

Департамент образования и науки Курганской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Красноисетская специальная (коррекционная) школа-интернат»

Согласована на заседании методического совета
Протокол № 1 от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
И. о. директора ГБОУ
«Красноисетская школа-интернат»
К.Т. Бекбулатов

Приказ № 94 от «30» августа 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая
программа «Будущий олимпиец» по спортивно-оздоровительному направлению
Возраст обучающихся: 8-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Кузнецова Надежда Николаевна,
воспитатель

с. Красноисетское, 2023 г.

1.Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы	<p>Физкультурно – спортивная Образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей программе «Будущий олимпиец» направлена на:</p> <ul style="list-style-type: none">• формирование и развитие физических способностей обучающихся;• формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;• создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья;• социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе; формирование общей культуры обучающихся. <p>Нормативно-правовой и методологической основой программы внеурочной деятельности являются: Закон Российской Федерации "Об образовании" (в действующей редакции от 31.07. 2020); (Приказ Минпросвещения РФ от 9.11.2018 года № 196). Приказ Министерства Образования и науки Российской федерации №1599 от 19.12.2014 года «Об утверждении ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) »; «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ОВЗ» Сан ПиН2.4.2.3286-15 Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 “Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования”</p>
Актуальность программы	<p>Данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.</p> <p>Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования, а деятельность по охране и укреплению здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.</p> <p>ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.</p> <p>ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех</p>

	<p>физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.</p> <p>ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.</p>
Отличительные особенности программы	Отличительной особенностью программы является то, что она даёт возможность каждому обучающемуся попробовать свои силы в разных видах спорта. Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта.
Адресат программы	Ребенок 8-17 лет, желающий заниматься спортивными играми, нацеленный на здоровый образ жизни.
Срок реализации (освоения) программы	1 год
Объем программы	272 ч
Формы обучения, особенности организации образовательного процесса	Групповые занятия; работа по подгруппам; индивидуальные занятия; занятия в разновозрастных группах, тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, спортивные праздники.
Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ)	Возможно обучение отдельных категорий детей по индивидуальному образовательному маршруту
Наличие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)	Кружок посещают все дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)
Уровни сложности содержания программы	В программе заложены возможности формирования у обучающихся базовых учебных действий (личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных)
1.2. Цели и задачи программы.	

<p>Цель и задачи программы,</p>	<p>Цель: Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; - овладение школой движений; - развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей; -приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта. - Освоение различных видов движений; - Повышение эмоционально – положительного тонуса в течение длительного времени; - Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранение хладнокровия, сдержанности, рассудительности;
<p>Планируемые результаты</p>	<p>- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.</p>

Рабочая программа

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Легкая атлетика	60	6	54	Практическое задание
2.	Баскетбол	68	3	65	Спортивные праздники.
3.	Лыжная подготовка	40	2	38	Практическое задание
4.	Гимнастика	30	2	28	Спортивные праздники.
5.	Настольный теннис	16	2	14	Практическое задание
6	Футбол	26	2	24	Спортивные праздники
7	Волейбол	32	2	30	Практическое задание
8	Промежуточная аттестация				Контрольные соревнования
9	Итого	272	19	253	

Календарный учебный график

Количество учебных недель	34 недель
Первое полугодие	с 01.09.2022 г. по 31.12.2023 г., 17 учебных недель
Каникулы	с 01.01.2023 г. по 09.01.2023 г.
Второе полугодие	с 10.01.2023 по 31.05.2023 г., 17 учебных недель
Промежуточная аттестация	24.05.2023 г.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля / промежуточной аттестации
1	Легкая атлетика	01.09.2022	2	Правила техники безопасности на занятиях кружка. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Бег до 30м.	Лекция	Практическое задание
2		02.09.2022	2	Правила техники безопасности на занятиях кружка. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Бег до 60м.	Беседа. Инструктаж	Практическое задание
3		06.09.2022	2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.	Лекция	Практическое задание
4		07.09.2022	2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.	Беседа. Практическое занятие.	Практическое задание
5		08.09.2022	2	Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Челночный бег 3x10	Практическое занятие.	Практическое задание
6		09.09.2022	2	Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Челночный бег 4x9	Практическое занятие.	Практическое задание
7		13.09.2022	2	Закаливание. Прыжки в длину с места.	Беседа. Практическое занятие.	Практическое задание
8		14.09.2022- 15.09.2022	4	Игры на координацию движений.	Практическое занятие.	Практическое задание
9		16.09.2022-	4	Закаливание. Прыжки в длину с места.	Практическое	Практическое

		20.09.2022		Игры на развитие скорости.	занятие.	задание
10		21.09.2022-22.09.2022	4	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание.	Практическое занятие.	Практическое задание
11		23.09.2021	2	Прыжки в высоту с разбега. Игры на внимание.	Практическое занятие.	Практическое задание
12		27.09.2022-28.09.2022	4	Упражнения с набивными мячами. Метание мяча на дальность. Игры с метанием мяча	Практическое занятие.	Практическое задание
13		29.09.2022-30.09.2022	4	Упражнения с набивными мячами. Метание мяча на точность. Игры с метанием мяча	Практическое занятие.	Практическое задание
14		04.10.2022-05.10.2022	4	Бег на выносливость 600м. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений	Практическое занятие.	Практическое задание
15		06.10.2022-07.10.2022	4	Бег на выносливость 800м. Преодоление полосы препятствий. Игры на ловкость.	Практическое занятие.	Практическое задание
16		11.10.2022	2	Возможные травмы и их предупреждения. Весёлые старты	Беседа. Практическое занятие.	Практическое задание
17		12.10.2022	2	Возможные травмы и их предупреждения. Эстафеты с предметами	Практическое занятие.	Практическое задание
18	Настольный теннис	13.10.2022	2	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.	Беседа-инструктаж	Практическое задание
19		14.10.2022	2	Выбор ракетки и способы держания. Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	Практическое занятие.	Практическое задание
20		18.10.2022	2	Игра в ближней и дальней зонах. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	Практическое занятие.	Практическое задание
21		19.10.2022	2	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. Игра у стола. Игровые комбинации.	Практическое занятие.	Практическое задание

22	Баскетбол	20.10.2022	2	Ознакомление с правилами соревнований в игре баскетбол. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений	Практическое занятие.	Практическое задание
23		21.10.2022	2	Ознакомление с правилами соревнований в игре баскетбол. История развития баскетбола.	Лекция	Практическое задание
24		25.10.2022	2	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча	Практическое занятие.	Практическое задание
25		26.10.2022	2	Баскетбол. Правила игры. Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	Практическое занятие.	Практическое задание
26		27.10.2022	2	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо	Практическое занятие.	Практическое задание
27		28.10.2022	2	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Броски мяча в кольцо из различных положений.	Практическое занятие.	Практическое задание
28		08.11.2022	2	Ведение мяча правой и левой рукой. Учебно-тренировочная игра.	Практическое занятие.	Практическое задание
29		09.11.2022	2	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Учебно-тренировочная игра в одно кольцо	Практическое занятие.	Практическое задание
30		10.11.2022-11.11.2022	4	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	Практическое занятие.	Практическое задание
31	Гимнастика	15.11.2022	2	Перестроения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Прыжки со скакалкой	Практическое занятие.	Практическое задание
32		16.11.2022	2	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Прыжки со скакалкой на время.	Практическое занятие.	Практическое задание
33		17.11.2022	2	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок вперед в основную стойку.	Практическое занятие.	Практическое задание

34		18.11.2022	2	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев	Практическое занятие.	Практическое задание
35		22.11.2022	2	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.	Практическое занятие.	Практическое задание
36		23.11.2022	2	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; прыжок вверх прогнувшись.	Практическое занятие.	Практическое задание
37		24.11.2022	2	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев		Практическое задание
38		25.11.2022	2	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; прыжок вверх прогнувшись.	Практическое занятие.	Практическое задание
39		29.11.2022	2	Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами	Практическое занятие.	Практическое задание
40		30.11.2022	2	Гимнастическая эстафета.	Практическое занятие.	Практическое задание
41		01.12.2022	2	Техника безопасности. Прыжки через скакалку. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. В движении полоса препятствий.	Практическое занятие.	Практическое задание
41		02.12.2022-06.12.2022	4	Упражнения с гимнастическими палками Эстафета. Игры.	Практическое занятие.	Практическое задание
43		07.12.2022-08.12.2022	4	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей Веселые старты.	Практическое занятие.	Практическое задание
44	Лыжная подготовка	09.12.2022	2	Правила техники безопасности на занятиях. Прохождение дистанции 1 км классическими лыжными ходами без палок	Практическое занятие.	Практическое задание
45		13.12.2022	2	Прохождение дистанции 1 км классическими лыжными ходами с палками	Практическое занятие.	Практическое задание

46		14.12.2022	2	Ознакомление с коньковыми лыжными ходами.	Беседа	Практическое задание
47		15.12.2022	2	Ознакомление с коньковыми лыжными ходами.		Практическое задание
48		16.12.2022- 20.12.2022	4	Игры и эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 2 км	Практическое занятие.	Практическое задание
49		21.12.2022- 22.12.2022	4	Прохождение дистанции 3 км. Подъем в гору различными способами. Прохождение дистанции 2 км	Практическое занятие.	Практическое задание
50		23.12.2022- 27.12.2022	4	Подъем в гору различными способами. Прохождение дистанции 3 км. Спуски с горы в различных стойках. Прохождение дистанции 2 км	Практическое занятие.	Практическое задание
51		28..12.2022- 29.12.2022	4	Спуски с горы в различных стойках. Прохождение дистанции 3 км. Игры и эстафеты на лыжах	Практическое занятие.	Практическое задание
52		30.12.2022	2	Восстанавливающий бег. Бег, чередуемый ходьбой, равномерный бег (в медленном темпе). Подвижные игры.	Практическое занятие.	Практическое задание
53		10.01.2023- 11.01.2023	4	Прохождение дистанции 2 км Игровая эстафета	Практическое занятие.	Практическое задание
54		12.01.2023	2	Повороты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км.	Практическое занятие.	Практическое задание
55		13.01.2023	2	Повороты и переступания на лыжах Игры и эстафеты на лыжах с предметами	Практическое занятие.	Практическое задание
56		17.01.2023	2	Подвижные игры на лыжах. Прохождение дистанции 2км	Практическое занятие.	Практическое задание
57		18.01.2023	2	Подвижные игры на лыжах.	Практическое занятие.	Практическое задание
58		19.01.2023	2	Прохождение дистанции 4 км без учета времени.	Практическое занятие.	Практическое задание

59	Баскетбол	20.01.2023	2	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Игра		Практическое задание
60		24.01.2023	2	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Игра в одно кольцо	Практическое занятие.	Практическое задание
61		25.01.2023-26.01.2023	4	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами	Практическое занятие.	Практическое задание
62		27.01.2023	2	Овладение мячом и противодействия. Отбор мяча.	Практическое занятие.	Практическое задание
63		31.01.2023-01.02.2023	4	Отвлекающие приёмы. Игра Атакующие приёмы.	Практическое занятие.	Практическое задание
64		02.02.2023-03.02.2023	4	Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие.	Практическое задание
65		07.02.2023-08.02.2023	4	Перестроения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Прыжки со скакалкой. Игры со скакалкой	Практическое занятие.	Практическое задание
66		09.02.2023	2	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Прыжки со скакалкой на время	Практическое занятие.	Практическое задание
67		10.02.2023	2	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок вперед в основную стойку.	Практическое занятие.	Практическое задание
68		14.02.2023	2	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев	Практическое занятие.	Практическое задание
69		15.02.2023	2	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.	Практическое занятие.	Практическое задание
70		16.02.2023	2	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; прыжок вверх прогнувшись.	Практическое занятие.	Практическое задание
71		17.02.2023	2	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев	Практическое занятие.	Практическое задание

72		21.02.2023	2	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; прыжок вверх прогнувшись.	Практическое занятие.	Практическое задание
73		22.02.2023	2	Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами	Практическое занятие.	Практическое задание
74		23.02.2023	2	Гимнастическая эстафета.	Практическое занятие.	Практическое задание
75		24.02.2023	2	Упражнения с гимнастическими палками	Практическое занятие.	Практическое задание
76		28.02.2023-01.03.2023	4	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей Веселые старты.	Практическое занятие.	Практическое задание
77	Легкая атлетика	02.03.2023	2	Бег на короткие дистанции Бег 30м	Практическое занятие.	Практическое задание
78		03.03.2023	2	Бег на короткие дистанции Бег 60м	Практическое занятие.	Практическое задание
79		09.03.2023	2	Бег 300м, прыжки в длину с места	Практическое занятие.	Практическое задание
80		10.03.2023	2	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 1000м	Практическое занятие.	Практическое задание
81		14.03.2023	2	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств .Эстафета.	Практическое занятие.	Практическое задание
82		15.03.2023	2	Подвижные игры. Спец. Беговые упр.бег 10мин.Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание	Практическое занятие.	Практическое задание
83	Настольный теннис	16.03.2023-17.03.2023	4	Настольный теннис. Сочетание приемов. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	Практическое занятие.	Практическое задание
84		21.03.2023	2	Техника парной игры	Практическое занятие.	Практическое задание

85		22.03.2023-	2	Соревнования	Практическое занятие.	Практическое задание
86	Футбол	23.03.2023	2	Инструктаж по технике безопасности. Подтягивание. Технические приемы в футболе.	Практическое занятие.	Практическое задание
87		24.03.2023- 04.04.2023	4	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу). Игры с мячом.	Практическое занятие.	Практическое задание
88		05.04.2023	2	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Передача мяча.	Практическое занятие.	Практическое задание
89		06.04.2023	2	Основные правила игры. техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Техника удара с разбега.	Практическое занятие.	Практическое задание
90		07.04.2023- 11.04.2023	4	Техника игры в футбол. Тактика игры в футбол. Двухсторонняя игра	Практическое занятие.	Практическое задание
91		12.04.2023- 13.04.2023	4	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Отбор мяча. Выбивания. Перехват	Практическое занятие.	Практическое задание
92		14.04.2023- 18.04.2023	4	Удар внутренней стороной стопы. Бег на средние дистанции Технические приемы в футболе.	Практическое занятие.	Практическое задание
94		19.04.2023- 20.04.2023	4	Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра. Удар внутренней стороной стопы. Ведение по прямой, с обводкой предметов. Учебная игра.	Практическое занятие.	Практическое задание
95	Волейбол	21.04.2023- 25.04.2023	4	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча	Практическое занятие.	Практическое задание

				сверху. Подвижные игры. Челночный бег4*9м.(y)		
96		26.04.2023-27.04.2023	4	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	Практическое занятие.	Практическое задание
97		28.04.2023-03.05.2023	4	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	Практическое занятие.	Практическое задание
98		04.05.2023-05.05.2023	4	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	Практическое занятие.	Практическое задание
99		11.05.2023	2	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	Практическое занятие.	Практическое задание
100		12.05.2023	2	Спец.. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	Практическое занятие.	Практическое задание
101		16.05.2023	2	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	Практическое занятие.	Практическое задание
102		17.05.2023	2	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	Практическое занятие.	Практическое задание
103		18.05.2023	2	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении	Практическое занятие.	Практическое задание
104		19.05.2023	2	Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование навыков нападающего удара.	Практическое занятие.	Практическое задание
105		23.05.2023	2	Обобщающее занятие: Совершенствование	Практическое	Практическое

				верхней и нижней передачи мяча. Учебная игра.	занятие.	задание
106	Итоговое занятие	24.05.2023	2	Итоговая диагностика	Практическое занятие.	Практическое задание

На обучение отводится 8 часа в неделю (272 часов в год)

Формы текущего контроля / промежуточной аттестации	1 раз в месяц, в конце первого полугодия. 1 раз в конце учебного года Практическое задание; Спортивные праздники; Контрольные соревнования. Мониторинг состояния здоровья детей.
Материально-техническое обеспечение	Место проведения: Спортивная площадка; футбольное поле; лыжная трасса; спортивный зал. Спортивное инвентарь и оборудование: гимнастические маты; гимнастические стенки; гимнастические скамейки; малые и большие резиновые мячи; скакалки; гимнастические палки; гимнастические обручи; набивные мячи.
Информационное обеспечение	Видеофильмы по основным разделам и темам; аудиозаписи; Интернет-ресурсы: Фестиваль «Открытый урок»// festival.1september.ru О здоровье и здоровом образе жизни школьника// www.1945msk.ru Российский общеобразовательный портал// www.school.edu.ru Учительская газета// www.ug.ru ; Олимпиады, тесты// www.telete
Кадровое обеспечение	Учитель физкультуры Панов Пётр Александрович
Методические материалы	Программа «Будущий Олимпиец» Ведение аналитической деятельности своей внеурочной работы с обучающимися (отслеживание результатов, коррекция своей деятельности). методическая литература; разработанные конспекты занятий кружка; картотека с подвижными играми; аудиозаписи для комплексов ритмической гимнастики; иллюстрации по видам спорта физкультурный инвентарь и оборудование.
Оценочные материалы	Сдача контрольных нормативов. Диагностика. Анкетирование.
Список литературы	1. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986. 2. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985. 4. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. 5. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.

- | | |
|--|---|
| | <p>6. Шиян Б.М. Теория и методика физического воспитания . – М.: « Просвещение» , 1988г.</p> <p>7. 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.</p> <p>8. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.</p> <p>9. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980г</p> |
|--|---|

Содержание программы

1. Физическая культура и спорт (теория) – 1 час

О развитие физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

О влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой.

О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль - 1 час

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь - 1 час

Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

4. Гимнастика - 30 часов

Теория: 2ч

Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки

Практика: 28

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

5. Легкая атлетика – 60 часов

Теория: 6

Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега.

Прыжковая техника.

Техника метания.

Практика: 54

Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

6. Баскетбол - 68 часа

Теория:3

Техника безопасности. Правила игры

Практика: 65

Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).

Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

7. Волейбол (Пионербол) – 32 часа

Теория:2

Техника безопасности. Правила игры

Практика: 30

Передвижение в стойках, передачи мяча, атакующий удар, подачи мяча, блокирование атакующего мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

8. Футбол: 26 часа

Теория:2

Техника безопасности. Правила игры

Практика: 24

Изучение стоек игрока, перемещений в стойке. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение 3:1, 3:2 с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощённым правилам мини-футбола. Правила ТБ.

9. Лыжи – 40 часов

Теория: 2

Техника безопасности. Правила игры

Практика: 38

Построение и переноска лыж. Снимание и надевание лыж. Строевые упражнения с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг. Спуск в основной стойке. Подъёмы ступающим шагом «ёлочкой, лесенкой, полу ёлочкой». Попеременный двух шажный ход.

10. Настольный теннис – 16 часа

Теория: 2

Техника безопасности. Правила игры

Практика: 14

Основные технические приемы:

1. Исходные положения (стойки)

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

2. Способы передвижений

- а) бесшажный
- б) шаги
- в) прыжки
- г) рывки

3. Способы держания ракетки

- а) вертикальная хватка-«пером»
- б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»

4. Подачи

- а) по способу расположения игрока
- б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

5. Технические приемы нижним вращением

- а) срезка
- б) подрезка

6. Технические приемы без вращения мяча

- а) толчок
- б) откидка
- в) подставка

7. Технические приемы с верхним вращением

- а) накат
- б) топс- удар