Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Тинская школа-интернат»

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**РАБОЧАЯ АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**школьного спортивного клуба «ОФП»**

**на 2024 – 2025 учебный год**

Разработал программу педагог

доп. образования: Лебедева Э.С.

**п.Тинской,**

**2024 год**

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая образовательная программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Закона Российской Федерации «Об образовании» (283 – Ф3 от 29.12.2012 (статья 48 п.1.1)).

2. Федерального компонента государственного стандарта (основного общего образования, среднего (полного) общего образования) по русскому языку, утвержденного приказом Минобразования России от 5.03.2004г. № 1089.

3. Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утверждённого приказом Минобразования России от 09.03.2004г. № 1312.

4. Учебного плана КГБОУ «Тинская школа-интернат»

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на многолетнее воспитание, оздоровление, привитие интереса к занятиям спортом и подготовку резервов юных волейболистов.

**Актуальность**

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

**Цель программы:** укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и работоспособности, воспитание гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

**Задачи:**

**Образовательные**

• формирование двигательных качеств;

• получение новых знаний.

**Развивающие**

• развитие физических навыков;

• закаливание;

• развитие эстетических качеств (красивая осанка, культура движений).

• развитие физических качеств в общем плане.

**Воспитательные**

• воспитание интереса детей к спорту;

* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

• воспитание силы воли, самоорганизованности, дисциплины.

**Место курса в учебном плане:**

Программа рассчитана на 1 учебный год. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Всего 34 занятий в год. Продолжительность занятий 40 минут. Занятия проводятся в групповой и индивидуальной форме. В группе 12 обучающихся школы, разного возраста от 11- 14 лет.

**Планируемые результаты**

Результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом

особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей.

**Личностные результаты:**

• овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а также будет применять их в игровой и соревновательной деятельности;

• научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

**Метапредметные результаты:**

• овладеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.

**Предметные результаты:** у обучающихся сформируются:

• Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

• Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

• Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

• Использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

**Обучающиеся будут знать:**

- правила техники безопасности при работе;

- правила поведения в спортивном зале;

**Обучающиеся будут уметь:**

- правильно выполнять физические упражнения;

 **Учебно-тематический план на год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N п\п** | **Содержание программы** | **Всего часов** |
| **1.** | Теоретическая подготовка | 1 |
| **2.** | Общая физическая подготовка | 5 |
| **3.** | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | 6 |
| **4.** | Дыхательная гимнастика | 3 |
| **5.** | Оздоровительная гимнастика | 3 |
| **6.** | Упражнения на развитие общей и специальной выносливости | 15 |
| **7.** | Контрольные испытания | 1 |
|  | **Итого:** | **34** |

**Вводное занятие.**

Гигиенические требования к занимающимся физической культурой и спортом. Влияние физических упражнений на организм учащегося, понятие об утомлении и переутомлении.

**Общая физическая подготовка.**

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управле­ния группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упраж­нений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

**Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)**

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 15 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными пре­пятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количе­ство препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отско­ка; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толка­ние ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные -от 3 до 5 видов.

Упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, рывка, падения, броски мяча в стену, в батут с расстояния до 9 м с последующей ловлей. Ведение мяча с ударом о скамейку. Эстафеты с прыжками и бегом, изменением направления, ловлей, передачей и бросками мяча.

Подвижные игры: "салки", "лапта".

Упражнения для развития оптимальной выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических действиях с различной интенсивностью и различной продолжительностью (в играх).

**Дыхательная гимнастика**

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бад­минтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Сал­ки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эс­тафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борь­ба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отно­шению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

**Оздоровительная гимнастика**

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом впе­ред, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и коли­чество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) ( последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодо­лением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием тен­нисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

**Упражнения на развитие общей и специальной выносливости**

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении напа­дающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с актив­ным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого напада­ющего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисно­го или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стен­ки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заклю­чительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; призем­лившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащий­ся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбра­сывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбра­сывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигна­лу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

**Контрольно-проверочные мероприятия.**

Контрольное занятие в форме зачёта.

**Формы контроля:**

*текущий* – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятий;

- промежуточный – занятия, соревнования;

*итоговый* – открытые занятия, соревнования.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема** | **Основное содержание занятия** | **Количест-во****часов** | **Формы и методы работы** | **Дата проведения** | **Примечание** |
| 1 | Вводное занятие.Инструктаж по технике безопасности. | - занятие поточным методом;- круговая тренировка;- занятие фронтальным методом;- работа по станциям;- самостоятельные занятия;- тестирование. | 1 | беседа |  |  |
| 2 | Общая физическая подготовка  | - работа по станциям;самостоятельные занятия; | 1 | Индивидуальная работа |  |  |
| 3 | Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка. Двусторонние игры. | - работа по станциям;самостоятельные занятия; | 1 | комбинированная |  |  |
| 4-5 | Силовая подготовка. Двусторонние игры. | - занятие поточным методом;- круговая тренировка; | 2 | комбинированная |  |  |
| 6 | Игры, комплексно развивающие физические способности. Двусторонние игры. | - занятие поточным методом;- круговая тренировка; | 1 | комбинированная |  |  |
| 7 | Бег с остановками и изменением направления. | - круговая тренировка;- занятие фронтальным методом;- работа по станциям; | 1 | комбинированная |  |  |
| 8 | Бег с остановками и изменением направления. | - круговая тренировка;- занятие фронтальным методом;- работа по станциям; | 1 | комбинированная |  |  |
| 9-11 | Развитие координационных способностей. Двусторонние игры. | - круговая тренировка;- занятие фронтальным методом;- работа по станциям; | 3 | комбинированная |  |  |
| 12 | Развитие координационных способностей. | - круговая тренировка;- занятие фронтальным методом;- работа по станциям; | 1 | игра |  |  |
| 13 | Общеразвивающие упражнения с набивным мячом. | - круговая тренировка;- занятие фронтальным методом;- работа по станциям; | 1 | комбинированная |  |  |
| 14-16 | Эстафета на закрепление и совершенствование изученных приемов. Двусторонние игры. | - круговая тренировка;- занятие фронтальным методом;- работа по станциям; | 3 | комбинированная |  |  |
| 17 | Развитие координационных способностей. | - круговая тренировка;- занятие фронтальным методом;- работа по станциям; | 1 | комбинированная |  |  |
| 18 | Развитие координационных способностей. | - круговая тренировка;- занятие фронтальным методом;- работа по станциям; | 1 | Г комбинированная |  |  |
| 19-21 | Товарищеские игры | - круговая тренировка;- занятие фронтальным методом;- работа по станциям; | 3 | комбинированная |  |  |
| 22 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, эстафета. | - круговая тренировка;- занятие фронтальным методом;- работа по станциям; | 1 | комбинированная |  |  |
| 23 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | - круговая тренировка;- занятие фронтальным методом;- работа по станциям; | 1 | комбинированная |  |  |
| 24-27 | Индивидуальные и групповые действия. | - круговая тренировка;- занятие фронтальным методом;- работа по станциям; | 4 | комбинированная |  |  |
| 28-29 | Развитие силовых способностей. Игры в группах | - круговая тренировка;- занятие фронтальным методом;- работа по станциям; | 2 | комбинированная |  |  |
| 30 | Развитие скоростной выносливости.  | - круговая тренировка;- занятие фронтальным методом;- работа по станциям; | 1 | комбинированная |  |  |
| 31-33 | Скоростные упражнения, удары по мячу из различных положений. | - круговая тренировка;- занятие фронтальным методом;- работа по станциям; | 4 | комбинированная |  |  |
| 34 | Контрольные нормативы | - круговая тренировка;- занятие фронтальным методом;- работа по станциям; | 1 | комбинированная |  |  |
|  | **Итого:** |  | **34** |  |  |  |

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

**Оборудование**

Мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, набивные
Насос для накачивания мячей с иглой
Сетка для хранения мячей
Конус игровой

Фишки
Стенка гимнастическая
Скамейка гимнастическая
Комплект матов гимнастических
Коврик гимнастический
Скакалка гимнастическая
Комплект для соревнований
Аптечка медицинская