

Областное государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Приволжская коррекционная школа-интернат»

Принято
на педагогическом совете
Протокол №7 от 31.08.2023г.

Утверждаю
Директор Т.Ю. Сизова
Приказ №112-о от 31.08.2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Чемпион»

Возраст детей: 12-13 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Макарова О.Г., учитель

Приволжск

2023

Пояснительная записка

Кружковая работа входит в образовательную область «Физическая культура». В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта начального и основного общего образования по физической культуре предметом обучения является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа секции «Чемпион» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Основными направлениями деятельности учебно-спортивной работы являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- участие в соревнованиях.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Цель Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Цель – обучение техническим и тактическим приемам спортивных игр с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

В ходе реализации программы кружковой деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Чемпион» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки.

Задачи-

соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;

- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- проводить судейство спортивных игр.

Учебно-тематическое планирование

№п/ п	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	Основы знаний о физической культуре и спорте	1		
	Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом	1		
	Общая физическая подготовка		13	
	Специальная физическая подготовка		19	
	ИТОГО	34		

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата	
		По плану	По факту
1	История отечественного спорта. Техника безопасности при занятиях и спортивных мероприятиях	6.09	
2	Режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Здоровый образ жизни. Вредные привычки	13.09	
3	-обще-развивающие упражнения, специально-беговые упражнения, н/старт, бег на короткие дистанции	20.09	
4	-акробатические упражнения, упражнения в равновесии, упражнения висах и упорах.	27.09	
5	Подвижные игры на развитие скоростных качеств Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	04.10	
6	Подвижные игры на развитие выносливости	11.10	
7	Подвижные игры на развитие силовых качеств, гибкости	18.10	
8	Подвижные игры на развитие координации, ловкости	25.10	
9	История футбола Терминология футбола. ТБ на занятиях	08.11	
10		15.11	
11	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема	22.11	
12	Пионербол Правила игры. Техника безопасности.	29.11	
13	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке.	06.12	
14	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места.	13.12	
15	Блокирование нападающего броска. Прыжки с	20.12	

	подниманием рук вверх с места.		
16	Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.	27.12	
17	Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков.	10.01	
18	Формирование навыков командных действий.	17.01	
19	ОРУ, специально-беговые упражнения, высокий старт, бег на средние и длинные дистанции.	24.01	
20	-акробатические упражнения, упражнения в равновесии, упражнения висах и упорах.	31.01	
21	Подвижные игры на развитие скоростных качеств	07.02	
22	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	14.02	
23	Подвижные игры на развитие выносливости	21.02	
24	Подвижные игры на развитие силовых качеств, гибкости	28.02	
25	Подвижные игры на развитие координации, ловкости	06.03	
26	Терминология национальных игр и состязаний. ТБ на занятиях	13.03	
27	Правила и техника игр: «волк и табун лошадей», «Отбери кость»	20.03	
28	«Волк и козлята», «Перебеги дорогу» «Жмурки», «Забей кол»	03.04	
29	Состязания: «Метание аркана» «Игра с веревкой», «Мяч в лунке»	10.04	
30	Поймай соперника», «Отбей мяч» «Перетягивание ремнем», «перетягивание палкой»	17.04	
31	Пионербол	24.04	
32	Учебная игра по правилам соревнований.	08.05	
33	Учебная игра по правилам соревнований.	15.05	
34	Учебная игра по правилам соревнований.	22.05	

Список литературы:

1. Игры на воздухе. Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г.
2. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 1996.
3. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000.
4. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988.
5. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе», №2, 2012.
6. Пионербол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.