

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ «ШКОЛА – ИНТЕРНАТ №1 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ  
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГКОУ АО «Школа

интернат №1»

  
М. А. Лень  
« 21 / 04 \* 2026 г.

**АДАптированная дополнительная  
общЕобразовательная общЕразвивающая программа**

**«ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА. МИНИ-ФУТБОЛ.  
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

**Направленность:** физкультурно-спортивный

**Уровень:** краткосрочная спортивно-оздоровительная

**Срок реализации:** 1 смена

**Возраст обучающихся:** 7-14 лет

**Астрахань,**

2026 год

Рабочая программа «Мини-футбол», «Настольный теннис» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Данная образовательная программа направлена в том числе и на интеллектуальное развитие.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы 7-14 лет.

Срок реализации программы – 10 дней (10 занятий с 01.06. – 19.06.2026 г.)

Продолжительность 1 занятия - 30 мин.

Организационные формы работы на занятиях определяются педагогом, в соответствии с поставленными целями и задачами: индивидуальная, работа в парах, групповая. Во время занятий можно использовать небольшие упражнения для снятия утомления.

Обучение проводится в двух направлениях:

- усвоение теоретических знаний;
- формирование практических навыков.

### **Цель:**

- создание условий для оздоровления, физического и психического развития детей на основе их двигательной активности, посредством занятий спортивными играми.

### **Задачи:**

- совершенствовать навыки базовых двигательных действий
- расширить двигательный опыт учащихся посредством движений различной координационной сложности;
- расширить границы двигательной активности учащихся, как за счет обучения спортивным играм, так и развития их физических способностей;
- обучать групповому взаимодействию, развивать его формы посредством игр и соревнований;
- активизировать и совершенствовать основные психические процессы: внимания, восприятия, памяти, и наглядно-действенного мышления;
- осваивать основы знаний и умений, связанных с профилактикой здоровья и коррекцией телосложения, формированием правильной осанки и культуры движений; начальных умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах.
- формировать навыки здорового образа жизни, привлекать детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Программа состоит из разделов, в каждом из которых определены задачи и даются: материал подготовки (теоретической, практической, специальной физической, технической и тактической), ее средства и формы, система упражнений, педагогический контроль, воспитательные мероприятия, условия и ожидаемые результаты от ее реализации.

**Продолжительность:** 3 недели.

**Возраст участников:** 7–14 лет.

**Формы организации:** очная, групповая и индивидуальная работа.

**Модули программы:**

## **Раздел 1. ТБ и правила гигиены на занятиях.**

При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи. В конце занятия руководитель секции рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения. Изучение теоретического материала осуществляется также в форме 5-10 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Теоретическая подготовка включает в себя обсуждение следующих тем: правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом; краткие сведения о строении и функциях организма человека; гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание); гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом; причины травм и их профилактика; техника безопасности; утренняя зарядка и разминка перед занятиями или игрой.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка.**

Раздел ОФП включает в себя занятия с использованием строевых упражнений, общеразвивающих упражнений без предметов, общеразвивающих упражнений с предметами.

*Строевые упражнения:*

Построение в шеренгу и колонну. Основная стойка. Выполнение команд: «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!». Размыкание в шеренге и колонне на месте. Построение в круг колонной и шеренгой повороты на месте, размыкание уступами; перестроение из одной шеренги в две и обратно; обозначение шага на месте; движение строем.

*Общеразвивающие упражнения без предметов для мышц шеи:* наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях; рук и плечевого пояса, выполняемые на месте и в движении; туловища: наклоны, повороты и вращения; поднимание прямых ног и туловища из положения лежа на спине; различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады.

*Общеразвивающие упражнения с предметами:* набивными мячами (поднимание, опускание, наклоны, приседания, броски и ловля мяча); короткой скакалкой (прыжки на обеих ногах и на одной с вращением скакалки вперед и назад); малыми мячами (броски и ловля мяча после подбрасывания его вверх, удара о землю и в стену), ловля мяча на месте и в движении.

*Акробатические упражнения:* кувырки вперед и назад в группировке из положения упора присев. Соединение нескольких кувырков. Игры с элементами акробатики.

*Легкоатлетические упражнения:* бег на короткие дистанции на 20, 30 и 60 м из различных стартовых положений (высокий, низкий, сидя, лежа); кроссовый бег на дистанцию до 1 000 м; прыжки в длину и в высоту с разбега, многоскоки; метание мяча в цель и на дальность.

*Подвижные игры и эстафеты:* игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, на внимание и координацию. Линейные/круговые и встречные эстафеты с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов; переносом, расстановкой и собиранием предметов; метанием мяча в цель, его ловлей и передачей; с прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных выше элементов.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

*Упражнения для развития быстроты:*

стартовые рывки на 5-10м по зрительному сигналу из различных положений (сидя, лежа, медленного бега, бега на месте); эстафеты с элементами старта; подвижные игры «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и др.; стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам; бег между стойками, расставленными в различных положениях; обводка препятствий; подвижные игры «Бегуны», «Сумей догнать», «Салки по кругу»; остановка мяча с последующим рывком в сторону; челночный бег.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:*

подскоки и прыжки после приседа; прыжки в глубину; спрыгивание с высоты 40-60 см с последующим рывком вперед на 7-10 м; вбрасывание набивного мяча на дальность;

подвижные игры «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны» и др.;

Удары по мячу на дальность.

Упражнения для развития ловкости:

- Удержание мяча в воздухе (жонглирование);
- Жонглирование настольного шарика ракеткой.
- Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями (финтами);
- эстафеты с элементами акробатики;
- подвижные игры «Живая цель», «Ловля парами», «Салки мячом» и др.

#### Раздел 4. Техническая и тактическая подготовка

##### *Техника передвижения:*

бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом; бег с изменением направления и скорости; прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, отталкиваясь двумя ногами с места или одной и двумя ногами с разбега; остановка во время бега выпадом и прыжком. *Удары по мячу ногой:* внутренней стороной ступни, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; внешней частью подъема; после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое или среднее расстояние; на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру, хват ракетки, стойка игрока; Подача, скидка, атака защита; игра с тренером, с партнером накатом на большее количество ударов по мячу; имитации передвижений, ударов игрового стола; игры на счет с партнером определенным ударом.

*Тактика игры.* Тактические действия игроков. Обучение занимающихся правильному расположению и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.

#### Раздел 5. Спортивные состязания.

Содержание раздела включает участие в соревнованиях дважды за смену: в середине смены и в конце смены.

**Ожидаемый результат:** занятия в секции позволят осуществить оздоровление физическое и психическое, развивать творческую активность детей; сформировать стремление к здоровому образу жизни, привлечь детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом. А также позволит добиться позитивной динамики в овладении специальными спортивными навыками. Эффективность оздоровления – не менее 90 %

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Дата
<b>Теоретические занятия (1 час)</b>			
<i>ТБ и правила гигиены при занятиях футболом (1 час)</i>			

1-2.	Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом и настольным теннисом. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание)	2	
<b>Практическая подготовка (8 часов)</b>			
<i>Общезначительная подготовка (1 час)</i>			
3.	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения	1	
<i>Специальная физическая подготовка (1 час)</i>			
4.	Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, развития ловкости	1	
<i>Техническая и тактическая подготовка (2 часа)</i>			
5.	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Техника ударов ракеткой справа и слева.	1	
6.	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Простейшие комбинации при начале игры, при свободном и штрафном ударах.	1	
<i>Спортивные состязания и игровая практика. (5 часов)</i>			
7.	Подвижные игры и эстафеты.	1	
8-9.	Игровая практика (футбол, настольный теннис)	2	
10.	Спортивные состязания. Первенство лагеря по футболу.	1	
	Всего:	10	