

Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми
«Специальная (коррекционная) школа № 41» г. Сыктывкара
(ГОУ РК «С(К)Ш № 41» г. Сыктывкара)
«41 №-а торья (коррекционной) школа Сыктывкарын Коми
Республикаса канму общеобразовательной учреждение

СОГЛАСОВАНА
педагогическим советом
Протокол № 6 от 31.05.2023

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
от 31.05.2023 № 25

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«СПОРТИВНЫЙ КВАРТЕТ»**

Срок реализации программы: 3 года
Разработчик программы: И. Н. Баландина
Педагог дополнительного образования

2023

Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа ОФП разработана на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (раздел «Физическое воспитание») и предназначена для занятий с учащимися 5-9 классов коррекционной школы VIII вида во внеурочное время, с целью привлечения большего количества учащихся к занятиям физкультурой, спортом, а также с целью профилактики асоциального поведения. Секция имеет спортивно - оздоровительную направленность. В современном обществе испытывается большой двигательный дефицит, т.е. количество движений, производимых человеком в течение дня, ниже его возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, нарушение быстроты, ловкости, координации движения, гибкости, силы и т.п. В общей системе всестороннего и гармонического развития человека физическое воспитание, и частности общефизическая подготовка (ОФП) занимает особое место. Занятия общей физической подготовкой являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания обучающихся.

В отношении общего развития следует отметить некую особенность. ОФП отличается тем, что она не относится к какому-либо виду спорта. Однако без выполнения определенных нормативов ОФП, таких как бег с определенной скоростью (темпом) на разные дистанции или прыжки в длину, отжимания, подтягивания, невозможно достичь спортивных результатов. Занятия физической культурой способствуют повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, в том числе вирусным и бактериальным инфекциям. Это благоприятно сказывается на укреплении защитных функций иммунной системы. Кроме того, ОФП значительно уменьшает процессы старения в организме.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Отличительной особенностью рабочей программы является акцент на детей, учащихся в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях, с отклонениями в развитии.

Во время кружковой работы предусматривается закрепление умений и навыков, приобретенных на уроках физического воспитания, изучение новых элементов футбола, пионербола, баскетбола, настольного тенниса, а также развитие физических качеств быстроты, силы, выносливости, ловкости и воспитание морально-волевых качеств: выдержки, толерантности, спортивного поведения.

Программа включает игровые виды упражнений: футбол, пионербол, баскетбол, настольный теннис.

Направленность программы

Физкультурно-оздоровительная

Актуальность данной программы

Актуальность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Отличительные особенности программы

Учитывая психофизические и возрастные особенности обучающихся, программа направлена на коррекцию недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных возможностей, социальной адаптации. Коррекция недостатков предусматривает: обогащение чувственного опыта; коррекцию и развитие сенсомоторной сферы; формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Адресат программы

В кружке работа ведется с детьми от 14 до 17 лет. У детей в возрасте 14 - 17 лет происходит перестройка памяти, активно развивается логическая память, способность ко многим видам обучения, активизируются любознательность, желание продемонстрировать свои способности. Для работы по программе формируются постоянные группы численностью 8-10. Набор детей - свободный, без предъявления особых требований к знаниям и умениям детей.

Цель и задачи

Цель: Укрепление здоровья, повышение работоспособности и общего жизненного тонуса.

Задачи программы:

1. Коррекция психофизических нарушений и моторики.
2. Овладение жизненно важными двигательными умениями и навыками, развитие и укрепление суставно-связочного аппарата.
3. Овладение теоретическими и санитарно-гигиеническими знаниями.
4. Воспитание морально-волевых, этических качеств, сознательной дисциплины.

Вместе с тем, на занятиях необходимо давать детям больше самостоятельности при постоянном контроле учителя. Показателем эффективности процесса воспитания при реализации Программы являются активность учащихся, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. В зависимости от количества занимающихся, может быть сформирована одна или несколько групп.

Следует обратить внимание на необходимость дозировки нагрузки для каждого ученика.

Срок освоения программы

3 года

Объём программы

Общее количество учебных часов, запланированное на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 153 часа (4,5 часа в неделю)

Режим занятий

Занятия проходят 2 раза в неделю

Формы обучения

Очная

Методы обучения

При проведении занятий используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия. Теоретическая работа с детьми проводится в форме лекций, диспутов, бесед, анализа сыгранных ребятами партий, разбора партий известных шашкистов. Практические занятия также разнообразны по своей форме – это и сеансы одновременной игры с руководителем, конкурсы по решению задач, этюдов, игровые занятия, турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

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

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

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;

Тип занятия

Основным типом занятия является комбинированный.

По признаку решаемых задач различают следующие типы занятий:

- 1) освоения нового материала. Для них характерны широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность;
- 2) закрепления и совершенствования учебного материала;
- 3) контрольные. Предназначены для определения уровня подготовленности занимающихся, проверки усвоения ими знаний, умений и навыков и т.п.;
- 4) смешанные (комплексные). Направлены на совместное решение задач обучения технике движений, воспитания, физических качеств, контроля за уровнем физической подготовленности занимающихся и др.

Формы проведения занятий

- коллективная;
- фронтальная;
- групповая;
- индивидуальная работа;
- работа в парах, группой.

Содержание программы «Спортивный квартет»

Целью программы является социально-педагогическая поддержка в сохранении и укреплении физического, психического и социального здоровья обучающихся, формирование основ экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни.

Основные задачи программы:

1. формирование представлений об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
2. пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
3. формирование представлений о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
4. формирование установок на использование здорового питания; использование оптимальных двигательных режимов для обучающихся с учетом их возрастных, психофизических особенностей;
5. развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
6. развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

Тематический план

Наименование разделов (тем)	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Футбол	19	1	18
Пионербол	19	1	18
Баскетбол	19	1	18
Настольный теннис	19	1	18
Лыжная подготовка	39	1	38
Подвижные игры	19	1	18
Волейбол	19	1	18
ВСЕГО:	153	7	146

Футбол

Удары по мячу. Остановка и передача на месте и в движении. Ведение по прямой и с изменением направления. Жонглирование. Игра вратаря: ловля и отбивание мяча.

Пионербол

Поддачи мяча сверху, снизу. Ловля и передача мяча.

Баскетбол

Ловля и передача. Броски. Ведение. Подбор после отскока. Перехват. Розыгрыш спорного мяча. Практическое судейство.

Настольный теннис

Стойка. Хватка. Поддача и прием справа, слева. Подставка. Подкрутка. Нападающий удар

Лыжная подготовка

Виды лыжных ходов. Совершенствование разных видов подъемов и спусков, торможения.

Подвижные игры

Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с элементами спортивных игр. Игры-эстафеты. Игры, способствующие развитию координационных способностей.

Волейбол

Основные перемещения и стойки волейболиста. Техника владения мячом при нападении, в защите. Учебные игры на основе волейбола.

Календарно-тематическое планирование

№	№	Тема	Количество часов
1 четверть			38
1	1	Вводное занятие. Техника безопасности и правила игры в футбол.	1
2	2	Удары по мячу. Передачи в кругу.	2
3	3	Остановка летящего и крутящегося мяча. Ведение с изменением направления.	2
4	4	Удары по воротам. Игра вратаря. Учебная игра.	3
5	5	Передача мяча в движении, в «двойках», в «тройках». Учебная игра.	3
6	6	Жонглирование мячом. Учебная игра с разбором.	2
7	7	Правила игры в пионербол. Расстановка. Учебная игра.	3
8	8	Соревнования между классами. Учебная игра с разбором.	3
9	9	История баскетбола. Правила игры. Судейство. Учебная игра.	3
10	10	Ловля мяча. Передача двумя руками от груди. Обучение ведению.	2
11	11	Ведение в шаге, беге, изменение в направлении. Игра.	2
12	12	Ловля в движении, поворот, передача. Броски с точек. Игра.	2
13	13	Ведение, бросок, подбор. Штрафные броски. Учебная игра.	3
14	14	Ловля в движении, бросок, подбор, передача.	2
15	15	Поддача снизу и сверху. Ловля мяча. Бросок в зону один и шесть. Игра.	3
16	16	Пионербол с одним мячом с элементами волейбола.	2
2 четверть			38
17	1	Передача в «двойках», «тройках» в движении.	2
18	2	Баскетбольные эстафеты. Учебная игра.	2
19	3	Спортивное поведение и этика. Тактика игры. Зона.	2

		Прессинг.	
20	4	Высокое и низкое ведение. Дриблинг.	2
21	5	Финт - обманное движение. Финт на проход. Игра.	3
22	6	Броски с «точек». Игра «33» и «Классики».	2
23	7	Учебная игра с разбором выполнения технических элементов.	2
24	8	Броски в прыжке после ведения. Учебная игра.	3
25	9	Конкурс на лучшего снайпера. Учебная игра.	2
26	10	Мини-турнир по баскетболу	2
27	11	Учебная игра.	2
28	12	Теоретические сведения о настольном теннисе. Правила игры.	1
29	13	Хватка. Стойка. Техника подачи и приема.	2
30	14	Подача и прием слева, справа. Учебная игра.	3
31	15	Нападающий удар. Защита подставкой. Игра.	2
32	16	Подкрутка. Подрезка. Учебная игра.	2
33	17	Удар «откидкой» справа на столе в паре. Игра по диагонали.	2
34	18	Учебная игра с судейством	2
3 четверть			39
35	1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой. История развития лыжного спорта в Республике Коми.	1
36	2	Выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника.	1
37	3	Попеременный двухшажный классический ход: освоение стойки лыжника, изучение работы ног, изучение работы рук.	4
37	4	Попеременный двухшажный классический ход в полной координации.	4
39	5	Одновременный бесшажный ход: изучение сочетания движений на месте, изучение техники движений рук, ног и туловища при выполнении хода в целом.	4
40	6	Одновременный бесшажный ход в полной координации.	5
41	7	Одновременный одношажный ход: изучение сочетания движений, изучение техники движений рук, ног и туловища при выполнении хода в целом.	5
42	8	Одновременный одношажный ход в полной координации.	5
43	9	Подъем в гору: «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».	5
44	10	Спуск с горы: основная стойка без выдвигания и с выдвиганием ноги вперед, высокая стойка без выдвигания и с выдвиганием ноги вперед, низкая стойка.	5
4 четверть			38
45	1	Вводный инструктаж по ТБ. Правила и классификация подвижных игр. Игры на сплочение коллектива.	1
46	2	Игры: «Снайперы», «Вышибалы», «Рыбаки и рыбки»,	1

		«Волки и овцы».	
47	3	Игры: «Повтори», «Построй пирамиду», «Третий лишний», «Гусеницы».	1
48	4	Игры: «Петушинные бои» «Резиночка» «Бездомный заяц», «Жонглеры».	1
49	5	Игры: «Хвостики», «Догонялки», «Мостик и кошка», «Ящерицы».	1
50	6	Игры: «Лапта», «Пионербол».	1
51	7	Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом. Правила игры в волейбол.	2
52	8	Остановка прыжком и двумя шагами. Ловля мяча на месте, в движении.	2
53	9	Передача мяча двумя руками на месте, в движении. Передача мяча одной рукой на месте, в движении.	2
54	10	Ведение мяча на месте с высоким и низким отскоком, со зрительным и без зрительного контроля; в движении по прямой, кругу, «змейкой».	2
55	11	Броски в корзину двумя руками на месте, в движении. Броски в корзину одной рукой на месте, в движении.	2
56	12	Игры: «У кого прямее линия», «Длинные бусы», «Метко в цель».	2
57	13	Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом. Правила игры в волейбол.	2
58	14	Стойки и перемещения. Передача мяча двумя руками сверху.	2
59	15	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.	2
60	16	Прием мяча снизу одной и двумя руками.	2
61	17	Учебные игры на основе волейбола.	2
62	18	Игры: «Воробушки икот», «Быстрые мячи», «Попрыгунчик», «Дракон».	2
63	19	Игры: «Говорящий мяч», «Идем на слух», «Домики», «Быстро шагай».	2
64	20	Игры: «Лохматый пес», «Дотронься до ...», «Робот», «Невод».	2
65	21	Эстафеты с различными предметами. Эстафеты в парах и группах.	2
66	22	Игры: «Повтори», «Построй пирамиду», «Третий лишний», «Гусеницы».	2
ВСЕГО:			153

Организационный раздел Учебный план

Недельный учебный план

	Количество часов в неделю по классам	Всего
	7,8,11 классы	
«Спортивный квартет»	4,5 ч.	4,5 ч.

Годовой учебный план

	34 учебных недели	Всего
	5 класс	
«Спортивный квартет»	153 ч.	153 ч.

Условия реализации программы

Успешное овладение практическими навыками по общей физической подготовке и уровень оздоровительного влияния на организм обучающихся зависит от соблюдения основных требований к организации занятий, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно-гигиенических правил.

Материально-техническое оснащение: помещение для занятий (зал), спортивные площадки (волейбольная, универсальная), спортивный городок (шведская стенка, высокая перекладина), зеркала, гимнастические скамейки, скакалки, гимнастические палки, тренажеры, гантели, эспандеры, мячи волейбольные, волейбольная сетка, мячи баскетбольные, баскетбольные щиты и кольца, ракетки для настольного тенниса, столы, сетки, мяч футбольный, ворота, маты, секундомер.

Методические материалы

Раздаточный материал:

- а) Правила поведения на занятиях;
- б) Правила соревнований по футболу, баскетболу, пионерболу, волейболу настольному теннису, лыжной подготовке.

Список литературы

1. Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида, 5-9 классы. Сборник 1. М., : ВЛАДОС. 2001.
2. Веселые игры для детей и их родителей – М.: ООО «ИД РИПОЛ классик». ООО Издательство «ДОМ. XXI век», 2006 – 189 с.
3. Спортивно-игровой метод физического воспитания/ Сыктывкарский педагогический колледж № 1 им. И.А. Куратова / О.В. Подосенов, С.А. Сibaгатулина, 2003. – 24 с.
4. Спортивные игры / В помощь учителям физкультуры / Железняк, Попова. – М.: Просвещение, 2001. – 190 с.
5. Волейбол. Железняк. – М.: Физкультура и спорт – 2000. – 264 с.
6. Баскетбол / Теория и методика обучения. Д.И. Нестеровский – М.: Изд. Центр «Академия», 2004. – 284 с.
7. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект / Книга для педагога. Яхонтов Ю.А. – Ростов Н/Д.: Феникс, 2004. – 624 с