.

Ведение мяча

Обучающийся должен:

- выполнять ведение мяча с поднятой головой;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение;
- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

Передача

Обучающийся должен:

- ловить мяч открытыми ладонями, образуя воронку;
- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- следить за полетом мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера.

Бросок

Обучающийся должен:

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным учителем;
- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей.

Не рекомендуется:

- толкать ученика, бросающего мяч в прыжке;
- при броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах;
- бить рукой по щиту;
- при попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом;
- бросать мячи в заградительные решетки.

ФУТБОЛ

Эта игра связана с длительной физической нагрузкой на организм в целом и в частности – на сердечно-сосудистую систему и на нервную системы, на опорно-двигательный аппарат. Самая большая нагрузка приходится на нижние конечности, и с нарастанием утомления, как правило, наблюдается нарушение координации движений.

Типичные травмы: повреждения связок, травмируются мениски коленных суставов и сумочно-связочный аппарат голеностопного сустава. Кроме того, наблюдаются разрывы мышц заднего бедра и приводящих мышц; сотрясение головного мозга; ушибы тела при столкновении и при неудачном падении.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях:

- занятия по футболу проводятся на стадионах, футбольных полях, площадках, в закрытых залах;
- занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры;
- за порядок, дисциплину и своевременный выход обучающихся на футбольное поле к началу занятий отвечают судья, учитель физкультуры и капитан команды;
- преподаватель до начала занятий: проверяет состояние и готовность футбольного поля, наличие необходимого спортивного инвентаря, прочность ворот, отсутствие посторонних предметов на поле, проводит инструктаж обучающихся по технике безопасности на занятиях, по правилам игры;
- все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь;
- во время занятий на футбольном поле не должно быть посторонних лишние предметов, которые могут стать причиной травмы. За воротами и в 10 метрах от них не должны находиться посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта;
- при выполнении прыжков, при случайных столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приемы самостраховки (приземление в группировке, кувырки в группировке, перекаты);
- во время игры обучающиеся должны соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приемы;
- занятия по футболу проводятся только на футбольных полях с ровным покрытием (без ям, канав, луж, камней), расположенных вдали от дорожных магистралей.

Необходимо соблюдать следующие правила:

- Перед игрой всегда проводить разминку для мышц и суставов своего организма.
- Последовательно включать нужные силовые нагрузки и растяжки (не перенапрягаться).
- Сделать так, чтобы организм не нуждался в воде и необходимых солях.
- Поддерживать физическую активность во время долгих перерывов
- По возможности во время игры надевать специальное защитное снаряжение- щитки, гетры, футболка, в солнечную погоду повязка на голову.