

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
специальная общеобразовательная школа-интернат**

Согласовано:

зам. директора по ВР

Зорина О. В.

Оз
« 1 » сентя 2021г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШИ

Щулькина С.Н.



**Программа кружка
по дополнительному образованию
«Общая физическая подготовка»**

Составитель программы:
Гребёнкин А. А.

г. Кизел, 2021

1. Пояснительная записка

Данная программа кружка «Общая физическая подготовка» предназначена для детей с лёгкой умственной отсталостью.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение воспитанниками основами физической культуры, слагаемыми, которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Обоснование необходимости программы

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях многие обучающиеся нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые обучающиеся страдают гиподинамией, другие - гиперактивны.

Современные школьники в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности кружковцев решает данная программа.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для школьника, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Цели программы:

совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма школьника неблагоприятным влияниям внешней среды посредством физических упражнений.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи.

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закаливать кружковцев;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;

- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм воспитанников;
- снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

- ознакомить детей с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у воспитанников навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности воспитанника;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Реализация программы

Место проведения:

- Спортивная площадка (футбольное поле, гимнастический городок, беговая дорожка);
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Кегли;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты;

- Ракетки;
- Обручи.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий - теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций - и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Место учебного предмета в учебном плане

Программа кружка «ОФП» рассчитана на 68 часов.

Организационно-методические рекомендации

Возраст детей: 9-15 лет

Занятия проводятся 2 раз в неделю - 2 часа.

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей школьного возраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Планируемые результаты освоения программы «ОФП»

В результате регулярного посещения занятий дети должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у воспитанников должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для детей и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям сердечных сокращений;
- взаимодействовать с воспитанниками в процессе занятий ОФП.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующим образом:

- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль.

Требования к занятию

Каждое занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации воспитанников. На каждом занятии решается комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое занятие направленно на освоение материала конкретной темы.

Важнейшим требованием занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к воспитанникам с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климат - географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

Тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	-
2.	Техника безопасности во время занятий ОФП			
3.	Лёгкая атлетика	14	-	14
4.	Подвижные игры	6	-	6
5.	Спортивные игры:	47	-	47
	Футбол	10	-	10
	Волейбол	11	-	11
	Баскетбол	13	-	13
	Настольный теннис	13	-	13
7.	ИТОГО		68	

Занятия проводятся с нагрузкой **2 часа** в неделю. На данном этапе предполагается ознакомление с видами, укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям, на создание базы разносторонней физической функциональной подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости,

ловкости, изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков, ознакомление с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории.

Основы обучения

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности.

Гигиена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Лёгкая атлетика.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Календарно-тематическое планирование

№ п\п	Тема занятия	Дата проведения
1.	Техника безопасности во время занятий ОФП. Система планирования тренировки спортсмена: многолетнее, годовое, оперативное планирование. Индивидуальный план тренировки.	02.09
Лёгкая атлетика		
2.	Техника безопасности во время занятий л/а. Бег на короткие дистанции.	07.09
3.	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	09.09
4.	Ускорения; бег по повороту; финиш.	14.09
5.	Бег на время на дистанции 30. 60м.	16.09
6.	Бег на время на дистанции 100м.	21.09

7.	Бег по пересечённой местности.	23.09
Футбол		
8.	Техника безопасности во время занятий футболом. Удары по мячу с места, с хода.	28.09
9.	Ведение и обводка. Отбор мяча.	30.09
10.	Финты. Выбивания.	05.10
11.	Отбор мяча. Вбрасывание мяча.	07.10
12.	Вбрасывание мяча. Игра вратаря.	12.10
13.	Соревнования. Тренировочная игра.	14.10
Баскетбол		
14.	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Перемещения и остановки. Учебная игра.	19.10
15.	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	21.10
16.	Бросок мяча в кольцо в прыжке двумя руками.	09.11
17.	Броски мяча в кольцо после ведения.	11.11
18.	Выбивание мяча при ведении и броске.	16.11
19.	Борьба за мяч, отскочивший от щита.	18.11
20.	Учебно-тренировочная игра.	18.11
Подвижные игры с мячом		
21.	Техника безопасности во время занятий подвижными играми. Пионербол. Ловля мяча, летящего на средней высоте.	23.11
22.	Пионербол с элементами волейбола. Ловля мяча, летящего высоко.	25.11
23.	Учебно-тренировочная игра.	30.11
24.	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	30.11
Волейбол		
25.	Техника безопасности во время занятий волейболом. Приём мяча. Передача мяча.	02.12
26.	Приём мяча. Передача мяча.	07.12
27.	Подача мяча. Прием подачи двумя руками снизу.	09.12

28.	Подача мяча. Прием подачи двумя руками снизу.	14.12
29.	Нападающий удар. Блокирование мяча.	16.12
30.	Нападающий удар. Блокирование мяча.	21.12
31.	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	23.12
Баскетбол		
32.	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Ведение мяча правой и левой рукой. Отвлекающие приемы.	28.12
33.	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	30.12
34.	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.	11.01
35.	Овладение мячом и противодействия. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра.	13.01
36.	Групповые тактические действия в нападении и защите. Игра.	18.01
37.	Командные тактические действия в нападении и защите. Игра.	20.01
Подвижные игры с мячом		
38.	Техника безопасности во время занятий подвижными играми. Перестрелка с 1 мячом.	25.01
39.	Перестрелка с 2 и 3 мячами.	27.01
Настольный теннис		
40.	Техника безопасности во время занятий настольным теннисом. Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи толчком.	01.02
41.	Игра толчком справа и слева.	03.02
42.	Атакующие удары по диагонали.	08.02
43.	Атакующие удары по линии.	10.02
44.	Игра в защите.	15.02
45.	Выполнение подач разными ударами.	17.02
46.	Игра в разных направлениях.	22.02
47.	Игра на счет разученными ударами.	24.02
48.	Игра с коротких и длинных мячей.	01.03

49.	Групповые игры.	03.03
50.	Отработка ударов накатом.	10.03
51.	Отработка ударов срезкой.	15.03
52.	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	17.03
Волейбол		
53.	Верхние и нижние передачи мяча 2-мя руками. Нападающий удар.	22.03
54.	Передача мяча у сетки. Нападающий удар.	24.03
55.	Блокирование мяча. Нападающий удар.	05.04
56.	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	07.04
Лёгкая атлетика		
57.	Бег на короткие дистанции.	12.04
58.	Бег на короткие дистанции	14.04
59.	Бег по пересечённой местности.	19.04
60.	Бег по пересечённой местности.	21.04
61.	Бег по пересечённой местности.	26.04
62.	С/и «Лапта». Бег на средние дистанции.	28.04
63.	С/и «Лапта». Бег на средние дистанции.	05.05
64.	Тестирование.	12.05
Футбол		
65.	Удары по мячу. Тренировочная игра.	17.05
66.	Удары по мячу. Тренировочная игра.	19.05
67.	Игра вратаря. Игра.	24.05
68.	План самостоятельных занятий на лето.	26.05

Литература

1. Былеева Л.В. Подвижные игры. М.,1974.
2. Портных Ю.И. Спортивные игры. М., 1974.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.
4. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.