ГОУ ЯО «Ярославская школа-интернат №8

имени Э.Н. Макшанцевой»

Утверждена приказом директора школы

№ 01-48/75-О §16 от 27.08.2020 г.

**Адаптированная общеразвивающая программа дополнительного образования детей с ОВЗ спортивной направленности**

**«Общая физическая подготовка»**

Подготовил учитель

физической культуры

Карасёв А. Н.

Ярославль 2020

**Пояснительная записка**

Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств.

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

Имеются спортивные сооружения для занятий секции ОФП: спортивная площадка, зал для занятий ОФП, шашками, упражнениями по лёгкой атлетики

Тренер должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием воспитанников, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

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

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

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

**Цели программы.**

1) формирование гармонически развитой личности при помощи средств физической культуры;

2) помощь учащимся в освоении программных требований начального общего образования и подготовка их к освоению программных требований основного общего образования по предмету «Физическая культура

Задачи программы:

1. Образовательные:

- ознакомить учащихся 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 обучающихся навыки здорового образа жизни.

2. Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими (в первую очередь – гимнастическими) упражнениями.

3. Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;

- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

4. Оздоровительные:

* улучшать функциональное состояние организма;
* повышать физическую и умственную работоспособность;
* способствовать снижению заболеваемости.

**Ожидаемые результаты программы:**

- оздоровление и физическое развитие детей;

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости)

- развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.

*По окончанию обучения учащиеся должны*

**знать:**

- основные требования к занятиям по ОФП;

- историю развития всех пройденных видов спорта;

- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;

- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;

- основы техники и тактики в игре дартс, шашки, настольный теннис, лёгкой атлетике;

**уметь:**

- усваивать программный материал;

- выполнять зачетные требования по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке;

- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;

- принимать участие в соревнованиях; использовать знания, умения, навыки на практике.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  **занятия** | **Раздел** | **Содержание занятий** | **Количество часов** |
| 1 | Теория (1 ч.) | Беседа: «Физическая культура и спорт». | 1 |
| 2 | Легкая атлетика (16 ч.) | Бег на короткие дистанции. | 2 |
| 3 | Бег на короткие дистанции. | 1 |
| 4 | Низкий старт, высокий старт. | 1 |
| 5 | Старты. Стартовый разгон. | 1 |
| 6 | Стартовый разбег. | 3 |
| 7 | Финиширование. | 1 |
| 8 | Бег на средние дистанции. | 1 |
| 9 | Бег на средние дистанции. | 3 |
| 10 | Кроссовая подготовка. | 1 |
| 11 | Кроссовая подготовка. | 1 |
| 12 | Контрольные испытания (3 ч.) | Контрольные испытания. | 3 |
| 13 | Легкая атлетика (2 ч.) | Подготовка к осеннему легкоатлетическому кроссу. | 1 |
| 14 | Осенний легкоатлетический кросс. | 1 |
| 15 | Специальная подготовка (3 ч.) | Специальная подготовка. | 3 |
| 16 | Общая физическая подготовка (2 ч.) | Общая физическая подготовка. | 1 |
| 17 | Общая физическая подготовка. | 1 |
| 18 | Баскетбол (13ч.) | Техника безопасности на занятиях баскетболом. | 3 |
| 19 | Стойки, передвижения в стойках. | 1 |
| 20 | Передачи мяча на месте. | 1 |
| 21 | Передачи мяча в движении, со сменой мест. | 3 |
| 22 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. | 1 |
| 23 | Броски мяча в корзину, с места. | 1 |
| 24 | Броски мяча в корзину, в движении. | 3 |
| 25 | Специальная подготовка (1 ч.) | Специальная подготовка. | 1 |
| 26 | Общая физическая подготовка (1 ч.) | Общая физическая подготовка. | 1 |
| 27 | Баскетбол (10 ч.) | Броски мяча в корзину, в движении. | 3 |
| 28 | Финты. Учебная игра. | 1 |
| 29 | Психологическая подготовка. Учебная игра. | 1 |
| 30 | Подготовка к соревнованиям. | 3 |
| 31 | Соревнования по баскетболу. | 1 |
| 32 | Соревнования по баскетболу. | 1 |
| 33 | Волейбол (26 ч.) | Техника безопасности на занятиях волейболом. | 3 |
| 34 | Стойки, передвижения в стойках. | 1 |
| 35 | Передачи мяча на месте, в движении. | 1 |
| 36 | Передачи сверху и снизу двумя руками. | 3 |
| 37 | Прием и передача мяча. | 1 |
| 38 | Подачи мяча (верхняя и нижняя прямая). | 1 |
| 39 | Учебная игра. Тактические действия. | 3 |
| 40 | Учебная игра. | 1 |
| 41 | Соревнования по волейболу. | 1 |
| 42 | Соревнования по волейболу. | 3 |
| 43 | Нижняя прямая подача. Учебная игра. | 3 |
| 44 | Нижняя прямая подача. | 1 |
| 45 | Верхняя прямая подача. | 1 |
| 46 | Подачи мяча по зонам. Соревнования по плаванию. | 3 |
| 47 | Общая физическая подготовка (1 ч.) | Общая физическая подготовка. | 1 |
| 48 | Специальная подготовка (4 ч.) | ОРУ с мячами. Специальная подготовка. | 1 |
| 49 | Специальная подготовка. | 3 |
| 50 | Волейбол (1 ч.) | Тактическая подготовка в нападении и защите. | 1 |
| 51 | Теория (1 ч.) | Беседа: «Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль». | 1 |
| 52 | Волейбол (3 ч.) | Судейская практика. Учебная игра. | 3 |
| 53 | Общая физическая подготовка (1 ч.) | Общая физическая подготовка. | 1 |
| 54 | Контрольные испытания (3 ч.) | Контрольные испытания | 3 |
| 55 | Гимнастика с элементами акробатики (15 ч.) | Общеразвивающие упражнения (с предметами). | 1 |
| 56 | Общеразвивающие упражнения (с предметами). | 1 |
| 57 | Общеразвивающие упражнения. | 3 |
| 58 | Гимнастические элементы («мост», стойка на лопатках). | 1 |
| 59 | Гимнастические элементы («колесо», перекаты, кувырки). | 1 |
| 60 | Гимнастические элементы (полушпагат, шпагат). | 3 |
| 61 | Гимнастическая комбинация из освоенных элементов. | 1 |
| 62 | Гимнастическая комбинация из освоенных элементов. | 1 |
| 63 | Гимнастическая комбинация. | 3 |
| 64 | Теория (1 ч.) | Беседа: «Травмы. Оказание первой медицинской помощи». | 1 |
| 65 | Общая физическая подготовка (1 ч.) | Общая физическая подготовка. | 1 |
| 66 | Подвижные игры (10 ч.) | Подвижные игры с элементами волейбола. | 3 |
| 67 | Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 |
| 68 | Подвижные игры с элементами акробатики. | 1 |
| 69 | Подвижные игры с элементами акробатики. | 3 |
| 70 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |
| 71 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |
| 72 | Специальная подготовка (1 ч.) | Специальная подготовка. | 1 |
| 73 | Общая физическая подготовка (4 ч.) | Общая физическая подготовка. | 1 |
| 74 | Общая физическая подготовка. | 3 |
| 75 | Лыжная подготовка | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. | 1 |
| 76 |  | Катание на лыжах. Кто быстрее. | 2 |
| 77 |  | Ступающий шаг без палок. | 3 |
| 78 |  | Ступающий шаг с палками. | 2 |
| 79 |  | Скользящий шаг без палок. | 3 |
| 80 |  | Скользящий шаг с палками. | 3 |
| 81 |  | Подъемы и спуски под уклон | 3 |
| 82 |  | Передвижение на лыжах до 1км. | 2 |
| 83 |  | Игры на лыжах. Стреляющий лыжник. | 2 |
| 84 |  | Передвижение на лыжах до 1.5км. Игры на лыжах. | 3 |
| 85 | Баскетбол (17 ч.) | Передачи мяча на месте. Броски в корзину. | 2 |
| 86 | Передачи мяча в движении, со сменой мест. | 2 |
| 87 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. | 1 |
| 88 | Броски мяча в корзину, в движении. | 3 |
| 89 | Финты. Учебная игра. | 1 |
| 90 | Вырывание и выбивание мяча. | 1 |
| 91 | Судейская практика. Правила. Судейство. | 3 |
| 92 | Комбинации из освоенных элементов. | 1 |
| 93 | Учебная игра. Судейство. | 1 |
| 94 | Тактические действия в нападении. Учебная игра. | 3 |
| 95 | Тактические действия в защите. | 1 |
| 96 | Теория (1 ч.) | Беседа: «Значение физической культуры и спорта». | 1 |
| 97 | Общая физическая подготовка (8 ч.) | Общая физическая подготовка. | 3 |
| 98 | Общая физическая подготовка. | 1 |
| 99 | Общая физическая подготовка. | 1 |
| 100 | Общая физическая подготовка. | 3 |
| 101 | Легкая атлетика (15 ч.) | Прыжок в высоту способом «перешагивание». | 1 |
| 102 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Фазы. | 1 |
| 103 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. | 3 |
| 104 | Прыжок в высоту на результат. | 1 |
| 105 | Низкий старт, высокий старт. | 1 |
| 106 | Старты. Стартовый разгон. | 3 |
| 107 | Финиширование. | 1 |
| 108 | Бег на средние дистанции. | 1 |
| 109 | Бег на средние дистанции. | 1 |
| 110 | Кроссовая подготовка до 10 мин. | 1 |
| 111 | Кроссовая подготовка до 15 мин. | 1 |
| 112 | Контрольные испытания (3 ч.) | Контрольные испытания | 3 |
| 113 | Легкая атлетика  (7 ч.) | Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». | 1 |
| 114 | Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Фазы. | 1 |
| 115 | Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» на результат | 3 |
| 116 | Метание малого мяча. | 1 |
| 117 | Метание малого мяча на дальность. | 1 |
| 118 | Общая физ. подготовка (3 ч.) | Общая физическая подготовка. | 3 |
| 119 | Специальная подготовка (1 ч.) | Специальная подготовка. | 1 |

**Требования к знаниям и умениям учащихся.**

**Критерии оценки.**

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся используются тесты-упражнения; для каждой возрастной группы определены свои нормативы, которые являются критериями оценки эффективности подготовки юных спортсменов. Контроль за физической подготовленностью учащихся проводится 2 раза в учебном году: в сентябре и в мае. Результаты оцениваются по специальным таблицам (отдельно для девочек и мальчиков).

**Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название упражнений** | Возраст | | | | |
| **7 лет** | **8 лет** | **9 лет** | **10 лет** | **11 лет** |
| Бег 30м (сек) | 6,3 | 6,1 | 5,9 | 5,8 | 5,7 |
| Бег 1000м (мин) | 6.25 | 6.10 | 5.55 | 5.40 | 5.00 |
| Челноч. бег 10х5м (сек) | 20,2 | 19,8 | 19,5 | 19,2 | 18,9 |
| Пр. в длину с места (см) | 130 | 140 | 150 | 160 | 165 |
| Метание мяча (м) | 15 | 17 | 20 | 22 | 25 |
| Подтягивание в висе (кол-во раз) | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз) | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | 5 | 6 | 8 | 9 | 10 |

**Контрольные нормативы по ОФП (девочки)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название упражнений** | Возраст | | | | |
| **7 лет** | **8 лет** | **9 лет** | **10 лет** | **11 лет** |
| Бег 30м (сек) | 6,7 | 6,4 | 6,2 | 6,1 | 6,0 |
| Бег 1000м (мин) | 6.40 | 6.30 | 6.20 | 6.10 | 5.40 |
| Челноч. бег 10х5м (сек) | 20,7 | 20,5 | 20,0 | 19,8 | 19,5 |
| Пр. в длину с места (см) | 120 | 130 | 135 | 140 | 150 |
| Метание мяча (м) | 12 | 15 | 18 | 20 | 22 |
| Вис (сек) | 8 | 9 | 10 | 12 | 15 |
| Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз) | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | 6 | 7 | 9 | 10 | 11 |

**Список литературы:**

1. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).

2. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.

3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – ХI классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.

4. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.

5. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.

6. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.