Каськова
Надежда
Николаевна

Подписано цифровой подписью: Каськова Надежда Николаевна
DN: c=RU, st=Свердловская область, l=г. Первоуральск, title=Директор, o="ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ "ПЕРВОУРАЛЬСКАЯ ШКОЛА, РЕАЛИЗУЮЩАЯ АДАПТИРОВАННЫЕ ОСНОВНЫЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ", 1.2.643.100.3=120B303133303835323235303 3, 1.2.643.3.131.1.1=120C363632353034393630393134, email=spec-school-prv@yandex.ru, givenName=Надежда Николаевна, sn=Каськова, cn=Каськова Надежда Николаевна
Дата: 2022.12.13 11:51:48 +05'00'

ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
« ПЕРВОУРАЛЬСКАЯ ШКОЛА, РЕАЛИЗУЮЩАЯ
АДАПТИРОВАННЫЕ ОСНОВНЫЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ
ПРОГРАММЫ »

« Согласовано »
И.о. зам. директор по ВР
_____ О.В .Анисимова
« ____ » _____ 20 ___ г.

« Утверждено »
приказ ГБОУ СО « Первоуральская школа»
№ _____от « __ » _____ 20 __ г.

Рабочая программа
кружка дополнительного образования
«Общая физическая подготовка»

2022 - 2023 учебный год

Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы: Сорокина Т.В.
Должность: учитель
Квалификационная категория: высшая

г. Первоуральск, 2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа кружка дополнительного образования «Общая физическая подготовка» относится к программе спортивно-оздоровительного направления. Она предназначена для детей в возрасте с 9- 16 лет (4, 5, 8 класс). Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводится 4 класс 1 раз, 5класс 1 раз, 8 класс 2 раза в неделю по 1 часу.

Цель: создать благоприятные условия для развития двигательных способностей у обучающихся.

Задачи:

1. коррекция и компенсация нарушений физического развития;
2. развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
3. развитие у обучающихся основных физических качеств, развитие устойчивого отношения к занятиям физкультуры;
4. развитие познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре.

На занятиях кружка используются следующие методы обучения: -словесный метод (рассказ, объяснение, беседа);
-наглядный метод (пособия, демонстрация);
-практический метод (пособия, демонстрация).

По окончании курса обучения обучающиеся должны знать:
-как дышать во время бега и ходьбы;
-технику бега с низкого и высокого старта;
- держать кисть при ведении мяча;
- передвигаться на лыжах в разных темпах;
-одевать снегоступы;
-правила игры.

уметь:

-делать разминку самостоятельно;

-вести мяч по прямой правой и левой рукой;

-передвигаться на лыжах в правильной стойке;

-приземляться на две ноги после прыжка;

-соблюдать коридор во время передачи эстафетной палочки;

-отталкиваться во время прыжка от бортика в воду.

Формами подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются: школьные спортивные мероприятия, дни «Здоровья», городские и областные соревнования, участия в Специальной Олимпиаде по Свердловской области.

На занятиях кружка идет работа на развития: силы, быстроты, гибкости, выносливости, а также на сплочение команды. На занятиях в плавательном бассейне работают все мышцы туловища. Для того, чтобы подросток держался на воде он должен научиться правильно дышать. Вода помогает укрепить нервную систему и служит профилактическим средством против простудных заболеваний. Перед каждым занятием с учащимися проводится инструктаж по технике безопасности и правилам поведения во время занятий.

На занятиях в спортивной секции «ОФП» игры помогают овладеть и закрепить необходимые знания, умения, навыки, а также способствуют развитию и укреплению костно - связочного аппарата, нервно- мышечной системы и формированию правильной осанки.

В игре подросток самостоятельно находит выход из неожиданных положений, взаимодействует с товарищами, проявляет ловкость и быстроту, выносливость и силу, волю и характер. Игра развивает так называемую внутреннюю речь и логику. В играх встречаются все основные виды движений - ходьба, бег, прыжки, метания, преодоления препятствий, переноска груза. При подборе игр надо ориентироваться, прежде всего, на интеллект учащихся, нарушения их физического развития и двигательных способностей, физическую подготовленность, условия и возможности проведения игр.

Игры, которые включают разнообразные двигательные действия, позволяют преодолеть у учащихся нарушения пространственной ориентировки, улучшают выполнение движений на точность, координацию, равновесие.

На занятиях используются упражнения на лазания и перелезания, которые являются эффективным средством для развития силы и ловкости, совершенствование координационных способностей подростков.

Упражнения с предметами развивают ловкость, внимание, координацию движения. Для развития мышц плечевого пояса идет работа с набивными мячами, гантелями, гимнастическими палками. Для развития мышц ног выполняются упражнения: прыжки через обручи, прыжки на скакалке, перепрыгивание через скамейку. Для развития скорости применяются упражнения с отягощением и с сопротивлением. Бег на снегоступах развивает скоростно-силовые качества, выносливость, а также оказывает положительное влияние на сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы.

Перед основной работой очень важно разогреть все мышцы туловища для того, чтобы не получить травму и растяжения связок. Между сериями отдых должен быть активным: передачи баскетбольного мяча от груди, от плеча, броски мяча в кольцо с разных точек; упражнения на гибкость; прыжки на скакалке; силовые упражнения.

В конце месяца проводятся тесты: на гибкость (из положения стоя, из положения лежа), быстроту (бег на месте с поднятием бедра), выносливость (бег по кругу до 6 мин.), координацию движений (удары мяча от груди в стенку за 30 сек);

челночный бег 15м х 4, прыжки на скакалке за 1мин;

прыжок в длину с места, прыжок в длину с места с полного разбега (приземления на 8ой прыжок)

Перед каждым занятием с учащимися проводится инструктаж по ТБ и правилам поведения во время занятий. Подростки, посещающие тренировку, ведут ЗОЖ и учатся на 4и 5, принимают активное участие в жизни школы и класса.

Методологической основой данной программы является «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 8 вида».

Учебно-методический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	ВСЕГО часов	Количество часов	
	Раздел 1. Лёгкая атлетика	20	теоретические	практические
1	Техника безопасности на занятиях спортом. Ходьба приставным шагом, выпадами, скрестным шагом, на носках, на пятках.	20	10	10
2	ТБ на занятиях спортом. Специальные беговые упражнения: с высоким поднятием бедра, захлестывание голени, бег на прямых ногах.	20	10	10
3	ТБ на занятиях спортом. Прыжки через препятствия (модули, мячи, скамейки)	4	4	4
4	ТБ на занятиях спортом. Бег с низкого старта, с высокого старта	4	4	4
5	ТБ на занятиях спортом. Метание малого мяча в цель (с места, с разбега)	2	2	2
6	ТБ на занятиях спортом. ОРУ без предметов	5	5	5
7	ТБ на занятиях спортом. ОРУ с предметами: мяч, гимнастическая палка, обручи, скакалки, гантели, набивной мяч.	5	5	5
	Раздел 2. Спортивные игры.	20	20	20
1	ТБ на занятиях спортом. Ведение мяча правой, левой рукой.	20	20	20
2	ТБ на занятиях спортом. Передачи мяча в колоннах.	4	4	4

3	ТБ на занятиях спортом. Броски мяча в кольцо с разных точек.	10	10	10
4	ТБ на занятиях спортом. Учебная игра по упрощенным правилам.	20	20	20
5	Подвижные игры с элементами метания, ловлей, бросанием.	4	4	4
6	Работа с набивным мячом	2	2	2
	Раздел 3. Зимние виды спорта.	20	20	20
1	Бег на снегоступах по прямой до 200м за занятие.	10	10	10
2	Передвижения на лыжах в различном темпе.	10	10	10
Всего часов за год:		68	68	68

Содержание изучаемого курса

Раздел 1. Лёгкая атлетика

Тема №1.Развитие двигательных качеств

Содержание учебного материала	Комплектование группы. Встреча. Организационная работа. Проведение индивидуальных бесед с учащимися, привлечение их в кружок «ОФП». Основные задачи, развитие двигательных качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость), а также пропаганда ЗОЖ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого и высокого старта. Эстафета по

	кругу с передачей эстафетной палочки. Прыжок с места и с полного разбега. Приземление на две ноги. Метание с места в цель. Работа с набивным мячом.
Требования к уровню подготовки обучающихся	По окончанию курса ученики должны знать: как дышать во время бега и ходьбы; как выполнять разминку перед тренировкой; технику бега с низкого старта; технику прыжка с места; как передавать эстафетную палочку; должны уметь: самостоятельно проводить разминку; выполнять ускорения на виражах; приземляться на две ноги.
Раздел 2. Спортивные игры	Тема № 2 Соблюдения правил во время игр.
Содержание учебного материала	Комплексы упражнений с предметами и без. Прыжки через скакалку, скамейки, *обручи. Бег с* ускорением. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски в кольцо с разных точек. Передача мяча в колоннах. Передвижения приставным шагом влево, вправо, вперед, назад. Учебная игра по упрощенным правилам.
Требования к уровню подготовки обучающихся	По окончанию курса ученики должны знать: как правильно дышать во время бега и ходьбы; как выполнять разминку перед тренировкой; как правильно держать кисть во время ведения мяча; упрощенные правила игры; должны уметь: вести мяч не выше пояса; точно делать пас в руки игрока; бросать мяч в кольцо; передавать мяч от груди, плеча.
Раздел 3.	Тема № 3 Зимние виды спорта.
Содержание учебного материала	Одевание снегоступов. Ускорение по прямой. Передвижение на лыжах одношажным и двушажным ходом. Спуск с горы. Подъем в гору.
Требования к уровню подготовки обучающихся	По окончанию курса ученики должны знать: как застегивать снегоступы на ноге; технику бега на снегоступах; как правильно держать туловище при передвижении на лыжах; как дышать во время бега; должны уметь: правильно передвигаться на лыжах; правильно держать туловище во время спуска с горы;

	финишировать на снегоступах.

Методические обеспечение дополнительной образовательной программы

1. Спортивный зал
2. Учебно-методический комплекс (УМК)
3. Тесты, контрольные измерения
4. Методическая литература

Список литературы (основной)

1. И.А. Мальцев «Быстрей, выше, сильнее!» Лёгкая атлетика и гимнастика для школьников. «Феникс» 2006.
2. Л.А. Смирнова «Общеразвивающие упражнения для младших школьников». Москва, «Владос» 2002.
3. Л.А.Смирнова «Общеразвивающие упражнения с предметами». Москва, «Владос» 2003.
4. Л.В.Шапкова «Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии». С-П: «Детство-пресс» 2002.

Список литературы (дополнительный)

1. О.Бойко «Сноушуинг». Специальная Олимпиада по Свердловской области. Екатеринбург 2013г.
2. О.Бойко «Баскетбол». Специальная Олимпиада по Свердловской области. Екатеринбург. 2013г.
3. О.Бойко «Юные олимпийцы». Специальная Олимпиада по Свердловской области. Екатеринбург 2013 г.
4. О.Котлярова «Копилка педагогического опыта». Екатеринбург 2013 г.

Планируемый результат

По-окончанию учебного года обучающиеся должны знать:
Как дышать во время ходьбы и бега;
Как выполнять самостоятельно разминку;
Как правильно приземляться после прыжка;
Как держать кисть во время ведения мяча;
Как выполнять низкий старт и стартовать на финише;
Правила игры по разным видам спорта;
Основную стойку баскетболиста;
Как выполнять комплексы упражнений с предметами

По окончанию учебного года обучающиеся должны уметь:
Бегать в разном темпе;
Выполнять последовательную разминку перед занятием;
Бегать до заданной дистанции на скорость;
Выполнять упражнения с предметом;
Дышать при беге и ходьбе;
Выполнять упражнения на гимнастических матах;
Залезать и передвигаться по шведской стенке вверх, вниз, вправо, влево;
Прыгать на скакалке до 1 минуты;
Ловить набивной мяч двумя руками