

Администрация Искитимского района Новосибирской области
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Линёвская школа – интернат для обучающихся с ограниченными возможностями
здоровья»
Искитимского района Новосибирской области.

Рассмотрена на заседании педагогического
совета " __ " _____ 20__ г.
протокол № _____

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
_____ Е. А. Габова
«__» _____ 20__ г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно – спортивной направленности

«Азбука спорта»

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:
Старчукова А.Ю.
Учитель физической культуры

р.п.Линево
2023 год

Пояснительная записка

Данная дополнительная адаптированная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Азбука спорта» разработана с учетом следующих нормативно-правовых документов:

1. Конституции Российской Федерации (от 12.12.1993 с изм. 01.07.2020);
2. Указа Президента Российской Федерации от 21.07.2020 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года»;
3. Указа Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности РФ»;
4. Указа Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
5. Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
6. Федерального Закона РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;
7. Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.мая 2015 г. № 996-р);
8. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ 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 молодёжи» (далее – СанПиН);
9. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ 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» (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»).
10. Паспорта федерального проекта «Успех каждого ребёнка» (утверждён на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
11. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок);
12. Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678 (далее Концепция).
13. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от «19» декабря 2014г. № 1599.

Актуальность нашей программы состоит в том, что она направлена на привлечение обучающихся общеобразовательного учреждения к систематическим занятиям физической культурой и спортом на формирование у обучающихся здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность позволяет нам решить проблему занятости обучающихся школы в свободное время, направляя его на активный отдых – это спортивные мероприятия, соревнования по игровым видам спорта. Тем самым мы решаем социальную значимость нашей программы.

Новизна нашей программы в новом подходе реализации внеурочной деятельности в клубной форме, которая помогает реализовать все спортивно – массовые мероприятия. План мероприятий составляется на год.

Адресат: участниками программы являются обучающиеся 1-9 классов (7-17 лет) МКОУ «Линевская школа – интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Объем программы дополнительного образования 102 часа в год, срок освоения программы 1 год.
Режим занятий: 3 раза в неделю. Форма занятий: очная, основные формы работы теоретические, практические занятия, групповые занятия, соревнования, спортивные праздники.

Цель и задачи программы

Цель:

- приобщение обучающихся к физкультурно – оздоровительной деятельности школы.

Задачи:

- вовлекать обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом, формировать у них мотивации и устойчивый интерес к укреплению здоровья;
- активизировать физкультурно-спортивную работу и участие всех учащихся в спортивной жизни школы;
- участвовать в спортивных соревнованиях различного уровня среди образовательных организаций;
- закреплять и совершенствовать умения и навыки обучающихся полученных на уроках физической культуры, формирование жизненно необходимых физических качеств;
- воспитывать у школьников активность, трудолюбие.

На занятиях используются следующие методы обучения:

1. *Словесные:* педагог посредством слова излагает, объясняет учебный материал, а обучаемые посредством слушания, запоминания и осмысления активно его воспринимают и усваивают.
2. *Наглядные:* достаточно важны для обучаемых, имеющих визуальное восприятие действительности, особенностью наглядных методов обучения является то, что они обязательно сочетаются со словесными.
3. *Метод демонстраций:* связан с демонстрацией фотоматериалов, он обеспечивает объемное комплексное, многоаспектное восприятие информации, способствует развитию у обучающихся всех систем восприятия, особенно наглядно-чувственного, повышающего качество усвоения учебного материала.

Содержание программы

№ пп	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практик а	
Бочче					
1	Основы знаний (правила безопасности на занятиях БОЧЧЕ) Правила игры Характеристика спортивного снаряжения.	9 часов	1		Беседа - диалог
2	Правила и тактика игры в БОЧЧЕ: экипировка, жеребьёвка, система счета, перерывы и задержки в игре, поведение игроков.		1		
3	ОРУ -упражнения на осанку -упражнения в расслаблении мышц - основные положения движения головы туловища, конечностей.			1	Тестирование
4	Стойки игрока Перенос центра тяжести тела с толчковой ноги на опорную Захват и удержание игрового шара Бросок "РАФФА"			2	
5	Учебная игра.			4	
Легкая атлетика					
6	«Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности». Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма.	19 часов	2		Беседа - диалог
7	Спортивная ходьба.			1	Тестирование
8	Низкий старт, стартовый разбег.			1	
9	Совершенствование техники бега. Подвижная игра.			2	
10	Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.			2	
11	Обучение технике прыжка в длину.			1	
12	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.			3	
13	ОРУ со скакалками.			3	

	Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.				
14	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.			2	Соревнования
15	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.			1	Тестирование
16	Метание малого мяча.			1	Тестирование
Лыжные гонки					
17	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, одежда и обувь.	30 часов	1		Беседа - диалог
18	Краткая характеристика техники лыжных ходов.		1		
19	Общая физическая подготовка (ОФП).			2	Тестирование
20	Акробатические упражнения			2	
21	Легкоатлетические упражнения			1	
22	Специальная физическая подготовка (СФП). (Имитационные упражнения)			1	
23	Передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне			2	
24	Обучение технике спуска со склонов в высокой средней и низкой стойках.			2	
25	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим.			2	
26	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км.			1	
27	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук			1	Тестирование
28	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.			1	
29	Торможение «плугом».			2	
30	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности.		2		
31	Обучение правильному падению при спуске.		1		
32	Знакомство с основными элементами конькового хода.		4		

33	Передвижение в быстром темпе 150-200м.			2	Соревнования
34	Прохождение дистанции 2 км.			2	Соревнования
Бег на снегоступах					
35	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении снегоступинга. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Инвентарь, одежда и обувь.	13 часов	1		Беседа - диалог
36	Краткая характеристика техники.		1		
37	Общая физическая подготовка (ОФП).			2	Тестирование
38	Специальная физическая подготовка. Ходьба на снегоступах.			2	
39	Снегоступинг - бег на короткие дистанции			2	
40	Снегоступинг-бег 300м.			2	Соревнования
41	Снегоступинг – бег 1000м.			3	
Бадминтон					
42	Основы знаний. (Краткая история и сущность игры в бадминтон. Правила безопасности. Инвентарь и оборудование).	16 часов	1		Беседа - диалог
43	ОРУ.			1	Тестирование
44	Хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи.			1	
45	Основная стойка при подаче, приеме подачи, ударах. Подача.			2	
46	Жонглирование на разную высоту с перемещением.			2	
47	Имитация техники ударов справа, слева.			1	
48	Передвижение по площадке без ракетки, с ракеткой.			1	
49	Перекидывание волана в парах.			2	
50	Парная эстафета.			2	
51	Высокодалекие удары.			1	
52	Прием подачи сверху.			1	
53	Учебная игра.			1	
Настольный теннис					

54	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Спортивный инвентарь.	15 часов	1		Беседа - диалог
55	Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока. Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.		1	1	
56	Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.			1	Тестирование
57	Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.			1	
58	Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа.			1	
59	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа.			1	
60	Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева.			1	
61	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева.			1	
62	Подача мяча без вращения.			1	
63	Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.			3	Соревнования
64	Правила соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности.			1	
65	Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису.			1	

Ожидаемые результаты

Знают:

- технику безопасности на соревнованиях по подвижным и спортивным играм;
- простейшие правила подвижных и спортивных игр;
- правила личной гигиены;
- профилактику травматизма;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Умеют:

- применять технические элементы подвижных и спортивных игр, использовать их в условиях соревновательной деятельности организации собственного досуга;
- самостоятельно организовать и провести подвижную, спортивную игру по всем правилам;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

Владеют:

- техникой и тактикой подвижных и спортивных игр;
- навыками судейства подвижных и спортивных игр;

Способы определения их результативности: наблюдение, мониторинг общефизических показателей по нормативам, успешность игровой деятельности, итоги соревнований.

Комплекс организационно – педагогических условий

Календарный учебный график (102 часа).

№ раздела	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Средства обучения
Бочче (9ч)				
1	Основы знаний (правила безопасности на занятиях БОЧЧЕ) Правила игры Характеристика спортивного снаряжения.	1	04.09	Спорт инвентарь
2	Правила и тактика игры в БОЧЧЕ: экипировка, жеребьёвка, система счета, перерывы и задержки в игре, поведение игроков.	1	06.09	Спорт инвентарь
3	ОРУ -упражнения на осанку -упражнения в расслаблении мышц - основные положения движения головы туловища, конечностей.	1	07.09	Спорт инвентарь
4-5	Стойки игрока Перенос центра тяжести тела с толчковой ноги на опорную Захват и удержание игрового шара Бросок "РАФФА"	2	11.09 13.09	Спорт инвентарь
6-7-8-9	Учебная игра.	4	14.09 18.09. 20.09 21.09	Спорт инвентарь
Легкая атлетика (15 ч)				
10	«Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности». Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма.	1	25.09	Спорт инвентарь
11	Спортивная ходьба.	1	27.09	Спорт инвентарь
12	Низкий старт, стартовый разбег.	1	28.09	Спорт инвентарь
13-14	Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	2	02.10 04.10	Спорт инвентарь

15-16	Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	2	05.10 09.10	Спорт инвентарь
17-18- 19	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	3	11.10 12.10 16.10	Спорт инвентарь
20-21- 22	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.	3	18.10 19.10 23.10	Спорт инвентарь
23-24	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	2	25.10 26.10	Спорт инвентарь
Лыжные гонки (30 часов)				
25	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, одежда и обувь.	1	06.11	Спорт инвентарь
26	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	1	08.11	Спорт инвентарь
27-28	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	09.11 13.11	Спорт инвентарь
29-30	Акробатические упражнения	2	15.11 16.11	Спорт инвентарь
31	Легкоатлетические упражнения	1	20.11	Спорт инвентарь
32	Специальная физическая подготовка (СФП). (Имитационные упражнения)	1	22.11	Спорт инвентарь
33-34	Передвижения ступающим скользящим шагом по лыжне	2	23.11 27.11	Спорт инвентарь
35-36	Обучение технике спуска со склонов в высокой средней и низкой стойках.	2	29.11 30.11	Спорт инвентарь
37-38	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим.	2	04.12 06.12	Спорт инвентарь
39	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км.	1	11.12	Спорт инвентарь
40	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук	1	13.12	Спорт инвентарь
41	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1	14.12	Спорт инвентарь

42-43	Горможение «плугом».	2	18.12 20.12	Спорт инвентарь
44-45	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности.	2	21.12 25.12	Спорт инвентарь
46	Обучение правильному падению при спуске.	1	27.12	Спорт инвентарь
47-48 – 49 - 50	Знакомство с основными элементами конькового хода.	4	28.12 15.01 17.01 18.01	Спорт инвентарь
51-52	Передвижение в быстром темпе 150-200м.	2	22.01 24.01	Спорт инвентарь
53-54	Прохождение дистанции 2 км.	2	25.01 29.01	Спорт инвентарь
Бег на снегоступах (13 часов)				
55	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении снегоступинга. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Инвентарь, одежда и обувь.	1	31.01	Спорт инвентарь
56	Краткая характеристика техники.	1	01.02	Спорт инвентарь
57-58	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	05.02 07.02	Спорт инвентарь
59-60	Специальная физическая подготовка. Ходьба на снегоступах.	2	08.02 12.02	Спорт инвентарь
61-62	Снегоступинг - бег на короткие дистанции	2	14.02 15.02	Спорт инвентарь
63-64	Снегоступинг-бег 300м.	2	19.02 21.02	Спорт инвентарь
65-66- 67	Снегоступинг – бег 1000м.	3	22.02 26.02 28.02	Спорт инвентарь
Бадминтон (17 часов)				
68	Основы знаний. (Краткая история и сущность игры в бадминтон. Правила безопасности. Инвентарь и оборудование).	1	29.02	Спорт инвентарь
69	ОРУ.	1	04.03	Спорт инвентарь

70	Хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи.	1	06.03	Спорт инвентарь
71-72	Основная стойка при подаче, приеме подачи, ударах. Подача.	2	07.03 11.03	Спорт инвентарь
73-74	Жонглирование на разную высоту с перемещением.	2	13.03 14.03	Спорт инвентарь
75	Имитация техники ударов справа, слева.	1	18.03	Спорт инвентарь
76	Передвижение по площадке без ракетки, с ракеткой.	1	20.03	Спорт инвентарь
77-78	Перекидывание волана в парах.	2	21.03 01.04	Спорт инвентарь
79-80	Парная эстафета.	2	03.04 04.04	Спорт инвентарь
81	Высокодалекие удары.	1	08.04	Спорт инвентарь
82	Прием подачи сверху.	1	10.04	Спорт инвентарь
83	Учебная игра.	1	11.04	Спорт инвентарь
Легкая атлетика (4 часа)				
84	Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма.	1	15.04	Спорт инвентарь
85	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	1	17.04	Спорт инвентарь
86	Обучение технике прыжка в длину.	1	18.04	Спорт инвентарь
87	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание малого мяча.	1	22.04	Спорт инвентарь
Настольный теннис (15 часов)				
88	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Спортивный инвентарь.	1	24.04	Спорт инвентарь

89-90	Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока. Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.	2	25.04 29.04	Спорт инвентарь
91	Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.	1	01.05	Спорт инвентарь
92	Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.	1	02.05	Спорт инвентарь
93	Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа.	1	06.05	Спорт инвентарь
94	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа.	1	08.05	Спорт инвентарь
95	Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева.	1	09.05	Спорт инвентарь
96	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева.	1	13.05	Спорт инвентарь
97	Подача мяча без вращения.	1	15.05	Спорт инвентарь
98-99- 100	Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.	3	16.05 20.05 22.05	Спорт инвентарь
101	Правила соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности.	1	23.05	Спорт инвентарь
102	Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису.	1		Спорт инвентарь

Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы:

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал. Спортивный инвентарь (набор игры Бочче, конусы, маты, гимнастические скамейки, гимнастические маты, ракетки для настольного тенниса, мячи, сетка для настольного тенниса, столы для настольного тенниса, малые мячи, снегоступы, ракетки для бадминтона, сетка для бадминтона, воланы, комплекты лыж). Спортивная форма для занимающихся (спортивный костюм, кроссовки, футболки, майки, шорты).

Кадровое обеспечение: Учитель физической культуры.

Формы аттестации

Система оценки результатов освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы является уровнем сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития обучающихся, включающий индивидуальные качества и личный рост.

Текущий контроль проводится в течение учебного года в различных формах в спортивных праздниках, конкурсах, соревнованиях. Форма проведения итоговой аттестации – сдача нормативов.

Список литературы

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов.
2. Новицкий, П. Н. Воспитание физических качеств у учащихся с умеренной и тяжелой степенью интеллектуальной недостаточности / П. Н. Новицкий // Адаптивная физическая культура. – 2008. - № 3 (35). – С. 28-30.
3. Полевщеников М. М., Устыменко О. Н. Бочче. Официальные правила и проведения соревнований Специальной Олимпиады России. – М.: ООБОПИСУО Специальная Олимпиада России, 2005, - 30 с.
4. Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2000.
5. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование. – М., 2001.