

**Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Тальменская общеобразовательная школа-интернат»**

РАССМОТРЕНО:

на заседании МО педагогов ДО

Протокол №1

От «28» 08.2024г

СОГЛАСОВАНО:


Зам. Директора по ВР
Новикова И.Е.

УТВЕРЖДАЮ:


Директор школы-интерната:
Звягинцев И.М.

Приказ №43-ОД
От «29» 08.2024г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Школьный спортивный клуб Олимп»**

Составила:
Майер Наталья Владимировна
учитель

Срок реализации программы:
2024 - 2025 уч. год

Возраст: для обучающихся 5-7 классов

р.п.Тальменка
2024г.

Пояснительная записка

Направленность программы

Предлагаемая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, которая является важным направлением в развитии и воспитании ребенка. Являясь наиболее доступным для детей, физическое развитие обладает эмоциональностью, эффективностью, а так же предполагает коррекцию физических, психофизических и интеллектуальных недостатков.

Актуальность программы

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции «Олимп» на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А так же на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе - интернат.

Отличительные особенности программы

В отличие от типовой программы, программа «Олимп» дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с настольным теннисом, футболом, баскетболом, волейболом, легкой атлетикой, лыжами.

Адресат программы:

Примерный портрет учащегося:

К занятиям в секции допускаются все учащиеся 1-9-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Любящий и уважающий спорт. Активно познающий спорт, способный к организации своей деятельности, готовый к преодолению трудностей. Умеющий работать в команде, умеющий слушать и слышать партнера, уважающий свое и чужое мнение, принимающий решение с учетом позиций всех участников. Готовый самостоятельно действовать и отвечать за свои поступки. Разделяющий установки безопасного, здорового образа жизни.

Объем программы:

Всего 170 часов (5ч в неделю)

Старшая группа – 102ч (3ч в неделю)

Младшая группа – 102ч (3ч в неделю)

Форма обучения: очная

Методы и формы обучения:

В процессе занятий используются различные формы:

- коллективные;
- групповые;
- индивидуальные.

Основные методы обучения:

- наглядные методы (показ, просмотр спортивных соревнований);
- практические методы (имитация);
- игровые методы (учебная игра);
- словесные методы (рассказ, беседа).

Тип занятий:

Комбинированный, теоретический, практический, тренировочный

Режим занятий:

1 группа (младшая) – 1,5 часа (понедельник-четверг)

2 группа (старшая) – 1,5 часа (понедельник - четверг)

Цель и задачи программы

Целью данной программы является создание условий для развития двигательной, функциональной активности учащихся, укрепления их физического и психического здоровья в процессе тренировочной деятельности.

Основные задачи программы:

- содействие гармоничному физическому развитию;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и умения применять их в различных условиях;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания;
- воспитание инициативности, самостоятельности, дисциплинированности, чувства ответственности, самообладания, выдержки, уверенности;

Обучающие:

- обучение основам спортивных знаний;
- расширение знаний о правилах спортивных игр, их названиях;
- обучение правилам личной безопасности.

Коррекционно-развивающие:

- развитие исполнительской активности в процессе прохождения тренировки;
- обеспечение необходимого уровня психологического развития и физической активности детей;
- оздоровление детей.

Воспитательные задачи:

- формирование основ нравственного воспитания;
- воспитание ответственности за своё поведение.

Принципы, лежащие в основе программы:

- доступности (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- наглядности
- «от простого к сложному» (освоив элементарные упражнения, нагрузка постепенно усложняется).

Содержание

В процессе занятий накапливаются практический опыт в изучаемых видах спорта. Обучающиеся стараются выполнять физические упражнения, задания. Получать новые умения и навыки, совершенствовать пройденный материал.

Занятие содержит организационную, теоретическую и практическую части.

Теоретическая часть, в которую входят ознакомление с темами:

- техника безопасности (на стадионе, в спортзале, на лыжах, на соревнованиях);
- физическая культура и спорт в России;
- развитие спорта в крае, в районе;
- правила игр, организация и проведение соревнований;
- вопросы гигиены;
- здоровый образ жизни.

Практическая подготовка, в которую входят:

Развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, координации движения.)

Техническая подготовка

Техника передвижения, удары по мячу рукой и ногой, ведение мяча, бросок мяча в корзину, нападающие удары.

В течение всего занятия педагог проводит промежуточный контроль (пульс). В конце занятия подводит итог.

Календарно-тематическое планирование										
№ п/п	Тема	Цель/задачи	Оборудование	Коррекционная работа	Дата	Всего	I группа (ст)		II группа (мл)	
							Теория	Практика	Теория	Практика
1. Футбол										
1.1.	Ведение мяча (правой, левой ногой по прямой). Техника безопасности	Обучение ведения мяча левой, правой ногой по прямой	Стойки, мячи	Упражнения на внимание		1 1,5	15	1,15	15	1,15
1.2.	Ведение мяча с изменением направления. Техника безопасности	Обучение ведению мяча с изменением направления	Стойки, мячи	Упражнения на внимание		1 1,5	15	1,15	15	1,15
1.3.	Ведение мяча и обманные движения. Техника безопасности	Обучения обманным движениям (финтам)	Мячи, стойки			1 1,5	15	1,15	15	1,15
1.4.	Передача мяча внутренней стороной стопы и остановка мяча подошвой. Техника безопасности	Обучение передачи мяча и остановка подошвой	Мячи			1 1,5	15	1,15	15	1,15
1.5.	Передача мяча	Обучение	Мячи	Упражнения		1	15	1,15	15	1,15

	внутренней стороной стопы и остановка мяча внутренней стороной стопы. Техника безопасности	передачи мяча и остановка мяча внутренней стороной стопы		на внимание		1,5				
1.6.	Удар с середины подъема. Техника безопасности	Обучение удару с середины подъема	Мячи, стойки			1 1,5	15	1,15	15	1,15
1.7.	Удар серединой подъема после ведения. Техника безопасности	Обучение удару серединой подъема после ведения	Мячи, стойки	Упражнения на развитие координации движения		1 1,5	15	1,15	15	1,15
1.8.	Удар по воротам через «стенку». Техника безопасности	Обучение удару по воротам	Мячи, стойки	Упражнения на развитие равновесия		1 1,5	15	1,15	15	1,15
1.9.	Тактика игры в нападении (индивидуально, коллективно). Техника безопасности	Обучение тактическим действиям в нападении	Мячи	Упражнения на внимание		1 1,5	15	1,15	15	1,15
1.10.	Тактика игры в защите (индивидуально, коллективный отбор). Техника безопасности	Обучение тактике игры в защите	Мячи	Упражнения на развитие выносливости		1 1,5	15	1,15	15	1,15
1.11.	Учебно-тренировочная игра. Техника безопасности	Обучение игре в футбол, взаимодействию игроков	Мячи, стойки	Упражнения на внимания		1 1,5	15	1,15	15	1,15
1.12.	Учебно-тренировочная игра. Техника безопасности	Обучение игре в футбол, взаимодействию игроков	Мячи, стойки	Упражнения на внимания		1 1,5	15	1,15	15	1,15
2. Баскетбол										
2.1.	Передача и ловля мяча на месте (от груди двумя руками, одной рукой). Техника безопасности	Обучение передачи и ловли мяча	Мячи	Упражнения на координацию		1 1,5	15	1,15	15	1,15
2.2.	Передача и ловля мяча при передвижении. Техника безопасности	Обучение передачи и ловли мяча при передвижении	Мячи, стойки	Упражнения на развитие ловкости		1 1,5	15	1,15	15	1,15
2.3.	Бросок мяча в	Обучение	Мячи	Упражнения		1	15	1,15	15	1,15

	корзину двумя руками от груди с места. Техника безопасности	броску двумя руками от груди		на внимание		1,5					
2.4.	Штрафной бросок. Техника безопасности	Обучение штрафному броску	Мячи	Упражнения на развитие ловкости		1 1,5	15	1,15	15	1,15	
2.5.	Бросок мяча в корзину с дальней дистанции. Техника безопасности	Обучение броску с дальней дистанцией	Мячи	Упражнения на развитие ловкости		1 1,5	15	1,15	15	1,15	
2.6.	Бросок мяча в корзину со средней дистанции. Техника безопасности	Обучение броску одной рукой со средней дистанции	Мячи	Упражнения на координацию движения .		1; 1,5	15	1,15	15	1,15	
2.7.	Ведение мяча правой, левой рукой по прямой. Техника безопасности	Обучение ведению мяча правой, левой рукой	Мячи, стойки	Развитие ловкости		1 1,5	15	1,15	15	1,15	
2.8.	Ведение мяча с изменением направления «змейкой», ведение по восьмерке. Техника безопасности	Обучение ведению мяча с изменением направления «змейкой»	Мячи, стойки			1 1,5	15	1,15	15	1,15	
2.9.	Развороты, повороты на месте. Техника безопасности	Обучение разворотам, поворотам на месте	Мячи, стойки			1 1,5	15	1,15	15	1,15	
2.10.	Развороты, повороты в движении. Техника безопасности	Обучение разворотам, поворотам	Мячи, стойки			1 1,5	15	1,15	15	1,15	
2.11.	Разворот с мячом после передачи, с дальнейшим ведением мяча. Техника безопасности	Обучение разворотам с мячом после передачи, с дальнейшим ведением мяча	Мячи, стойки			1 1,5	15	1,15	15	1,15	
2.12.	Бросок в корзину после двух шагов. Техника безопасности	Обучение броску в корзину после двух шагов	Мячи			1 1,5	15	1,15	15	1,15	
2.13.	Бросок в	Обучение	Мячи			1	15	1,15	15	1,15	

	корзину после отскока мяча от щита. Техника безопасности	броску в корзину после отскока мяча от щита				1,5				
2.14.	Игра в нападении (индивидуально, коллективно). Техника безопасности	Обучение игре в нападении	Мячи			1	15	1,15	15	1,15
						1,5				
2.15.	Учебная игра. Техника безопасности	Обучение учебной игре	Мячи			1; 1,5	15	1,15	15	1,15
3.	Лыжная секция									
3.1.	Стойки: имитация (основная, низкая). Техника безопасности	Обучение стойкам: имитации (низкая, основная)	Лыжный комплект	Развитие координации движения.		1	15	1,15	15	1,15
						1,5				
3.2.	Имитация ходов (попеременного, конькобежного). Техника безопасности	Обучение имитации ходов (попеременного, конькобежного)	Лыжный комплект			1	15	1,15	15	1,15
						1,5				
3.3.	Имитация работы рук в одновременном двухшажном ходе. Техника безопасности	Обучение имитации работы рук	Лыжный комплект			1	15	1,15	15	1,15
						1,5				
3.4.	Техника переменного двухшажного хода. Техника безопасности	Обучение переменного двухшажного хода	Лыжный комплект			1	15	1,15	15	1,15
						1,5				
3.5.	Техника одновременного двухшажного хода. Техника безопасности	Обучение техники одновременного двухшажного хода	Лыжный комплект			1	15	1,15	15	1,15
						1,5				
3.6.	Техника одновременного одношажного хода	Обучение техники одношажного хода	Лыжный комплект			1	15	1,15	15	1,15
						1,5				
3.7.	Техника бесшажного хода. Техника безопасности	Обучение техники бесшажного хода	Лыжный комплект			1	15	1,15	15	1,15
						1,5				
3.8.	Техника конькового хода. Техника безопасности	Обучение техники конькового хода	Лыжный комплект			1	15	1,15	15	1,15
						1,5				

3.9.	Подъем по склону лесенкой. Техника безопасности	Обучение подъему по склону лесенкой	Лыжный комплект			1 1,5	15	1,15	15	1,15
3.10.	Спуск со склона в основной стойке. Техника безопасности	Обучение спуску со склона в основной стойке	Лыжный комплект			1 1,5	15	1,15	15	1,15
3.11.	Подъем по склону ёлочкой. Техника безопасности	Обучение подъему по склону ёлочкой	Лыжный комплект			1; 1,5	15	1,15	15	1,15
3.12.	Спуск со склона в низкой стойке. Техника безопасности	Обучение спуску со склона в нижней стойке	Лыжный комплект			1 1,5	15	1,15	15	1,15
3.13.	Прохождение поворотов способом переступания. Техника безопасности	Обучение прохождению поворотов способом переступания	Лыжный комплект			1 1,5	15	1,15	15	1,15
3.14.	Прохождение на лыжах дистанции 100 м на время. Техника безопасности	Обучение прохождению на лыжах дистанции 100 м	Лыжный комплект			1 1,5	15	1,15	15	1,15
3.15.	Прохождение дистанции 2 км на время. Техника безопасности	Обучение прохождению дистанции 2 км на время	Лыжный комплект	Развитие выносливости.		1 1,5	15	1,15	15	1,15
3.16.	Прохождение дистанции 1 км на время. Техника безопасности	Обучение прохождению дистанции 1 км на время	Лыжный комплект	Развитие выносливости.		1 1,5	15	1,15	15	1,15
4	Волейбольная секция									
4.1.	Прием и передача мяча снизу. Техника безопасности	Обучение передач мяча снизу	Мячи	Развитие моторики.		1 1,5	15	1,15	15	1,15
4.2.	Прием и передача мяча сверху. Техника безопасности	Обучение передачи и приема мяча сверху	Мячи			1 1,5	15	1,15	15	1,15
4.3.	Верхняя прямая подача мяча через сетку. Техника безопасности	Обучение прямой передачи мяча через сетку	Мячи			1 1,5	15	1,15	15	1,15
4.4.	Боковая подача Техника	Обучение боковой	Мячи			1	15	1,15	15	1,15

	безопасности	подачи				1,5				
4.5.	Нападающий удар (имитация перед сеткой). Техника безопасности	Обучение нападающему удару	Мячи			1; 1,5	15	1,15	15	1,15
4.6.	Нападающий удар у стены. Техника безопасности	Обучение нападающему удару у стены	Мячи			1 1,5	15	1,15	15	1,15
4.7.	Нападающий удар через сетку после передачи. Техника безопасности	Обучение нападающему удару через сетку после передачи	Мячи			1 1,5	15	1,15	15	1,15
4.8.	Сброс мяча через сетку. Техника безопасности	Обучение сбросу мяча через сетку	Мячи			1 1,5	15	1,15	15	1,15
4.9.	Блокировка мяча (одиночный, двойной, тройной). Техника безопасности	Обучение блокировки	Мячи			1 1,5	15	1,15	15	1,15
4.10.	Розыгрыш мяча на три паса с завершающим ударом. Техника безопасности	Обучению розыгрышу на три паса с завершающим ударом	Мячи			1 1,5	15	1,15	15	1,15
4.11.	Учебная игра. Техника безопасности	Обучение учебной игре	Мячи	Развитие моторики		1 1,5	15	1,15	15	1,15
5.	Секция настольного тенниса									
5.1.	Техника подачи мяча. Техника безопасности	Обучение техники подачи мяча	Ракетки и мячи	Развитие реакции		1 1,5	15	1,15	15	1,15
5.2.	Техника нападающего удара. Техника безопасности	Обучение техники нападающего удара	Ракетки и мячи			1 1,5	15	1,15	15	1,15
5.3.	Техника нападающего удара справа. Техника безопасности	Обучение техники нападающего удара справа	Ракетки и мячи			1 1,5	15	1,15	15	1,15
5.4.	Техника нападающего удара слева. Техника безопасности	Обучение техники нападающего удара слева	Ракетки и мячи			1 1,5	15	1,15	15	1,15
5.5.	Техника обманных ударов. Техника безопасности	Обучение техники обманных ударов	Ракетки и мячи			1 1,5	15	1,15	15	1,15

5.6.	Учебно-тренировочная игра. Техника безопасности	Обучение учебно-тренировочной игре	Ракетки и мячи			1 1,5	15	1,15	15	1,15
6.	Секция легкая атлетика									
6.1.	Бег на короткие дистанции. Высокий, низкий старт. Техника безопасности	Обучение бегу на короткие дистанции. Высокий, низкий старт				1 1,5	15	1,15	15	1,15
6.2.	Бег на дистанции 30 м, 60 м с низкого, высокого старта. Техника безопасности	Обучение бегу на дистанции 30 м, 60 м		Развитие быстроты		1 1,5	15	1,15	15	1,15
6.3.	Эстафетный забег 4*100м. передача эстафетной палочки. Техника безопасности	Обучение эстафетному бегу, передача эстафетной палочки.	Эстафетные палочки			1 1,5	15	1,15	15	1,15
6.4.	Метание мяча с разбега. Техника безопасности	Обучение метанию мяча с разбега	Мячи	Развитие моторики		1 1,5	15	1,15	15	1,15
6.5.	Метание мяча с разбега в коридор 10 м. Техника безопасности	Обучение метанию мяча с разбега в коридор 10м	Мячи			1 1,5	15	1,15	15	1,15
6.6.	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	Обучение прыжку в длину с разбега.	Яма с песком, рулетка			1 1,5	15	1,15	15	1,15
6.7.	Прыжок в длину с места.	Обучение прыжку с места в длину.	Рулетка.			1 1,5	15	1,15	15	1,15
6.8.	Бег на длинные дистанции. Техника безопасности.	Обучение бегу на длинные дистанции.		Развитие выносливости		1 1,5	15	1,15	15	1,15
Итого за год.						68 102			17 ч	85ч.
							17ч.	85ч.		

Планируемые результаты

В результате обучения по программе обучающиеся будут знать:

- виды спорта;
- правила спортивных и подвижных игр;
- название и предназначение спортивного инвентаря.

Будут уметь:

- владеть мячом (баскетбол, волейбол, футбол);
 - координировать свои движения в зависимости от видов спорта;
 - находить взаимопонимание с партнерами по команде.
-
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
 - будет укреплено здоровье
 - будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
 - будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности
 - будет расширен и развит двигательный опыт,
 - будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,
 - будут сформированы знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,
 - будут сформированы знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения
 - будут совершенствоваться функциональные возможности организма,
 - будет расширен двигательный опыт
 - будут сформированы практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,
 - будут сформированы навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания и формирование ЗОЖ.

Условия реализации программы

- СПОРТИВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ:** - мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные, малые мячи для метания набивные мячи, теннисные)
- гимнастические снаряды («козёл», мат гимнастический, мостик гимнастический, турник, шведская стенка, обруч пластмассовый и металлический , стойки.)
 - лыжный инвентарь (лыжи, палки лыжные, ботинки.)
 - спортивная площадка (турники, беговая дорожка, яма для прыжков в длину с разбега, полоса препятствий, футбольная площадка, волейбольная площадка.)
 - стол теннисный, теннисные шарик, ракетки.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны

соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед занятием.

Формы аттестации:

Участие в соревнованиях

Литература

1. Г.П.Багданов «Уроки физической культуры»
2. Г.П.Болонов «Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения»
3. Е.С.Черник «Физическая культура в вспомогательной школе»
4. Л.В.Шаплова «Средства адаптивной физической культуры»