

Поволжское управление министерства образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья имени Героя Советского Союза И.Е.Егорова городского округа Новокуйбышевск Самарской области

Принята на заседании педагогического совета от «15» июня 2023 г. Протокол №6

Утверждаю
Директор ГБОУ школа-интернат им. И. Е Егорова
_____/Е. В. Попова
Приказ № 44/од
от «16» июня 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»**

Возраст обучающихся: 9 – 11 лет

Срок реализации: 1 год

Тип программы: адаптированная

Разработчик:
Шабанова Ольга Ивановна,
воспитатель

г.о. Новокуйбышевск, 2023

Пояснительная записка

В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие ребенка и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятии по физической культуре может дать волю энергии, заложенной в нём. На занятиях дети учатся развиваться эмоционально, физически, интеллектуально.

Данная программа разработана с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, соответственно является адаптированной рабочей программой дополнительного образования. Программа дополнительного образования обучающихся имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна программы состоит в комбинированной структуре нескольких программ. Впервые будут изучаться несколько видов спорта для того, чтобы учитывать разносторонние интересы школьников данного возраста. Желание младшего школьника заниматься одним видом спорта ещё не сформировано окончательно. В программу включена игра «Бочче», являющаяся параолимпийским видом спорта. Данный вид спорта является новым для нашей страны, что вызывает у детей особый интерес и мотивацию к занятиям.

Отличительными особенностями программы по общей физической подготовке является:

- направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями воспитанников, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.)

- объёмность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку воспитанников, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей направленностью;

- учебный материал по общей физической подготовке структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и

соответствующих физических упражнений. В зависимости от материально-технической оснащённости, интересов самих воспитанников, школьным методическим советом определяется в качестве учебного материала та или иная система физических упражнений

Актуальность данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что она всесторонне развивает физические качества учащихся, пробуждает интерес младших школьников к новой деятельности в области физической культуры и спорта, приобщает к систематическим занятиям и повышает двигательную активность учащихся с целью сохранения и укрепления здоровья. Процесс всестороннего развития физических качеств способствует развитию качеств интеллектуальных и волевых. ОФП создаёт основу и базу для специальной физической подготовки. Гармоничное физическое развитие – это фундамент здоровья. Физически развитый ученик редко болеет, у него стройное тело, хорошая осанка, нормальная деятельность внутренних органов и систем организма. Нервная система тренированного школьника обеспечит хорошую координацию, быстрое усвоение новых движений с наименьшей затратой физических и духовных сил в течение длительного времени. ОФП – это путь к здоровью, отличному настроению, красивой фигуре. Ученики, успешно освоившие программу, смогут более плодотворно учиться, меньше болеть, участвовать в соревнованиях различного масштаба. А в будущем будут готовы к высокопроизводительному труду и смогут полностью раскрыть свои интеллектуальные способности.

Цель программы - содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности обучающегося.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Обучить новым двигательным действиям для использования их в прикладных целях.
2. Обучить основным приёмам техники и тактики спортивных игр.
3. Сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом.
4. Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.
5. Вооружить знаниями по истории развития некоторых видов спорта и правилам игры.

6. Содействовать укреплению здоровья учащихся.

Развивающие:

1. Развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость, гибкость, выносливость.

2. Развивать двигательные способности детей посредством подвижных игр и занятий спортом.

3. Развивать логическое мышление, способность рассчитывать, прогнозировать и предугадывать ситуацию.

4. Развивать этические и эстетические вкусы.

Воспитательные:

1. Воспитывать у детей устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

2. Воспитывать сильные черты личности, таких как воля к победе, решительность, стойкость, выносливость, выдержка, терпение, находчивость, трудолюбие, а также коллективизм, коммуникабельность, взаимовыручка.

Адаптированная программа «Общая физическая подготовка» предназначена для обучающихся 2-4 классов с ограниченными возможностями здоровья.

Срок реализации образовательной программы рассчитан на 1 год обучения, включает 34 занятия в год (1 академический час в неделю).

Формы обучения. Обучение проводится в очной форме.

Формы организации деятельности. Занятия образовательной программы состоят преимущественно из практической части. Используется коллективная форма занятий. Обучающиеся делятся на группы, группы формируются из обучающихся 2-4 класса, состав групп – постоянный

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Занятия длятся 40 минут и проходят во второй половине дня после основных учебных занятий.

Ожидаемые результаты: участие в областной спартакиаде для детей с ОВЗ (по результатам войти в четверку лучших команд).

Личностные:

— развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

— развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

— развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы. Подведение итогов освоения материала данной программы проходит в форме участия в соревнованиях, в форме индивидуальных игровых показателей (шашки, шахматы), в анализе сыгранных партий между игроками (шашки, шахматы) и выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке. При этом учитывается общее физическое развитие детей и конституционные особенности (рост, вес, телосложение).

Учебно-тематический план программы «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	Демонстрация полученных навыков на внутришкольных и городских спартакиадах. Педагогическое наблюдение.
2	«Перестрелка»	16	3,5	12,5	
2.1	Имитация передачи мяча, передача мяча через сетку. Тактика игры «перестрелка».	1	0,5	0,5	
2.2	Подача мяча. Техника атаки.	1	0,5	0,5	
2.3	Опрос по правилам игры.	1	-	1	
2.4	Передача мяча через сетку одной рукой с места прыжком Тактика игры «перестрелка»	1	0,5	0,5	
2.5	«Перестрелка». Ловля мяча.	1	-	1	
2.6	Передачи мяча через сетку двумя руками или одной Тактика игры «перестрелка».	1	-	1	
2.7	Блокирование нападающего броска. Выполнение нападающего удара.	1	0,5	0,5	
2.8	Взаимодействие игроков передней линии в нападении	1	0,5	0,5	
2.9	Система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии	1	0,5	0,5	
2.10	Подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 15 минут. Техника игры «перестрелка»	1	-	1	
2.11	Подвижные игры, эстафета с мячом и без мяча.	1	-	1	

2.12	Ловля мяча, отраженного сеткой и от блока соперника Техника игры «перестрелка»	1	0,5	0,5	
2.13	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Техника игры «перестрелка»	1	-	1	
2.14	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков (6:0) Техника игры «перестрелка»	1	0,5	0,5	
2.15	Тактические действия игроков в защите. Страховка игроков нападения	1	-	1	
2.16	Закрепление техники перемещений и владения мячом. Техника игры «перестрелка»	1	-	1	
3	«Пионербол»	6	2	4	
3.1	Пионербол. Подача мяча. Техника атаки.	1	0,5	0,5	
3.2	Пионербол. Техника нападающих бросков.	1	0,5	0,5	
3.3	Нападающий удар через сетку со второй линии с трех шагов в прыжке с приземлением на переднюю линию без мяча	1	0,5	0,5	
3.4	Нападающий удар через сетку одной и двумя руками с трех шагов в прыжке с передачи мяча из глубины площадки	1	-	1	
3.5	Обманные действия игроков, командные действия. Техника игры «Пионербол»	1	0,5	0,5	
3.6	Игра в пионербол по упрощенным правилам (для младшей группы игроков)	1	-	1	
4	«Бочче»	10	1,5	8,5	

4.1	Бочче. История вида спорта.	1	1	-	
4.2	Бочче. Бросок мяча.	1	0,5	0,5	
4.3	Бочче. Развитие техники	1	-	1	
4.4	Бочче. Игра в команде. Игра в личном зачете	1	-	1	
4.5 4.11	Бочче. Отработка приёмов.	6	-	6	
5	Итоговое занятие	1	-	1	Соревнование команд
	ИТОГО	34	16	18	

Содержание программы

Раздел 1. -1ч.

Тема №1. Вводное занятие.

Теория: Правила безопасности в игре. Правила игры. История возникновения игры.

Раздел №2. «Перестрелка» - 16 ч.

Тема №1: Имитация передачи мяча, передача мяча через сетку.

Тактика игры «Перестрелка».

Теория: Правила передачи мяча через сетку.

Практика: Отработка приёмов на практике.

Тема №2: Подача мяча. Техника атаки

Теория: Правила подачи мяча.

Практика: Отработка приёмов на практике.

Тема №3: Опрос по правилам игры.

Практика: Викторина. Соблюдение правил на практике.

Тема №4: Передача мяча через сетку одной рукой с места прыжком

Тактика игры «перестрелка»

Практика: Отработка приёмов на практике.

Тема №5: «Перестрелка». Ловля мяча

Практика: Отработка приёмов на практике.

Тема №6: Передачи мяча через сетку двумя руками или одной

Тактика игры «перестрелка».

Практика: Отработка приёмов на практике.

Тема №7: Блокирование нападающего броска. Выполнение нападающего удара.

Теория: Правила блокировки и выполнение нападающего удара.

Практика: Отработка приёмов на практике.

Тема №8: Взаимодействие игроков передней линии в нападении.

Теория: Правила взаимодействия игроков в команде.

Практика: Отработка приёмов на практике.

Тема №9: Система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии.

Теория: Правила защиты при страховке нападающего.

Практика: Отработка приёмов на практике.

Тема №10: Подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 15 минут. Техника игры «Перестрелка».

Практика: Отработка приёмов на практике.

Тема №11: Подвижные игры, эстафета с мячом и без мяча.

Практика: Отработка приёмов на практике.

Тема №12: Ловля мяча, отраженного сеткой и от блока соперника.

Техника игры «Перестрелка»

Теория: Правила ловли мяча от сетки и от соперника.

Практика: Отработка приёмов на практике.

Тема №13: Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Техника игры «Перестрелка».

Практика: Отработка приёмов на практике.

Тема №14: Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков (6:0) Техника игры «Перестрелка».

Теория: Правила позиционного нападения в игре.

Практика: Отработка приёмов на практике.

Тема №15: Тактические действия игроков в защите. Страховка игроков нападения.

Практика: Отработка приёмов на практике.

Тема №16: Закрепление техники перемещений и владения мячом. Техника игры «Перестрелка».

Практика: Отработка приёмов в игре.

Раздел 3. «Пионербол» - 6 ч.

Тема №1: Пионербол. Подача мяча. Техника атаки.

Теория: История возникновения игры, правила игры. Приёмы.

Практика: Отработка приёмов на практике.

Тема №2: Пионербол. Техника нападающих бросков.

Теория: Правила нападающих бросков.

Практика: Отработка приёмов на практике.

Тема №3-4: Нападающий удар через сетку со второй линии с трех шагов в прыжке с приземлением на переднюю линию без мяча.

Практика: Отработка приёмов на практике.

Тема №5: Обманные действия игроков, командные действия. Техника игры «Пионербол».

Практика: Отработка приёмов на практике.

Тема №6: Игра в пионербол по упрощенным правилам (для младшей группы игроков).

Практика: Отработка приёмов на практике.

Раздел 4. «Бочче» - 6 ч.

Тема №1: Бочче. История вида спорта.

Теория: История возникновения игры. Правила игры. Техника безопасности.

Тема №2: Бочче. Бросок мяча.

Теория: Правила игры, техника владения мячом.

Практика: Отработка приёмов на практике.

Тема №3: Бочче. Развитие техники

Практика: Отработка приёмов на практике.

Тема №4: Бочче. Игра в команде. Игра в личном зачете

Теория: Правила игры в команде.

Практика: Отработка приёмов на практике.

Тема №5-11: Бочче. Отработка приёмов.

Практика: Отработка приёмов на практике.

Раздел 5. Итоговое занятие. – 1ч.

Практика: Соревнования команд.

Ресурсное обеспечение

Спортивный зал.

Гимнастическая стенка - 4 шт.

Гимнастические скамейки - 2 шт.

Гимнастические маты - 8 шт.

Скакалки - 15 шт.

Рулетка - 1 шт.

Секундомер - 1 шт.

Обручи - 15 шт.

Конусы - 12 шт.

Сетка волейбольная – 1 шт.

Мячи волейбольные - 6 шт.

Набор «Бочче» - 3шт.

Список литературы

Нормативно-правовые документы

- Всеобщая декларация прав человека.
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания". (Зарегистрирован 29.01.2021 № 62296)
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441).
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

- Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 №МО/1141-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция дополненная)».

- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе ОО.

- Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

- Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

- Письмо Минобрнауки России от 07.06.2013 № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании».

Литература для педагога

1. Винер, И. А. Физическая культура. 1-4 классы. Гимнастика/И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. - М.: Просвещение, 2011. – 160с.
2. Изобразительное искусство. Музыка. Технология. Физическая культура. 1-4 классы. Учебно-методическое пособие. - М.: Дрофа, 2013. – 87с.
3. Матвеев, А. П. Уроки физической культуры. 1-4 классы / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2014. – 91с.
4. Патрикеев, А. Ю. Физическая культура. 3 класс. Поурочные разработки. К УМК В. И. Ляха "Школа России" / А.Ю. Патрикеев. - М.: ВАКО, 2014. – 75с.