

**Федеральное государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «Ишимбайское специальное учебно-
воспитательное учреждение»**

Принято решением
методического совета
протокол № 1 от 27.08. 2020 г.

Утверждено
приказом ФГБПОУ «Ишимбайское
СУВУ» №58 от 28.08.2020

**Дополнительная
Общеобразовательная программа физкультурно-спортивной
направленности
(общеразвивающая модифицированная)**

Объединение «Спортивное»

Срок реализации – 1 год
возраст учащихся 11-18 лет

Составитель:
Степанов Юрий Андреевич,
Педагог дополнительного образования
Высшей категории

Ишимбай, 2020 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (Общеразвивающая модифицированная) программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивное» составлена на основе:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р);

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые). Методические рекомендации разработаны Министерством образования и науки совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Открытое образование».

6. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 года N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

7. Устав Федерального государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения "Ишимбайское специальное учебно-воспитательное учреждение закрытого типа».

Введение

Данная программа создана для обучающихся Ишимбайского СУВУ, учитывая их возрастные, физические, психологические и интеллектуальные уровни развития. Дополнительная общеобразовательная программа объединения «Спортивное» адаптирована для детей-инвалидов и детей с ОВЗ, имеющих интеллектуальные нарушения (задержка психического развития 8 вида).

Программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича . (М .: Просвещение, 2011)

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский; под общ. Ред. М. Я. Виленского.-М.: Просвещение, 2011.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части- базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент- лыжная подготовка. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7-8 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для закрепления теоритических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

По окончания курса обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени реализации программного материала по физической культуре (11-18 лет)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс

		5	6	7	8	9
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе занятия				
2	Спортивные игры (волейбол)	-	-	-	8	14
3	Гимнастика с элементами аэробики	21	21	21	21	21
4	Легкая атлетика	30	30	30	30	30
5	Спортивные игры (баскетбол)	27	27	27	19	13
6	Лыжная подготовка	24	24	24	24	24
	Итого:	102	102	102	102	102

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1 Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность воспитанниц. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Выполнение основных движений и комплексов физическим упражнениями, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2 Социально-психологические основы.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля над функциональным состоянием организма.

Основы обучения и самообучение двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирования личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение обще подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля над функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3 Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека. Изложение взглядов и отношений физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

1.4 Приемы закаливание.

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка). Водные процедуры (обтирание душ). Пользование баней.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6 Гимнастика с элементами акробатики

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.7 Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организации проведения соревнований по легкой атлетике. Подготовка место занятий. Помощь в судействе.

1.8 Лыжная подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований. Помощь в судействе.

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места. см	165
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	-
	Лазание по канату на расстояние 6м, с.	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	14,0

	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	10,0
--	--	------

Задачи физического воспитания направлены на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья обучающихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие грамматическому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;

- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любым видам спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

**Учебный план
на 2020 - 2021 учебный год**

<i>Название тем</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Кол-во занятий</i>		<i>Форма аттестации</i>
		<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Контроля</i>
Знание о физической культуре. Физическая культура ,как составляющая часть общей культуры общества	9	9		Контроль знаний, истории развития физической культуры
Физическая культура в современном обществе	9	9		Контроль знаний ,истории развития физической культуры в России.

<u>Волейбол:</u> (история развития, техника безопасности при занятиях волейболом) Турнир по пионерболу среди бытовых групп с участием взрослых команд.	15	3	12	Контроль знаний, умений, навыков. Т/б и О/т на занятиях.
<u>Баскетбол:</u> (история развития, техника безопасности при занятиях баскетболом)	9	3	6	Контроль знаний ,умений, навыков. Т/б и О/т на занятиях.
<u>Настольный теннис :</u> (история развития ,техника безопасности при занятиях н/т)	15	5	10	Контроль знаний , умений, навыков. Т/б и О /т на занятиях.
А) Л/атлетика (история развития ,техника бега . Т/Б при занятиях л/атлетикой) Б)Л/атлетический кросс «Золотая осень». Формирование сборной команды «СУВУ» среди воспитанниц по кроссу .Участие сборной команды «СУВУ» в городском л/атлетическом кроссе в рамках «Кросса нации»	15	3	12	Контроль знаний , умений, навыков. Т/б и О /т на занятиях.
Спортсооружения и их использование. Спортивная подготовка.	6	6		Контроль знаний , умений, навыков. Т/б и О /т на занятиях.
<u>Л/атлетика:</u> (специально-беговые упражнения ,изучения прыжков (способов))	15		15	Контроль знаний , умений, навыков. Т/б и О /т на занятиях.
А) <u>Волейбол:</u> (техника игры, приемы и передачи) Б) Турнир по волейболу со сборной взрослых. Определение лучшего игрока ,защитника ,нападающего.	21		21	Контроль знаний , умений, навыков. Т/б и О /т на занятиях.
<u>Баскетбол :</u> (техника игры, броски и передачи) Конкурс :Самый меткий баскетболист СУВУ	18		18	Контроль знаний , умений, навыков. Т/б и О /т на занятиях.
<u>Настольный теннис:</u> (тактика игры, способы держания ракетки)	12		12	Контроль знаний , умений, навыков. Т/б и О /т на занятиях.
Личная гигиена спортсмена	6	6		Контроль санитарно-гигиенических требований
Л.\атлетика (техника бега на средние дистанции ,прыжки в длину с места)	12		12	Контроль знаний , умений, навыков. Т/б и О /т на занятиях

А) <u>Волейбол</u> : (техничко-тактические действия игроков) Б) Товарищеские встречи по волейболу со сборными школ г. Ишимбай	24		24	Контроль знаний , умений, навыков. Т/б и О /т на занятиях
<u>Баскетбол</u> : (техничко-тактические действия игроков)	12		12	Контроль знаний , умений, навыков. Т/б и О /т на занятиях
А) <u>Настольный теннис</u> : (дальнейшее совершенствование технических приемов) Б) Участие в рейтинг –турнире по настольному теннису г. Ишимбай	18		18	Контроль знаний , умений, навыков. Т/б и О /т на занятиях
Санитарно-гигиенические требования к спортивным сооружениям	6	6		Контроль санитарно-гигиенические требования к спортивным сооружениям
<u>Л./атлетика</u> : (развитие скоростных качеств и выносливости)	12		12	Контроль знаний , умений, навыков. Т/б и О /т на занятиях
<u>Волейбол</u> : (совершенствование технических приемов и передач)	18		18	Контроль знаний , умений, навыков. Т/б и О /т на занятиях
<u>Баскетбол</u> : (совершенствование технических приемов и передач)	12		12	Контроль знаний , умений, навыков. Т/б и О /т на занятиях
А) <u>Настольный теннис</u> : (совершенствование игры) Б) Участие в воскресном –рейтинг турнире г. Ишимбай	24		24	Контроль знаний , умений, навыков. Т/б и О /т на занятиях
Утренняя зарядка и ее правильная организация	6	6		
<u>Л./атлетика</u> : (тактика бега на короткие дистанции ,старт, стартовой разгон)	9		9	Контроль знаний , умений, навыков. Т/б и О /т на занятиях
А) <u>Волейбол</u> : (совершенствование тактических и технических приемов ,2-х сторонняя игра) Б) Первенство училища по волейболу с участием сборной взрослых «СУВУ»	27		27	Контроль знаний , умений, навыков. Т/б и О /т на занятиях
<u>Баскетбол</u> : (совершенствование тактических и технических приемов игры)	6		6	Контроль знаний , умений, навыков. Т/б и О /т на занятиях
А) <u>Настольный теннис</u> (совершенствование тактических и технических приемов игры) Б) Турнир между группами по н/теннису.	12		12	Контроль знаний , умений, навыков. Т/б и О /т на занятиях
Турнир по шашкам между бытовыми группами.	6		6	Контроль знаний , умений, навыков. Т/б и О /т на занятиях

Физкульт минутка и физкульт паузы и их организации	6	6		
<u>Л./атлетика :</u> (Дальнейшее развитие , скоростных , силовых качеств спортсмена .)	9		9	Контроль знаний , умений, навыков. Т/б и О /т на занятиях
А) <u>Волейбол :</u> (дальнейшее совершенствование приемов , передач , подач) В)Товарищеская встреча сборной команды воспитанниц с командой ветеранов г. Ишимбай	27		27	Контроль знаний , умений, навыков. Т/б и О /т на занятиях
<u>Баскетбол:</u> (дальнейшее совершенствование бросков , передач и приемов)	6		6	Контроль знаний , умений, навыков. Т/б и О /т на занятиях
А) <u>Настольный теннис :</u> (совершенствование подачи , приема и передач) Б)участие в городских соревнованиях по настольному теннису	12		12	Контроль знаний , умений, навыков. Т/б и О /т на занятиях
Физическая культура личности. Спорт , спортивные тренировки .	6	6		
<u>Л./атлетика</u> (техника бега на короткие , средние длинные дистанции).старт , стартовый разбег, пробежка(спорт. зал)	9		9	Контроль знаний , умений, навыков. Т/б и О /т на занятиях
А) <u>Волейбол:</u> (исходное положение волейболиста , низкая стойка , высокая стойка волейболиста , верхняя передача, нижняя передача , подача(спортзал)) Б)Турнир по волейболу «День 8 Марта» с гостями из городских сборных школ	27		27	Контроль знаний , умений, навыков. Т/б и О /т на занятиях
<u>Баскетбол :</u> (исходное положение баскетболиста (стойка , б.), низкая, высокая стойка. Передача мяча двумя руками от груди , передача мяча одной рукой от плеча (спорт . зал)	6		6	Контроль знаний , умений, навыков. Т/б и О /т на занятиях
<u>Настольный теннис :</u> (совершенствование подачи , приема и передач)	21		21	Контроль знаний , умений, навыков. Т/б и О /т на занятиях
Поздравления (показательные выступления секции бокса).Воспитательная беседа с боксерами.	3		3	
Организация и проведение самостоятельных мероприятий	6	6		
<u>Л./атлетика</u> (дальнейшее совершенствование техники и тактики бега на различные дистанции.(спорт площадка)	9		9	Контроль знаний , умений, навыков. Т/б и О /т на занятиях

<u>Волейбол</u> (совершенствование тактических и технических элементов в нападении и защите .2-х сторонняя игра (спорт-зал, спорт площадка)	27		27	Контроль знаний , умений, навыков. Т/б и О /т на занятиях
<u>Баскетбол</u> (совершенствование тактических и технических элементов в нападении и защите .2-х сторонняя игра (спорт-зал, спорт площадка)	6		6	Контроль знаний , умений, навыков. Т/б и О /т на занятиях
<u>Настольный теннис</u> (тактика защиты и тактика нападения)	21		21	Контроль знаний , умений, навыков. Т/б и О /т на занятиях
Всемирный день здоровья . «Веселые старты»	3		3	
Формирование стройной фигуры ,коррекция телосложения	6		6	
А) <u>Л./атлетика</u> (проведение соревнований по л/атлетике. Правила проведения соревнований.) Б)Участие в городских соревнованиях - весенний л/атлетический кросс	21		21	Контроль знаний , умений, навыков. Т/б и О /т на занятиях
<u>Волейбол:</u> (проведение соревнований по волейболу .Правила проведения соревнований)	24		24	Контроль знаний, умений, навыков. Т/б и О /т на занятиях
<u>Баскетбол:</u> (проведение соревнований по баскетболу .Правила проведения соревнований)	9		9	Контроль знаний, умений, навыков. Т/б и О /т на занятиях
А) Настольный теннис (проведение соревнований по н/теннису. Правила проведения соревнований) Б)Рейтинг-турнир по настольному теннису г. Ишимбай	12		12	Контроль знаний, умений, навыков. Т/б и О /т на занятиях
Проектная деятельность по отдельному летнему плану	В течен ии меся ца			

Каждое мероприятие включает в себя:

- 1.Работа с литературой в библиотеке.
- 2.Обсуждение проекта мероприятия.