КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**«ЦЕНТР СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ № 1»**

**структурное подразделение**

**Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа № 7.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Обсуждено на МО**  Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Председатель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» 20\_\_\_\_\_г. |  | **Согласовано:**  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.И. Журова  «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» 20\_\_\_\_\_г. |

Рабочая программа дополнительного образования

по спортивно-оздоровительному направлению

”Путешествие по тропе здоровья”

5(а-б) класс

Количество часов в неделю: 2

Количество часов в год: 68

Программа разработана

учителем физической культуры

Карамовой Любовью Васильевной

г. Псков

1. год

**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО»

-«Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации вне учебной деятельности учащихся».

- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия.

**2.Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** |
| 1. | Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности | Во время занятий |
| 2. | Легкая атлетика | 12 |
| 3. | Волейбол | 24 |
| 4. | Баскетбол | 24 |
| 5 | Гимнастика с элементами акробатики | 8 |
|  | Всего | 68 |

**3.Содержание изучаемого курса**

**Знания о физической культуре:**

-ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; понимать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр; понимать роль занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

-раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств, повышение общей и зрительной работоспособности;

-ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

-понимать роль ходьбы, бега, прыжков, лазанья, ползания как жизненно важных способов передвижения человека;

-характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

**Способы физкультурной деятельности:**

-отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

-участвовать в подвижных играх, дифференцировать их, соблюдать правила взаимодействия с игроками, сообщать и соблюдать правила безопасности;

-использовать зрение в процессе физкультурной деятельности;

-выполнять упражнения, способствующие развитию зрения, зрительного восприятия, мышечной силы кистей рук.

**Физическое совершенствование:**

-выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушений осанки, упражнения на развитие зрения, мелкой моторики рук; упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);

-выполнять организующие строевые команды;

-выполнять акробатические упражнения;

-выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическая стенка, гимнастическое бревно);

-выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мячей разного веса и объёма);

-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;

-совершенствовать знание «схемы тела», дифференцировать части тела, осваивать их двигательные возможности;

-сохранять правильную осанку;

-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

-соблюдать правила игры в баскетбол, футбол и волейбол;

**4.Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательное-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

* формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
* развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
* обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
* охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

1. ***Формирование:***

* представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
* навыков конструктивного общения;
* потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
* пропаганда здорового образа жизни;
* Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
* отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:  
  а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),  
  б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

1. ***Обучение:***

* осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
* правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
* упражнениям сохранения зрения.

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу являются:

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения, учащимися содержания курса являются следующие умения:

* 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.

**Метапредметными результатами** освоения, учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* 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;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* 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.

**Предметными результатами** освоения, учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

* представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формы занятий:

• групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

• занятия оздоровительной направленности;

• праздники;

• эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

• информационно-познавательные (беседы, показ);

• творческие (развивающие игры);

• методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

**5.Список литературы**

1. А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».

2. А.П. Матвеев. Физическая культура.8-9-й классы: учебник для общеобразовательных учреждений. Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2011год Москва «Просвещение».

3. Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы» Автор: Матвеев А.П.М. “Просвещение”,2012;

4. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010).

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п.п | Наименование раздела программы | Содержание программного материала | Количество  часов всего |
| 1-2 | **Легкая**  **атлетика** | Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения. Бег 300-500м. Эстафета 4\*50м. Развитие скоростных качеств. | 2 |
| 3-4 | **Легкая**  **атлетика** | Строевые упражнения. Ускорения. Бег 500-800м. Эстафета 4\*100м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств. | 2 |
| 5-6 | **Легкая**  **атлетика** | Беговые упр . Бег 6 мин  Составление плана и подбор подводящих упражнений:  Подтягивание. | 2 |
| 7-8 | **Волейбол** | Составление плана и подбор подводящих упражнений.  Стойка игрока. Передача мяча сверху.  Подвижные игры.  Челночный бег4\*9м.(у) | 2 |
| 9-10 | **Волейбол** | Стойка игрока.  Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.  Подвижные игры с элементами волейбола. | 2 |
| 11-12 | **Волейбол** | Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.  Подвижные игры с элементами волейбола. | 2 |
| 13-14 | **Волейбол** | Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.  Подвижные игры с элементами волейбола | 2 |
| 15-18 | **Волейбол** | Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. | 4 |
| 19-22 | **Волейбол** | Спец. беговые, на месте. Стойка игрока.  Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. | 4 |
| 23-26 | **Волейбол** | Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. | 4 |
| 27-30 | **Волейбол** | Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. | 4 |
| 31-32 | **Баскетбол** | Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами. | 2 |
| 33-34 | **Баскетбол** | Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.  Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол. | 2 |
| 35-36 | **Баскетбол** | Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди | 2 |
| 37-38 | **Баскетбол** | Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища. | 2 |
| 39-42 | **Баскетбол** | Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2\*2. | 4 |
| 43-46 | **Баскетбол** | Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол 3\*3 | 4 |
| 47-50 | **Баскетбол** | Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание  и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол. | 4 |
| 51-54 | **Баскетбол** | Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание  и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол. | 4 |
| 55-56 | **Гимнастика с элементами акробатики** | Правила безопасности на уроках  гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад. | 2 |
| 57-58 | **Гимнастика с элементами акробатики** | Лазанье по канату в три приема.  Упражнения на гимнастической скамейке.  Кувырок вперед в стойку на лопатках (м);  кувырок назад в полушпагат (д) ;  Подъем переворотом в упор толчком двумя  (м); подъем переворотом на н/ж (д) ;  Упражнения в равновесии (д);  элементы единоборства (м).  Стойка на голове с согнутыми ногами (м);  мост из положения стоя с помощью (д). | 2 |
| 59-60 | **Гимнастика с элементами акробатики** | Упражнения в равновесии (д); элементы  единоборства (м).  Стойка на голове с согнутыми ногами (м);  мост из положения стоя с помощью (д)  Лазанье по канату. Общеразвивающие  упражнения в парах.  Опорный прыжок:  согнув ноги (м); ноги врозь (д). | 2 |
| 61-62 | **Гимнастика с элементами акробатики** | Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).  Преодоление гимнастической  полосы препятствий. | 2 |
| 63-64 | **Легкая атлетика** | Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета. | 2 |
| 65-66 | **Легкая атлетика** | Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание. | 2 |
| 67-68 | **Легкая атлетика** | О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание. | 2 |

**Виды и формы воспитательной работы, используемые в рамках изучения учебного предмета дополнительного образования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид деятельности** | **Целевое назначение** | **Активные формы организации деятельности** |
| Спортивно – Оздоровительная | Здоровый образ жизни, формирует силу, выносливость, пластичность и красоту человеческого тела и отношений. | Кружки, секции, общефизическая подготовка, спартакиады, товарищеские состязания. |