государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области «Школа-интернат №3 для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья городского округа Тольятти»

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета
Протокол № 6 от «08» июня 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ГБОУ
школы-интерната №3 г.о.Тольятти
_____Е.В. Савостьянова
Приказ № 161/ОД от «09» июня 2023 г.

Степанова Ольга Павловна

Подписан цифровой подписью:
Степанова Ольга Павловна
Расположение: 00e3cd6c5b4011da59
Дата: 2023.08.29 14:40:28+04'00'

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Спортивная подготовка»
физкультурно - спортивной направленности

Возраст детей 13-17 лет
Срок обучения – 1 год

Разработчик:
учитель А.П. Даниулова

Тольятти, 2023

Оглавление

Краткая аннотация……..….3
Пояснительная записка…….....3
Учебный план…….....……...….7
Обеспечение программы…….....…….....….13
Список литературы……...…….....15

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Спортивная подготовка» (далее – Программа) включает в себя 3 тематических модуля. Программа имеет спортивно-оздоровительный характер и направлена на овладение техники физических упражнений, тактики спортивных игр, формирование ЗОЖ. Изучая программу, учащиеся смогут осознать роль физической культуры и спорта в жизни человека, а так же научатся применять полученные знания и навыки в жизни.

Данная программа разработана с учётом интересов конкретной целевой аудитории, обучающихся среднего и старшего школьного возраста 13-17 лет, и представляет собой различные направления в физкультурно-спортивной деятельности.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Спортивная подготовка» физкультурно - спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на формирование здорового образа жизни обучающихся, освоению техник и тактик различных физических упражнений, повышение значимости физической культуры в жизни человека и общества, а так же укрепления здоровья.

Новизна программа состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком 13-17 лет индивидуальной образовательной траектории.

Отличительной особенностью Основным средством занятий — является физическое упражнение. Выполняя физические упражнения, занимающиеся 13-17 лет 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.

Педагогическая целесообразность заключается в применяемом на занятиях деятельностного подхода, который позволяет максимально продуктивно усваивать материал путём смены способов организации работы. Тем самым педагог стимулирует познавательные интересы учащихся 13-17 лет и развивает их практические навыки. У детей 13-17 лет воспитываются ответственность за порученное дело, аккуратность, взаимовыручка. В программу включены учебные игры, развивающие коммуникативные навыки и

способность работать в команде. Практические занятия помогают развивать у детей воображение, внимание, творческое мышление, умение свободно выражать свои чувства и настроения, работать в коллективе.

В процессе реализации программы «Спортивная подготовка» проводятся занятия различной направленности, с разной нагрузкой, циклом, темпом. В ходе занятий используются спортивные тренажеры, степ-платформы, фитболы, прочий спортивный инвентарь.

Цель программы: содействие всестороннему гармоничному развитию личности, приобщении воспитанников к здоровому образу жизни и спорту.

Задачи программы:

Образовательные:

● овладеть основами доступных видов спорта в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся13-17 лет;

● обучить жизненно важным знаниям, умениям, навыкам;

● овладеть мастерством в избранном виде двигательной деятельности, достижение максимального возможного результата в спорте;

Воспитательные:

● воспитать интерес к физической культуре и спорту, развитие потребности в систематических занятиях;

● воспитать нравственные качества, свойств личности, эмоционально-волевой сферы;

● оптимизация состояния и восстановление духовных и физических сил;

● формировать спортивную культуру личности, самоактуализация и самореализация;

Коррекционно-развивающие:

● развить основных физических качеств, двигательных способностей, умений и навыков;

● переключения с одного вида деятельности на другой, связанный с двигательной активностью;

● получение удовольствие от движений, повышение настроения от занятий ФУ;

● обеспечить активный отдых и приобщение к здоровому образу жизни;

● преодоление психологических комплексов;

● профилактика гиподинамии (малоподвижного образа жизни).

Возраст детей, участвующих в реализации программы:13 – 17 лет.

Высокая способность детей в этот возрастной период быстро овладевать теми или иными видами деятельности определяет большие потенциальные возможности разностороннего развития. Поэтому интересным для них является обучение через постоянное движение. Ребенок 13-17 лет начинает быть самостоятельным, приспосабливается к обществу вне семейного круга. Важно научить ребенка не изолировать себя от сверстников, помогать сопереживать другим людям, быть дружелюбным.

Дети этого возраста очень активны, вместе с тем, не умеют долго

концентрировать свое внимание на чем-либо, поэтому важна смена деятельности. Именно поэтому занятия по программе «Спортивная подготовка» проводятся исключительно практические. Дети активно принимают участие во время тренировки, так как во время постоянного движения идет предельная концентрация внимания, обучающие не отвлекаются на посторонние факторы, в связи с чем максимально заинтересованы в результате своей деятельности.

Сроки реализации:программа рассчитана на 1 год, объем – 136 часов (3 модуля, 2 по 45 часов, 1 – 46 часов).

Формы обучения:

- учебно-тренировочное занятие;
- теория.

Формы организации деятельности:групповая.

Режим занятий:2 раза в неделю по 2 часа. Одно занятие длится 30 минут.

Наполняемость учебных групп: составляет 15 человек.

Планируемые результаты

Учащиеся должны уметь:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Учащиеся должны знать:

- правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- причины травматизма и правилах его предупреждения;
- полезные свойства физических упражнений;
- 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 тела.

Критерии и способы определения результативности. Педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, простейшие врачебные методы (измерение жизненной емкости легких, массы тела, становой силы и др.), хронометрирование занятия, определение динамики физической нагрузки на занятии по чистоте сердечных сокращений и др.

Формы проведения итогов. Участие в общешкольных спортивных мероприятиях, спортивных соревнованиях различных уровней, занятия физической культурой и спортом вне школы.

Учебный план

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Легкая атлетика»	45	1	44
2.	«Фитнес»	45	1	44
3.	«Спортивные игры»	46	1	45
	ИТОГО	136	3	133

Формы контроля качества образовательного процесса:

- наблюдение,
- тестирование,
- участие в спортивных соревнованиях.

Модуль «Легкая атлетика»

Цель:максимально возможная самореализация учащихся с отклонениями в состоянии здоровья посредством занятий легкой атлетикой, повышение уровня качества жизни и, как следствие, социализация и последующая социальная интеграция.

Задачи:

Обучающие:

- освоить технику бега, прыжков, метания;
- сформировать знания о движении человека в пространстве.

Коррекционно-развивающие:

- укреплять ОДА, ДС, ССС;
- коррекция нарушения физического развития, пространственной организации движений, моторики.

Воспитательные:

- воспитывать нравственных качеств и свойств личности;
- сформировать социально приемлемых форм поведения.

Ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- техники бега, прыжков, метания;
- технику безопасности при проведении занятий по легкой атлетике в помещении и на улице.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять физические упражнения по словесной инструкции, по показу;
- соблюдать правила техники безопасности.

Обучающийся должен приобрести навык:

- двигательный; быстроты, точности.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Техника безопасности	1	-	1	Беседа
2.	Высокий старт	-	3	3	Наблюдение
3.	Низкий старт	-	3	3	Наблюдение
4.	Бег 30 м	-	4	4	Наблюдение
5.	Бег 60 м	-	4	4	Наблюдение
6.	«Челночный бег»	-	3	3	Наблюдение
7.	Прыжок в длину с места	-	4	4	Наблюдение
8.	Прыжок в высоту	-	3	3	Наблюдение
9.	Метание м/м в цель	-	4	4	Наблюдение
10.	Метание м/м на дальность	-	4	4	Наблюдение
11.	Метание м/м с разбега на дальность	-	4	4	Наблюдение
12.	Толкание набивного мяча	-	4	4	Наблюдение
13.	Спортивные эстафеты	-	4	4	Наблюдение, соревнование
	Итого:	1	44	45	

Содержание программы модуля

Тема 1: **Техника безопасности на уроках физической культурой и спортом.**
Теория: знакомство с правилами техники безопасности, знакомство с оборудованием и инвентарем, применяемом в легкой атлетике.

Тема 2: **Высокий старт.**
Практика: изучение и освоение техники высокого старта. Бег без ускорения и не по времени.

Тема 3: **Низкий старт.**
Практика: изучение и освоение техники низкого старта. Бег без ускорения и не по времени.

Тема 4: **Бег 30 м.**
Практика: бег 30 м из положения высокого и низкого старта.

Тема 5: **Бег 60 м.**
Практика: бег 60 м из положения высокого и низкого старта.

Тема 6: **«Челночный бег»**
Практика: многократное прохождение одной и той же дистанции в прямом и обратном направлении 3 раза по 10 метров с предметом и обычным касанием руки поверхности.

Тема 7: **Прыжок в длину с места.**
Практика: изучение и освоение техники прыжка в длину с места с нескольких попыток.

Тема 8: **Прыжок в высоту.**
Практика: изучение и освоение техники прыжка в высоту с перепрыгивание через гимнастическую скамейку.

Тема 9: **Метание м/м в цель.**
Практика: изучение и освоение техники метания малого мяча в обруч, в баскетбольное кольцо, игра «Дартс».

Тема 10: **Метание м/м на дальность.**
Практика: изучение и освоение техники метания малого мяча на дальность.

Тема 11: **Метанием/м с разбега на дальность.**
Практика: повторение и совершенствование техникиметания малого мяча на дальность, с разбега.

Тема 12: **Толкание набивного мяча.**
Практика: выбрасывание набивного мяча весом 1 кг для девочек, 2 кг для мальчиков из положения стоя из приседа, сидя из положения лежа.

Тема 13: **Спортивные эстафеты.**
Практика. Изучение и освоение тактик беговой, круговой, встречной, с преодолением препятствий эстафет.

Модуль «Фитнес»

Цель:разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи:
Обучающие:
- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- сформировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью

Коррекционно-развивающие:
- укреплять ОДА, ДС, ССС;
- развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности.

Воспитательные:
- сформировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;
- воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- виды аэробики;
- влияние музыки на самочувствие.

Обучающийся должен уметь:

- выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;
- применять полученные знания и навыки в жизни.

Обучающийся должен приобрести навык:

- самостоятельно развивать свои физические качества.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Техника безопасности	1	-	1	Беседа
2.	Степ - аэробика	-	10	10	Наблюдение
3.	Фитбол	-	8	8	Наблюдение
4.	Пилатес	-	6	6	Наблюдение
5.	Стретчинг	-	8	8	Наблюдение
6.	Иога	-	8	8	Наблюдение
7.	Скандинавская ходьба	-	4	4	Наблюдение
	Итого:	1	44	45	

Содержание программы модуля

Тема 1: **Техника безопасности на уроках физической культурой и спортом.**
Теория: знакомство с правилами техники безопасности, знакомство с оборудованием и инвентарем, применяемом в фитнесе.

Тема 2: **Степ - аэробика.**
Практика:изучениешагов basic step, v – step, straddle, knee up, over, turn step, step kik, step curl, step lift, l-step, tap up, step plue, jumping jack, twist jump, lunge.

Тема 3: **Фитбол.**
Практика: выполнение упражнений для укрепления мышц рук и груди, ног и ягодиц, для выпрямления спины.

Тема 4: **Пилатес.**
Практика: выполнение упражнений «Деревце»; «Черепашка»; «Змейка»; «Совушка»; «Белочка»; «Велосипед»; скручивание; растяжение; поочередное растяжение; раскачивание; сотня; круг ногой; растягивание позвоночника; сворачивание.

Тема 5: **Стретчинг.**
Практика: выполнение комплексов упражнений на гибкость из положений лежа, сидя, стоя, с опорой.

Тема 6: **Йога.**
Практика: изучение и освоение мудр (положение рук) и асан (положение тела).

Тема 7: **Скандинавская ходьба.**
Практика: изучение и освоение техники скандинавской ходьбы. Ходьба 3 раза по 3 минуты через 3 минуты остановки с замером ЧСС. Ходьба 100 м, 200 м, 400 м.

Модуль "Спортивные игры"

Цель:содействие всестороннему гармоничному развитию личности, приобщении воспитанников к здоровому образу жизни и спорту.

Задачи:
Обучающие:
- обучить жизненно важным знаниям, умениям, навыкам;
- обучить избранным видам спорта, освоение техники и тактики спортивных игр.

Коррекционно-развивающие:
- получать удовольствие от движений, повышение настроения от занятий ФУ;
- переключать с одного вида деятельности на другой, связанный с двигательной активностью.

Воспитательные:
- сформировать спортивную культуры\у личности, самоактуализация и самореализация;
- воспитать нравственные качества, свойств личности, эмоционально-волевую сферу.

ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:
- правила спортивных игр;
- технику и тактику спортивных игр.

Обучающийся должен уметь:
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Обучающийся должен приобрести навык:
- ловкости.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Техника безопасности	1	-	1	Беседа
2.	Мини-футбол	-	5	5	Наблюдение

3.	Дартс	-	5	5	Наблюдение
4.	Шашки	-	5	5	Наблюдение
5.	Настольный теннис	-	5	5	Наблюдение
6.	Пионербол	-	5	5	Наблюдение
7.	Волейбол	-	5	5	Наблюдение
8.	Баскетбол	-	5	5	Наблюдение
9.	Мини-гольф	-	5	5	Наблюдение
10.	Бадминтон	-	5	5	Наблюдение
	Итого:	1	45	46	

Содержание программы модуля

Тема 1: **Техника безопасности на уроках физической культурой и спортом.**
Теория: знакомство с правилами техники безопасности, знакомство с оборудованием и инвентарем, применяемом в фитнесе.

Тема 2: **Мини-футбол.**
Практика:изучение правил игры, ведение мяча, пас, удар в створ ворот. Тренировочные игры.

Тема 3: **Дартс.**
Практика: упражнения для развития глазомера. Отработка бросков.

Тема 4: **Шашки.**
Практика: изучение простых победных комбинаций. Тренировочные игры.

Тема 5: **Настольный теннис.**
Практика:изучение правил игры. Жонглирование мячом с ракеткой верхней стороной, нижней стороной, ребром ракетки. Атакующий удар. Тренировочные игры.

Тема 6: **Пионербол.**
Практика:изучение правил игры. Подача, ловля мяча. Атакующий бросок. Блок. Тренировочные игры.

Тема 7: **Волейбол.**
Практика:изучение правил игры, освоение техники игры. Верхние и нижние подачи. Верхние и нижние передачи. Атакующий удар. Блок. Тактические приемы. Тренировочные игры.

Тема 8: **Баскетбол.**
Практика: изучение правил игры. Броски в кольцо. Передача мяча. Отработка фолов и пробежек. Тренировочные игры.

Тема 9: **Мини-гольф.**
Практика: изучение правил игры. Удар по мячу. Положение и стойка. Упражнения на координацию и развитие глазомера. Тренировочные турниры.

Тема 10: **Бадминтон.**
Практика: изучение правил игры. Разучивание подач. Жонглирование воланчиком. Атакующий удар.

Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого
  ребенка, создание благоприятных условий для их развития;
- принцип оздоровительной направленности;
- принцип системности и последовательности;
- принцип наглядности.

Методы работы:

- словесные методы;
- наглядные методы;
- метод строго регламентированного упражнения;
- метод частично регламентированного упражнения.

Занятие состоит из следующих *структурных компонентов:*

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Повторение материала, изученного на предыдущем занятии;
3. Постановка цели занятия перед учащимися;
4. Изложение нового материала;
5. Практическая работа;
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
7. Подведение итогов;
8. Уборка рабочего места.

Материально-техническое оснащение программ:

- спортивный зал;
- зал ЛФК;
- спортивная площадка;
- спортивный инвентарь (мячи, дротики, доска для шашек, шашки, ковровое покрытие для гольфа, клюшки, мячи для гольфа, ракетки для настольного

тенниса, мячи для настольного тенниса);
- баскетбольные щиты;
- сетка;
- степ-платформы;
- фитболы;
- коврики для йоги.

Список литературы

- Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры – М.: «Академия», 2016г.
- Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М. Спортивные игры – М.: «Академия» 2016г.
- Жуков М. Н. Подвижные игры: Учебник для студентов педагогических вузов – М.: «Академия», 2017г.
- Холодов Ж. К., В. С. Кузнецов Теория и методика Физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М.: «Академия», 2016г.