

ГКОУ УР «Зуринская школа-интернат»

Программа рассмотрена на заседании школьного методического объединения Протокол № _____ От «__» _____ 20__ г _____ Руководитель ШМО	Принято на заседании педагогического совета Протокол № _____ От «__» _____ 20__ г	Утверждаю И.О.директора ГКОУ УР «Зуринская школа-интернат» _____ П.Н.Корепанов Приказ № _____ От «__» _____ 20__ г
--	---	--

Рабочая программа

Кружок ОФП

Составитель: Корепанов С.Н.
учитель физкультуры

Пояснительная записка

Программа кружка ОФП адресована детям, обучающимся в среднем звене. В состав кружка включаются обучающиеся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям адаптивной физической культурой.

Цель занятий:

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация спортивных игр, лыжной подготовки, легкой атлетики.
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение спортивным играм, лыжной подготовке и легкой атлетике;
- обучение учащихся жизненно - важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды школы, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступлений на соревнованиях.

Задачи занятий:

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры, лыжной подготовки, легкой атлетики;
- участвовать в спартакиаде школы и в соревнованиях среди коррекционных школ.
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;

Место и время проведения занятий:

Кружок проводится в спортивном зале или на улице, 1 раза в неделю, по 2 академических часа (по 45мин.). 68 часов в год.

Методическое обеспечение реализации программы кружка спортивных игр: Программный материал по спортивным играм. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. Баскетбол. Футбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации, 2008г.)

Условия реализации программы.

Материально-технические условия:

- Учебно-наглядные пособия по волейболу, настольному теннису, баскетболу и футболу, волейбольные, баскетбольные и футбольные мячи, сетка, лыжный инвентарь, инвентарь для легкой атлетики, инвентарь для настольного тенниса.

Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы ОФП;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Ожидаемые результаты работы:

- 1.Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
- 2.Овладение теоретическими и практическими основами видов спорта.
- 3.Участие в спартакиаде школы формирование сборной команды школы для участия в республиканских соревнованиях среди коррекционных школ.
- 4.Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.
- 5.Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодёжи.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Тематическое планирование кружка ОФП

№	Раздел	Кол-во часов
1	Вводное занятие	1
2	Баскетбол	12
3	Волейбол	16
4	Футбол	8
5	Легкая атлетика	9
6	Лыжная подготовка	10
7	Настольный теннис	12
	Итого	68ч

Учебно-тематическое планирование кружка ОФП

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	2	3	4
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности при занятиях в спортивном зале и на улице.	1	
	Легкая атлетика	5	
2	Бег на короткие дистанции	1	
3	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой .	1	
4	Ускорения, бег по повороту; финиш.	1	
5	Бег на время на дистанции 30, 60м.	1	
6	Бег на время на дистанции 100м	1	
	Футбол	8	
7	Техника безопасности при занятиях футболом. Правила игры в футбол; место; оборудование. ОФП: Упражнения на развитие скорости.	1	
8, 9	Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. ОФП: Упражнение на развитие силы.	2	
10	Удар по мячу головой, ногой.	1	
11, 12	Остановка, ведение мяча, отбор мяча.	2	
13, 14	Обманные движения, вбрасывание мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.	2	
	Волейбол	16	
15	Техника безопасности на занятиях волейболом. Верхняя передача над собой. Учебная игра в волейбол.	1	
16, 17	Верхняя передача в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	2	
18	Приём мяча двумя руками снизу над собой. Верхняя передача в парах через сетку. Учебная игра в волейбол.	1	
19, 20	Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол.	2	
21, 22	Приём мяча двумя руками снизу после подачи. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	
23, 24	Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Учебная игра.	2	
25, 26	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра в волейбол	2	

27, 28	Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	2	
29, 30	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.	2	
	Лыжная подготовка	10	
31	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Основы знаний. Классический ход.	1	
32	Спуски и подъёмы.	1	
33	Одновременный двухшажный ход.	1	
34	Прохождение дистанции-3км.	1	
35	Преодоление спусков и подъёмов.	1	
36	Прохождение дистанции-4км.	1	
37	Совершенствование техники.	1	
38	Прохождение дистанции-4км.	1	
39	Спуски и подъёмы. Эстафеты.	1	
40	Прохождение на лыжах-4км.	1	
	Баскетбол	12	
41,42	Правила по предупреждению травматизма на занятиях баскетболом. Ведение мяча правой и левой рукой. Учебная игра в баскетбол.	2	
43,44	Ведение с изменением направления, приставным шагом. Передача двумя руками из-за головы. Бросок одной в прыжке. Учебная игра.	2	
45,46	Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	2	
47	Бросок одной рукой от головы. Учебная игра.	1	
48	Ведение с обводкой. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Зонная защита.	1	
49	Ловля высоко летящих мячей в прыжке. Зонная защита. Учебная игра в баскетбол.	1	
50	Броски после ведения с двух шагов. Прессинг. Учебная игра.	1	
51,52	Броски в движении после передачи. Прессинг. Учебная игра.	2	
	Настольный теннис	12	
53,54	Подачи мяча.	2	
55,56	Удары ракеткой по летящему мячу.	2	
57,58	Игра в нападении.	2	
59,60	Игра в защите.	2	
61 - 64	Техника игры. Учебные игры.	4	

	Легкая атлетика	4	
65,66	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции, с передачей эстафеты.	2	
67,68	Бег по пересеченной местности с ориентированием. Подведение итогов.	2	

Перечень учебно-методической литературы:

1. «Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000
2. «Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»,2003»
3. «Физическая культура »Н.В.РешетниковЮ.Л.Кислицын,Р.Л.Палтикевич, Г.И.ПогадаевИЦ «Академия»,2008
4. «Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум» , 2007
5. «Искусство подготовки высококлассных футболистов» Н.Люкшинов Изд.: Советский спорт , 2006
6. Внеурочная деятельность учащихся.Футбол М., «Просвещение» Г.Колодницкий, В.Кузнецов, М.Маслов
7. « Футбол.Настольная книга детского тренера.1-2 этап (8-12 лет) А.Кузнецов М. «Олимпия»/ «Человек », 2010
8. «Самый популярный учебник футбола: тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира ,А.Кузнецов М., «Олимпия»/ «Человек »/,2010
9. « Всё о тренировке юного футболиста», М.Мукиан, Д.Дьюрст: М., АСТ/«Астрель», 2008
- 10.« Тренировка юных футболистов» В.Варюшин, М., « Физическая культура»,2007
- 11.«Разминка футболиста»В.Варюшин ,М.,РГАФК, 2000
- 12.«Футбол: обучение базовой технике» ,Ж.-Л.Чесно,Ж.Дюрэ,М.,ТВТ Дивизион» , 2006
- 13.«Уроки спорта. Футбол» М.Дезор, АСТ «Астрель», 2004
- 14.«101 упражнение для юных футболистов. Возраст 7-11 лет»,М.Кук, М.,АСТ /Астрель» 2003
- 15.«Урок физкультуры в современной школе.Методические рекомендации для учителей .Выпуск 2 Футбол» Г.Баландин, Н.Назарова, Т.Казакова,М., «Советский спорт», 2003
- 16.«Спорт в школе .Футбол»И.Швыков,М,Терра спорт»,2002
- 17.«Футбол . Тренировка точности юных спортсменов», С.Голомазов, Б.Чирва :М., РГАФК,1994
18. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптеева