

РАССМОТРЕНО
на заседании
методического совета
протокол № __1__ от
«__» сентября 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ
школы-интерната №3 г.о. Тольятти
О.П. Степанова
«3» сентября 2018г.



Рабочая программа кружка «Олимпиец».

ГБОУ школа-интернат №3 г.о.Тольятти
Учебный год: 2018-2019
Возраст: 10-12 лет
Программу составил: учитель Якушко В.В.

Тольятти 2018

Пояснительная записка

Одним из важнейших условий рациональной организации обучения детей с ограниченными возможностями здоровья является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении и способствует развитию основных двигательных качеств, умений и навыков, поддержанию работоспособности учащихся на высоком уровне в течении дня, недели, года.

Основной целью программы является: содействие всестороннему гармоничному развитию личности, приобщении воспитанников к здоровому образу жизни и спорту. В соответствии с целью решаются следующие **задачи:**

1) Образовательные задачи:

- овладение основами доступных видов спорта в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- обучение жизненно важным знаниям, умениям, навыкам;
- овладение высоким уровнем спортивного мастерства в избранном виде двигательной деятельности, достижение максимального результата в конкретном виде спорта;

2) Воспитательные задачи:

- Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- оптимизация состояния и восстановление духовных и физических сил;
- формирование спортивной культуры личности, самоактуализация и самореализация;

3) Коррекционно-развивающие:

- Развитие основных физических качеств, двигательных способностей, умений и навыков;
- переключения с одного вида деятельности на другой, связанный с двигательной активностью;
- получение удовольствия от движений, повышение настроения от занятий ФУ;
- обеспечение активного отдыха и приобщение к здоровому образу жизни;
- преодоление психологических комплексов;
- профилактика гиподинамии (малоподвижного образа жизни).

Основным средством занятий — является физическое упражнение. Выполняя физические упражнения, занимающиеся учатся управлять своими движениями, овладевают новыми двигательными умениями и навыками. Физические упражнения способствует проявлению целого ряда личностных качеств смелости, настойчивости, трудолюбия, решительности, чувство коллективизма, развития совместной деятельности, ответственности.

Основной отличительной особенностью данной программы является использование разнообразных методов и методических приемов физического

воспитания. Основным методическим направлением в процессе физического воспитания является строгая регламентация упражнений. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Метод частично регламентированного упражнения – игровой метод. В системе физического воспитания игра используется для решения образовательных, воспитательных и коррекционно-развивающих задач. Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры. Основными методическими особенностями игрового метода являются:

1) игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков;

2) наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;

3) широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

4) соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и Т.д.;

5) присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся (особенно у детей с ОВЗ) устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

Соревновательный метод - это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

Кроме перечисленных методов также мною применяется метод круговой тренировки. Круговой метод представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Данный метод используется для воспитания и совершенствования практически всех физических качеств.

Данная программа реализуется во внеурочное время, занятия проводятся в двух группах, в понедельник, вторник,

четверг (4 часа в неделю, 132 часа в год), во второй половине дня. Дети посещая спортивный кружок получают удовольствие от занятий физическими упражнениями, развивают потребность в занятиях спортом, здоровом образе жизни, готовятся к городским и областным соревнованиям, к Спартакиаде детей с ограниченными возможностями здоровья.

Основные направления коррекционной работы

- Коррекция моторики;
- Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности и согласованности движений;
- Коррекция зрительного и слухового восприятия;
- Коррекция памяти, внимания, мышления, восприятия;
- Коррекция основных физических качеств, двигательных способностей, умений и навыков;
- Коррекция эмоционально-волевой сферы.

Планируемые результаты освоения

Дети с удовольствием будут посещать спортивный кружок, участвовать и побеждать в соревнованиях, Спартакиаде детей с ограниченными возможностями здоровья, стремятся развивать физические качества и двигательные способности, самостоятельно применять физические упражнения, участвовать в спортивных и подвижных играх вне школы, вести здоровый образ жизни.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Учащиеся должны знать:

- Правила поведения при занятиях физической культурой и спортом;
- О причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- О полезных свойствах физических упражнений;
- О двигательном режиме и его влиянии на организм;
- Разновидности, виды спортивных игр и игровой деятельности;
- Основные правила спортивных игр;
- Основные правила обеспечения страховки, при занятиях физическими упражнениями.;
- Основные части тела (анатомическое строение человека);
- Как укреплять мышцы рук, спины, ног;
- Названия физических качеств и двигательных способностей.

Уметь:

- Выполнять комплексы общеразвивающих и специально развивающих упражнений;
- Технически правильно выполнять избранные виды действий и физические упражнения;
- Выполнять основные правила спортивных игр;
- Уметь применять знания на практике.

Содержание программы

Содержание программы отражено в разделах: «спортивные и подвижные игры», «лыжная подготовка»,

Одним из важнейших разделов программы является раздел спортивные игры. В него включены: Настольный теннис; Дартс; Бадминтон; Пионербол; Баскетбол; Мини-футбол.

Настольный теннис — олимпийский вид спорта, спортивная игра с мячом, в которой используют ракетки и игровой стол, разграниченный сеткой. Задачей игроков является при помощи ракеток отправить мяч на сторону соперника так, чтобы тот не смог его вернуть назад в соответствии с правилами. Игра происходит на столе размером $2,74 \times 1,52$ м и высотой 76 см. Посередине стола находится сетка высотой 15,2 см. При игре используются ракетки, состоящие из деревянного основания, покрытого с двух сторон накладками ярко-красного и черного цветов. Мяч для настольного тенниса изготавливается из пластика, диаметр мяча чуть более 40 мм, масса 2,7 г. Игра проходит между двумя игроками либо между двумя парами игроков. Игроки или пары стоят за столом напротив друг друга. С подачи открывается розыгрыш очка, и мяч должен быть отбит на игровую половину противника таким образом, чтобы сделать невозможным ответный удар. Каждый розыгрыш мяча заканчивается присвоением одного очка одному или другому игроку (команде). По современным международным правилам, установленным в [2001 году](#), каждая партия продолжается до 11 очков. В настольном теннисе существует множество различных типов удара ракеткой по мячу. Удары классифицируются в зависимости от величины поступательной скорости мяча, скорости и направления вращения мяча, их соотношения, места удара, назначения удара и по другим параметрам. На 2017 год настольный теннис входит в число самых популярных видов спорта на планете и имеет более 850 миллионов поклонников.

Дартс — игра в которой игроки метают дротики в круглую мишень, повешенную на стену. Мишень крепится таким образом, чтобы расстояние от пола до центра составляло 173 см. Рубеж броска обозначается прямоугольным бруском высотой 38 мм и длиной не менее 610 мм (или линией соответствующего размера). Этот брусок (линия) должен находиться от мишени на минимальном расстоянии, с которого разрешено производить бросок. Это расстояние исчисляется по прямой линии, проходящей от задней грани бруска (линии) вдоль пола, до перпендикуляра, опущенного на пол из центра мишени, составляет 2 м 37 см. Каждый участник команды выполняет 10 попыток по 3 броска. Результат всех попыток суммируется. В командном первенстве выигрывает команда, показавшая лучший результат.

Бадминтон — олимпийский вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделённой сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток, стремясь приземлить волан на стороне противника и, на оборот, чтобы он не упал на собственное поле. Соперничают два игрока или две пары игроков (пары могут быть не только одного пола, но и смешанные). Игра проходит на прямоугольной

площадке размером 13,4 на 5,18 метров. Высота сетки 1,55 метра у опор, 1,524 метра по центру (провисание); Сетка ограничена сверху лентой шириной в 7,5-8 см, сложенной вдвое, под которой пропускается шнур. Линии шириной 4 см, наносятся на поле яркой (белой или жёлтой) краской и являются неотъемлемой частью того поля, которое они ограничивают (но, например, подавать, находясь на линии запрещено). На расстоянии 1,98 метра от сетки находится линия подачи. Между линией подачи и задней линией находится зона подачи. Центральная линия разделяет зону подачи на правую и левую зоны. Подача производится из правой (чётной) или левой (нечётной) зоны подачи в зависимости от счета. По современным правилам (введены в 2006 г. для повышения зрелищности матчей) очки начисляются в каждом розыгрыше независимо от принадлежности подачи.

Волейбол — олимпийский вид [спорта](#), командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной [площадке](#), разделённой [сеткой](#), стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника, либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке). Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Игра ведётся на прямоугольной площадке размером 18x9 метров. Волейбольная площадка разделена посередине сеткой. Высота сетки для мужчин — 2,43м, для женщин — 2,24м. Игра начинается вводом мяча в игру при помощи подачи. После ввода мяча в игру подачей и успешного розыгрыша подача переходит к той команде, которая выиграла очко. Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон. После каждого перехода право подачи переходит от одной команды к другой в результате розыгрыша очка, игроки перемещаются в следующую зону по часовой стрелке. Подача производится из зоны подачи за задней линией игровой. До того как игрок коснётся мяча при подаче, ни одна часть его тела не должна коснуться поверхности площадки. В полёте мяч может коснуться сетки. Если мяч коснётся поверхности игровой площадки на стороне принимающей команды, подающей команде засчитывается очко. Если игрок, который подавал, нарушил правила или отправил мяч в аут, то очко засчитывается принимающей команде. Не разрешается блокировать мяч при подаче, прерывая его траекторию над сеткой. Если очко выиграно командой, которая подавала мяч, то подачу продолжает выполнять тот же игрок. Игрокам принимающей команды разрешается сделать три касания (игроку нельзя дважды подряд трогать мяч) и максимум третьим касанием перевести мяч на половину противника. Волейбольная партия не ограничена во времени и продолжается до 25 очков.

Пионербол — спортивная игра с мячом, схожая по правилам с [волейболом](#). Зародилась в СССР в 30-х годах XX века и предназначалась прежде всего для детей школьного возраста ([пионеров](#)). Игра ведётся с

волейбольным мячом на волейбольной площадке. В каждой команде обычно по 6 человек. Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон. Игрок задней линии, находясь в пределах площадки в дальнем правом углу, делает бросок через сетку, подачу на половину поля команды противника. Один из игроков противоположной команды должен поймать мяч и, сделав не более трёх шагов или одной передачи мяча и двух шагов на своей половине площадки, перебросить его через сетку обратно. Один из игроков первой команды также должен поймать мяч и, сделав не более трёх шагов или одной передачи мяча и двух шагов, перебросить его. И так далее до тех пор, пока мяч не упадёт на землю.

Мяч считается проигранным если: мяч коснулся пола; Игрок сделал более трех шагов с мячом в атаке; мяч коснулся тела игрока ниже пояса или прокатился по телу; игрок прикоснулся к мячу два раза подряд; игрок прикоснулся к сетке; игрок перешел через среднюю линию; мяч перелетел над сеткой, но приземлился в аут; мяч перелетел под сеткой. Как и в волейболе, игроки перемещаются по площадке в следующую зону по часовой стрелке после выигрыша подачи. После набора определённого количества очков (обычно 15 или 25 при минимальном перевесе над соперником в 2 очка) команды меняются сторонами поля, и разыгрывается вторая партия. Если результат после двух партий равный (1:1), то назначается третья партия. В середине решающей (третьей) партии производится смена сторон, подачу после смены производит тот же игрок.

Баскетбóл — спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков, замены неограниченны. Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 м от пола. За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за трёхочковой линии) — три очка; штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки — 28 м в длину и 15 — в ширину. К основным элементам игры в баскетбол относятся:

Передача мяча — один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола, самый главный элемент в игре. Умение правильно и точно передать мяч — основа четкого, целенаправленного взаимодействия в игре.

Подбор — важнейший элемент при игре в баскетбол, спортивная "кража" мяча, при котором игрок овладевает мячом после неудачной попытки двух- или трёхочкового броска или последнего штрафного броска. Существует негласное правило, что команда, выигрывающая подбор, чаще всего выигрывает матч. Чтобы подбирать мяч, нужно обладать хорошим чувством позиции и времени.

Ведение мяча — один из основных технических элементов баскетбола, второй, после передачи, способ перемещения мяча по площадке. Правильное,

технически грамотное ведение мяча — фундамент для стабильного контроля за ним, основа индивидуального обыгрывания соперника. Основная стойка при ведении мяча: ноги в коленях согнуты, таз опущен, тело наклонено чуть вперед, плечи развернуты, голова поднята. Во время ведения игрок должен быть готов в любой момент изменить направление движения, сделать остановку, передачу или бросить по кольцу. Мяч укрывается от соперника корпусом, плечом, свободной рукой. Кисть руки, ведущей мяч, регулирует силу удара, высоту отскока и направление движения мяча. При этом мяча касаются лишь кончики пальцев, игрок не должен смотреть на мяч, а только периферическим зрением контролировать его. В поле зрения дриблёра одновременно должны находиться партнёры, защитники, судьи. Дриблинг осуществляется подушечками пальцев, пальцы должны быть расслаблены и распротёрты, кистью руки делается полукруговое движение, при этом предплечье двигается вверх и вниз. Мастера дриблинга ведут мяч близко к земле, что снижает риск перехвата защитником. Продвинутые дриблёры могут вести мяч за спиной, между ногами и изменять темп ведения, в результате чего игроку трудно защищаться и появляются возможности прохода, броска или передачи. Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в мире.

Мини-футбол — разновидность футбола. Площадка для игры должна быть прямоугольной, длинна от 25 до 42 м, ширина от 15 до 25 м. Площадка размечается линиями, все линии имеют ширину 8 см и входят в состав площадки. Площадка разделена на две равные половины средней линией. Центральная отметка делит среднюю линию на две равные части. Вокруг нее проводят окружность радиусом 3 м. Ворота должны располагаться по середине каждой линии ворот. Расстояние между стойками — 3 м, а расстояние от нижней грани перекладины до поверхности площадки — 2 м. Ворота могут быть передвижными, но во время игры они должны быть надежно прикреплены к поверхности площадки.

Раздел «лыжная подготовка» предполагает обучение не сложным видам передвижений на лыжах. Занятия проводятся при температуре до -15 градусов при несильном ветре. Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики.

Календарно – тематическое планирование.

№ п п	Дата проведе ния	Кол-во час	Тема занятия
Знания о физической культуре - 2 часа			
1	03.09	1	Организационно-методические требования на уроках «Спортивные игры»
2	04.09	1	Организационно-методические требования на уроках «Спортивные игры»
Подвижные и спортивные игры -44 часа			
3	10.09	2	Подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»
4	11.09	2	Подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»
5	17.09	2	Подвижные игры «Салки с домиками» и «Салки — дай руку»
6	18.09	2	Подвижные игры «Салки с домиками» и «Салки — дай руку»
7	24.09	2	Подвижные игры «Флаг на башне».
8	25.09	2	Подвижные игры «Флаг на башне».
9	01.10	2	Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».
10	02.10	2	Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».
11	08.10	2	Спортивная игра «Мини-футбол».
12	09.10	2	Спортивная игра «Мини-футбол».
13	15.10	2	Подвижная игра «Командные собачки»
14	19.10	2	Подвижная игра «Командные собачки»
15	22.10	2	Подвижная игра «Вышибалы»
16	23.10	2	Подвижная игра «Вышибалы»

17	06.11	2	Подвижная игра «Волк во рву».
18	12.11	2	Подвижная игра «Волк во рву».
19	13.11	2	Подвижная игра «Собачки ногами»
20	19.11	2	Подвижная игра «Собачки ногами»
21	20.11	2	Спортивная игра «Мини-футбол».
22	26.11	2	Спортивная игра «Мини-футбол».
23	27.11	2	Подвижная игра «Перестрелка».
24	03.12	2	Подвижная игра «Перестрелка».
Игры на лыжах – 28 часов			
25	04.12	2	Организационно-методических требований, применяемых на уроках лыжной подготовки
26	10.12	2	Организационно-методических требований, применяемых на уроках лыжной подготовки
27	11.12	2	Подвижная игра на лыжах «Накаты»
28	17.12	2	Подвижная игра на лыжах «Накаты»
29	18.12	2	Подвижная игра на лыжах «Накаты»
30	24.12	2	Подвижная игра на лыжах «Накаты»
31	25.12	2	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»
32	14.01	2	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»
33	15.01	2	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»
34	21.01	2	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет», Эстафета на лыжах «Кто быстрее до флажка»
35	22.01	2	Эстафета на лыжах «Кто быстрее до флажка»
36	28.01	2	Эстафета на лыжах «Кто быстрее до флажка»

37	29.01	2	Эстафета на лыжах «Догони»
38	04.02	2	Эстафета на лыжах «Догони»
Подвижные и спортивные игры - 60 часов			
39	05.02	2	ОРУ. Подвижная игра «Ловля обезьян»
40	11.02	2	ОРУ.Подвижная игра « Настольный теннис»
41	12.02	2	ОРУ.Подвижная игра «Настольный теннис»
42	18.02	2	ОРУ.Подвижная игра «Удочка»
43	19.02	2	ОРУ.Подвижная игра «Горячая линия»
44	25.02	2	ОРУ.Подвижная игра «Горячая линия»
45	26.02	2	ОРУ.Подвижная игра «Защита стойки»
46	04.03	2	ОРУ.Подвижная игра «Защита стойки»
47	05.03	2	ОРУ.Подвижная игра «Вышибалы»
48	11.03	2	ОРУ.Подвижная игра «Вышибалы»
49	12.03	2	ОРУ.Подвижная игра «Дартс»
50	18.03	2	ОРУ.Подвижная игра «Дартс»
51	19.03	2	ОРУ.Подвижная игра «Ловля обезьян»
52	02.04	2	ОРУ.Подвижная игра «Ловля обезьян»
53	08.04	2	ОРУ.Подвижная игра «Горячая линия»
54	09.04	2	ОРУ.Подвижная игра «Горячая линия»
55	15.04	2	ОРУ.Подвижная игра «Защита стойки»

56	16.04	2	ОРУ.Подвижная игра «Защита стойки»
57	22.04	2	ОРУ.Подвижная игра «Пионербол»
58	23.04	2	ОРУ.Подвижная игра «Пионербол»
59	29.04	2	ОРУ.Подвижная игра «Пионербол»
60	30.04	2	ОРУ.Подвижная игра «Пионербол»
61	06.05	2	ОРУ.Спортивная игра «Бадминтон»
62	07.05	2	ОРУ.Спортивная игра «Бадминтон»
63	13.05	2	ОРУ.Спортивная игра «Бадминтон»
64	14.05	2	ОРУ.Спортивная игра «Бадминтон»
65	20.05	2	ОРУ.Спортивная игра «Баскетбол».
66	21.05	2	ОРУ.Спортивная игра «Баскетбол».
67	27.05	2	ОРУ.Спортивная игра «Баскетбол».
68	28.05	2	ОРУ.Спортивная игра «Баскетбол».

Список литературы.

1. Веневцев С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушением интеллекта 2-е издание: дополнено и исправлено – М.: Советский спорт, 2004.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов педагогических вузов 2-е издание – М.: «Академия», 2004.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальных образовательных учреждениях: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М.: «Академия», 2002.
4. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры – М.: «Академия» 2000.
5. Холодов Ж.К., В.С. Кузнецов Теория и методика Физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений 7-е издание – М.: «Академия», 2009.