
Муниципальное общеобразовательное учреждение «Специальная (коррекционная)
школа городского округа Стрежевой»
(МОУ «СКОШ»)

636783. Томская область, г. Стрежевой
Ул. Викулова 1/2

skosh@guostrj.ru

Тел/факс. 5-73-07

Утверждена
приказом директора №228
от 02/09/ 2024

Адаптированная дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Общая физическая подготовка»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 11-13
Срок реализации: 1 год
Составитель: педагог дополнительного
образования, Шпарага О.К.

г. Стрежевой

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Занятия по программе «Общей физической подготовки» являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой.

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

Задачи:

1.Коррекционно - образовательные:

- Обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
- Дать необходимые знания о гигиене и самоконтроле при занятиях физической культурой;
- Соблюдать технику безопасности при занятиях спортом;
- Владеть спортивной терминологией, принимать участие в соревнованиях и судействе соревнований по упрощенным правилам.

2. Коррекционно - воспитательные:

- Воспитывать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями;
- Воспитывать культуру общения во взаимодействии с партнером, товарищами по команде, дисциплину.

3. Коррекционно- развивающие:

- Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию;
- Всестороннее развитие, подготовка к труду и активной социальной деятельности;
- Привитие навыка правильной осанки, культуры движений, развитие координации;
- Повышение уровня общей физической подготовленности.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Два раза в год (декабрь и май) проводятся контрольные испытания.

№п/п	Вид испытаний	норматив
1.	Бег 30 м с высокого старта	4.9 сек
2.	Челночный бег	11.8 сек
3.	Прыжок в длину с места	160 см
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега	30 см
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-	6-8м

	за головы двумя руками, из положения сидя	
--	---	--

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

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей: подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.); основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры; заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

Спортивные соревнования в кружке и между кружками повышают интерес к занятиям.

ПРОГРАММА.

Гимнастика. Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, строевой шаг. Интервал. Дистанция. Перестроение. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команда.

Комплекс упражнений утренней гимнастики. Лазанье по канату. Подтягивание из виса(мальчики). Акробатические упражнения. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. «Мост».

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячи малые, большие, скакалки), на гимнастических снарядах. Прыжок через козла. Упражнения на бревне .

Преодоление полосы препятствий.

Легкая атлетика. Ходьба обычная. Ходьба с сохранением заданного темпа. Бег по прямой с различной скоростью. Высокий и низкий старт. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие дистанции до 40 м. Кросс 300-500 м.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивание».

Метание малого мяча в цель и на дальность.

Подвижные игры: «Группа, смело», «Бой петухов», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Попади в мяч», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему»,

«Перестрелка», «Пионербол», эстафеты с лазаньем и перелезанием.

Футбол. Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча.

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. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Пионербол

Основы знаний. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка. Упрощенные правила игры.

Основы техники и тактики игры. Специальная разминка волейболиста. Основные приемы техники: перемещения, стойки, передачи, подачи. Понятие о тактике. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практические занятия. Общая физическая подготовка. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м. по принципу челночного бега приставными шагами. То же с набивными мячами.

Упражнения для развития прыгучести. Приседания и выпрыгивания. То же с набивным мячом. Многократные броски набивного мяча (1-3 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Разнообразные прыжки: на одной и двух ногах, меняя направление, прыжки вверх с доставанием предметов, отталкиваясь одной и двумя ногами. Упражнения для развития качеств необходимых при приемах и передачах мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев -на месте и в сочетании с различными перемещениями. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой.

Практические занятия. Техника нападения. Стойка игрока, передвижение в стойке. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча. Посланного противником через сетку. При страховке партнера,

принимающего мяч с подачи. Передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником.

Практические занятия. Занятия по программе, соревнования по упрощенным правилам, учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.

Тематическое планирование

Наименование темы	Количество часов
1. Гигиена, предупреждение травматизма	2
2. Упрощенные правила соревнований по видам	4
3. Гимнастика а) строевые упражнения б) ОРУ (упражнения с мячами, скакалками, обручами, гимнастическими палками и т.д.) в) акробатические упражнения	24
4. Легкая атлетика а) беговые упражнения б) прыжковые упражнения в) метание (мяча, набивного мяча, граната)	28
4. Спортивные игры а) броски и ловли мяча б) передачи и ведения броска в) эстафеты с мячами (б/б, п/б, в/б) г) футбол д) пионербол	38
5. Подвижные игры, соревнования	40
всего	136

4. Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через базовые учебные действия (далее БУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Оздоровительные результаты программы кружковой деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы кружковой деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы кружковой деятельности:

Предметные результаты: приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы кружковой деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Общая физическая подготовка» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

В ходе реализации программы кружковой деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Общая физическая подготовка» обучающиеся смогут получить знания:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- упрощенные правила соревнований по играм;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;

5. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала:

- Перекладина гимнастическая (пристеночная)
- Стенка гимнастическая
- Комплект навесного оборудования
- (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
- Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные
- Палка гимнастическая
- Скакалки детские

- Маты гимнастические
- Кегли
- Обруч пластиковый детский
- Планка для прыжков в высоту
- Стойка для прыжков в высоту
- Флажки: разметочные с опорой, стартовые
- Рулетка измерительная
- Щит баскетбольный тренировочный
- Сетка для переноса и хранения мячей
- Волейбольная сетка универсальный
- Мяч малый (теннисный)

6. Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, протокол соревнований.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: диагностическая карта, спартакиада, праздник, соревнование и др.

7. Методические материалы

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки : техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне физической подготовленности занимающихся.

8. Список литературы

1. Баршай В.М. Методическое пособие по прикладной гимнастике. – Ростов – на – Дону : РГПУ, 1999
2. Внеурочная деятельность в соответствии с ФГОС. Лёгкая атлетика. Пособие для учителей и методистов. Авторы Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2013.
3. Здоровьесберегающая деятельность. В соответствии с ФГОС. Планирование. Рекомендации. Мероприятия. Авторы-составители Н.В. Лободина, Т.Н. Чурилова. – Волгоград: Учитель, 2013.
4. Строевая и физическая подготовка. Пособие. Авторы Н.Я. Косарин, К.Е. Швидченко. – М.: Военное издательство, 1970.
5. Техника безопасности и охрана здоровья. Практическое пособие. М.М. Масленников. – М.: АРКТИ, 2006.
 6. Физическая культура. Учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений. под общей редакцией В.И.Ляха. Москва, Просвещение, 2008
 7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М., Волейбол. Москва, «Физкультура и спорт», 1983
 8. Яхонтов Е.Р., Генкин З.А., Баскетбол. Москва, «Физкультура и спорт», 1978.