

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Краснодарского края специальная (коррекционная)
школа № 21 г. Краснодара**

УТВЕРЖДЕНО

решением педсовета протокол № 1
от 29.08.2023 года

Председатель педсовета

_____ Э.Р. Литвиненко

ПРОГРАММА

**«Общая физическая подготовка детей»
(платные дополнительные образовательные услуги)**

Направленность программы: спортивно-оздоровительная

Срок реализации программы - 13 недель

Уровень: стартовый

Количество часов: всего - 26 часов

Возраст детей – 8-16 лет

Вид занятий: индивидуальные

Рабочая программа разработана на основе адаптированной образовательной программы дополнительного образования учащихся с ОВЗ, утвержденной педагогическим советом № 1 от 29.08.2023 г.

Содержание программы:

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Содержание программы
4. Режим занятий
5. Система оценки достижения планируемых результатов.
6. Результаты освоения программы
7. Материально-технического обеспечения образовательной деятельности

1. Пояснительная записка

Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств.

Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Программа секции общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Имеются спортивные сооружения для занятий секции ОФП: спортивная площадка для занятий, уличные стационарные тренажеры. Кроме того, есть в наличии подсобные помещения: раздевалки, душевая, комната для хранения инвентаря.

Начальное изучение проводится при записи в секцию, во время беседы с ребёнком и родителем; в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом; в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

Тренер должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием воспитанников, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, участие в соревнованиях, инструкторская практика.

При подборе средств и методов практических занятий тренер-преподаватель секции должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры, и т. д.)

Упражнения подбираются в соответствии с учетом индивидуальных психофизических особенностей здоровья учащихся, а также с учетом воспитательных и оздоровительных целей занятия.

Цели:

Основными целями программы являются:

- формирование потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом
- развитие двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы)
- расширение знаний по вопросам правил соревнований и судейства
- укрепление здоровья детей путём приобщения их к занятиям физическими упражнениями.

Задачи:

- создание здоровьесберегающей образовательной среды, способствующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей;
- обучение детей нормам здорового образа жизни, развитие задатков и склонностей к различным видам спорта, формирование и совершенствование двигательных навыков;
- укрепление здоровья учащихся, закаливание организма, содействие физическому развитию школьников, а также профилактика наиболее распространенных заболеваний.
- оснащение учреждения учебно-спортивным оборудованием и инвентарём;
- обеспечение взаимодействия учебного и внеучебного процессов в физическом воспитании детей;
- обобщение и распространение передового опыта физкультурно-спортивного воспитания, пропаганды физической культуры и спорта, здорового образа жизни и олимпийского образования среди обучающихся школы.

2. Учебно-тематический план

Срок реализации программы - 13 недель. Предполагаемый возраст детей осваивающих программу от 8 лет до 16 лет. Количество учебных часов в неделю (на одну группу) - 2 часа. Всего часов по программе - 26 часов. Занятия проводятся с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Сетка часов к программе

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	1
2	Правила соревнований, места занятий оборудование, инвентарь	1
3	Гимнастика	4
4	Лёгкая атлетика	4
5	Подвижные игры	2
6	Волейбол	4
7	Футбол	4
8	Баскетбол	4
9	Контрольные испытания, соревнования	2
Итого часов		26

3. Содержание программы

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.

Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим.

Правила закаливания. Медицинский осмотр.

Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Гимнастика.

Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером.

Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью.

Гимнастические упражнения на снарядах.

Лёгкая атлетика.

Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной». Метание малого мяча с разбега. Преодоление полосы препятствий.

Подвижные игры.

«Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч- среднему», «Мяч- капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий. «Перестрелка», «Пионербол».

Футбол.

Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Финты. Отбор мяча.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.

Участие в соревнованиях.

Баскетбол.

Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Участие в соревнованиях.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Для успешных выступлений в соревнованиях необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

По своему направлению все средства психологической подготовки делятся на две группы:

психолого-педагогические - беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение.

- практические - тренировочные и соревновательные игры, игры с установкой тренера на предъявление к учащимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре, на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).

Задачи психологической подготовки:

- формировать устойчивый интерес к занятиям;
- воспитывать чувство необходимости занятий физической культурой и спортом;
- способствовать возникновению и закреплению желания стать здоровым, бодрым, сильным, выносливым человеком;
- выявить интерес занимающихся к прослушанному материалу;
- выявить детей, обладающих устойчивым вниманием;
- выявить наиболее дисциплинированных, двигательно-активных, быстрых, ловких учащихся, с хорошей координацией движений, принимающих на себя роль лидеров, стремящихся быть во всем первыми.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Средства и мероприятия на этапе начальной подготовки:

Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (по принципу «от простого к сложному»), проведение занятий в игровой форме.

Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалом отдыха.

Эмоциональность занятий за счет использования на занятии подвижных игр и эстафет.

Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Режим дня. Сон, рациональное, витаминизированное питание. Режим питания.

Психологические средства восстановления:

Эти средства подразделяются на:

- психолого-педагогические – оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.;
- психогигиенические – регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна – отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия и др.).

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Задачи:

- воспитывать волевые качества: активность, целеустремленность, дисциплинированность, организованность и требовательность к себе, стойкость, инициативность, решительность действий в принятии решений, способность продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивость, упорство в достижении цели;
- воспитывать спортивное трудолюбие – способность выполнения больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;
- в плане интеллектуального воспитания: способствовать усвоению специальных знаний в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии,

гигиены и других смежных со спортом дисциплин, формировать творческое отношение к труду и занятиям спортом;

- воспитывать чувство ответственности за порученное дело;
- воспитывать бережное отношение к собственности учреждения;
- способствовать самовоспитанию спортсмена (сознательной деятельности, направленной на совершенствование собственной личности учащегося);

Воспитательная работа проводится на протяжении многолетнего периода занятий.

Средства:

- Работа с родителями учащихся;
- Связь с другими учреждениями;
- Организация и проведение культурно-массовых мероприятий (совместные выезды на природу, групповые выходы в кино, музеи, в театр), участие в спортивных праздниках, коллективный просмотр и анализ соревнований, вечера, встречи с ведущими спортсменами;
- Трудовое воспитание.
- Нравственное воспитание.

Основные формы воспитательной работы:

- Систематическое привлечение учащихся к общественной работе;
- Систематическое обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях;
- обсуждение в коллективе случаев отклонений от норм поведения и спортивного режима;
- Создание традиционных ритуалов объединения (прием в объединение, выпускные торжества и т.п.);
- Совместная работа с родителями учащихся и педагогической общественностью;

Основные факторы воспитательного воздействия:

- Личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, соблюдение спортивного режима, объективности, справедливость в принятии решений);
- Педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- Формирование и укрепление коллектива спортсменов и тренеров, участие всех в деятельности коллектива;
- Создание педагогических и спортивных традиций коллектива;
- Наставничество и шефская работа старших с младшими учащимися;
- Активное моральное стимулирование.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются: теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование), овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

Общая физическая подготовка важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательные координационные

способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц.

На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов, индивидуальные психо-физические особенности.

Основными педагогическими принципами работы педагога дополнительного образования должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами того или иного вида спорта;
- проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;
- изучение основ техники и тактики спортивных игр.

Формы обучения

Основными формами обучения являются:

- беседы,
- практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений),
- нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, уроки-соревнования),
- просмотр видео - записей,
- домашняя самостоятельная работа.

Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:

Словесные: рассказ, беседа, объяснение;

Наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение

Аудио- визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);

Практические: упражнения

Метод игры.

Методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

4. Режим занятий

Основной формой являются индивидуальные занятия. На занятия отводится 2 часа в неделю. Занятия проводятся во второй половине дня в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям реализации программы. В группах может заниматься смешанный контингент учащихся.

5. Система оценки достижения планируемых результатов.

Ожидаемые результаты программы:

- Формирование отношения детей и их родителей к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.
- Каждый ребенок умеет владеть своим телом, выполняет программу по физической культуре.
- Повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей.

- Ученик владеет элементами одного или нескольких видов спортивных игр, умеет соперничать, вести честную борьбу в спортивной игре
- Увеличение количества учащихся, занимающихся физической культурой и спортом.
- Снижение уровня заболеваемости учащихся школы.
- Повышение качества знаний учащихся.
- Улучшение санитарно-гигиенического режима в организации образовательного процесса.
- Улучшение качества питания учащихся.
- Повышение уровня взаимодействия семьи и школы. оздоровление и физическое развитие детей.

6. Результаты освоения программы

Оценка результативности:

- анализ медицинских осмотров детей;
- анализ выполнения занимающимися тестовых заданий.

По окончании обучения учащиеся должны:

знать

основные требования к занятиям по ОФП;
 историю развития всех пройденных видов спорта;
 гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
 влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
 основы техники и тактики в футболе, волейболе, баскетболе;
 способы проведения соревнований.

уметь

усваивать программный материал;
 выполнять зачетные требования по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке;
 владеть основами техники и тактики футбола, баскетбола, волейбола;
 владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
 принимать участие в соревнованиях;
 осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;
 использовать знания, умения, навыки на практике.

Условия реализации программы:

К реализации данной программы может приступить педагог, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля, желательно имеющий опыт работы с подростками и детьми в коррекционной школе.

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- спортивный зал
- спортивная площадка
- мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные мячи, мячи для метания
- гимнастические палки
- спортивные гранаты
- эстафетная палка
- секундомер,
- гимнастическая скамейка.

7. Литература

1. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.
2. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе/ В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкий – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002- 176с.
3. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/ Е.С. Черник - М.: учебная литература, 1997. – 320с.
4. Двигательные возможности учащихся вспомогательной школы: книга для учителей/ Е.С. Черник- М.: просвещение, 1992.- 128с.
5. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / З.М. Зарипова, И.М. Хамитов, 2003.- 161с.