

Пояснительная записка.

Программа спортивной секции «Геркулес» разработана на основе методической литературы: Ю.И. Портных «Спортивные игры»; Л.В. Былеевой «Сборник подвижных игр»; Г.А.Василькова «От игры к спорту». Программа разработана, дополнена и адаптирована в соответствии с психофизическими, возрастными и индивидуальными особенностями умственно отсталых детей.

Актуальность разработки программы спортивной секции общефизической подготовки объясняется тем, что у большинства детей с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ) отмечается сердечно-сосудистая патология, функциональная недостаточность органов дыхания, нарушения эндокринной системы, а также ослабленность и дискоординация деятельности отдельных мышечных групп. Поэтому коррекционная направленность присутствует во всех разделах внеклассной работы по физическому воспитанию. В процессе внеклассной работы закрепляются умения и навыки, приобретенные на уроках физической культуры.

Программа спортивной секции составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе. При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, занимающихся в секции. Поэтому руководитель должен изучить своих будущих воспитанников. Начальное изучение проводится при записи в секцию, во время беседы с ребенком, с родителями, в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (по каждому учащемуся), в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений. Руководитель секции должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием детей, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиены, режиму дня и питанию юных спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Физическое воспитание как комплексная система представлена уроками физической культуры, системой занятий в режиме учебного процесса и дополнительными формами внеурочной деятельности. Организация его целиком и полностью возлагается на учителя физической культуры. Именно от его профессиональной грамотности, знаний особенностей психофизического развития учащихся, личного обаяния будет зависеть

успех работы. Учитель как личность должен соответствовать требованиям специального образования.

Основным при разработке программы дополнительного образования является комплексная программа физического воспитания для коррекционной школы, составленная на основе дидактических, специальных коррекционных и общефизических принципов, а также принципов построения собственно программы.

Физкультурные мероприятия способствуют организации целесообразного отдыха, закаливанию организма, нормализации поведения расторможенных, легковозбудимых, и активизации вялых, пассивных детей. Внеклассная работа в школе-интернате построена с учетом задач, определяемых учебной программой с использованием доступных видов физической культуры.

Цель:

- формирование, сохранение и укрепление здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи:

- формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
- коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;
- формирование и воспитание гигиенических навыков;
- воспитание нравственных, морально – волевых качеств, настойчивости, смелости, навыков культурного поведения;
- развитие физических качеств – силы, ловкости, выносливости, гибкости.

В программу включены следующие разделы:

1. Футбол
2. Волейбол
3. Пионербол
4. Настольный теннис
5. Гимнастика

Программа рассчитана на 3 года и предназначена для учащихся 5-9 класса. Занятия спортивной секции проводятся в соответствии с утвержденным графиком. Программа предусматривает, как проведение спортивных соревнований между классами, так и участие в районных, городских спортивных соревнованиях. Внешкольные соревнования прививают детям интерес к систематическим занятиям определенными видами спорта, воспитывают у них умения действовать по указанию старшего, в интересах всего коллектива, защищая честь своей школы, классы.

Ожидаемые результаты.

- овладение основами техники всех видов двигательной деятельности;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость);
- укрепление здоровья;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой;
- формирование знаний об основах физкультурной деятельности.

Содержание.

№	Направление	Количество часов	Коррекционные задачи
1	Футбол	48	Совершенствовать основные физические качества. Развивать координацию движений. Развивать ловкость, быстроту, выносливость.
2	Волейбол (старшие классы)	40	Развивать общую и мелкую моторику. Развивать пространственную ориентировку.
3	Пионербол (младшие классы)	44	Развивать общую и мелкую моторику. Развивать общую организованность, внимание, чувство коллективизма.
4	Настольный теннис	20	Развивать общую и мелкую моторику. Формировать пространственную ориентировку.
5	Гимнастика (фитнес).	54	Развивать гибкость, ловкость, растяжку, пространственную ориентировку. Развивать двигательную память и двигательные возможности при выполнении упражнений с предметами и на снарядах.
6	Участие в соревнованиях - школьных, городских и областных.	За сеткой часов	Воспитание организованности, чувства коллективизма, умения проявить свои способности.

Календарно – тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Кол –во часов	Дата
1,2,3,4	Элементы игры в футбол-ведение, пасы. Упражнения со скакалкой. Тренажеры.	2/8	
5	Упражнения со скакалкой. Тренажеры.	2	
6	Упражнения с обручами. Тренажеры.	2	
7-8	Упражнения с гантелями. Игра в футбол. Упражнения с большими мячами. Тренажеры.	2/4	
9	Упражнения с большими мячами. Тренажеры.	2	
10-11	Игра в пионербол. Лазание по канату. Тренажеры.	2/4	
12	Упражнения с гантелями. Тренажеры.	2	
13	Совершенствование элементов футбола - мальчики. Упражнения с большими мячами. Тренажеры.	2	
14	Упражнения со скакалкой и большими мячами.	2	
15-16	Лазание по канату. Упр. со скакалкой. Футбол.	2/4	
17	Упражнения со скакалкой и мячами. Канат.	2	
18-19	Упражнения с гантелями, скакалкой, мячами. Тренажеры.	2/4	
20-21	Настольный теннис - подачи. Канат. Тренажеры.	2/4	
22	Игра в футбол - подготовка к соревнованиям.	2	
23	Н-теннис - техника игры. Тренажеры.	2	
24	Товарищеская игра в футбол	2	
25	Развитие силы. Пионербол. Футбол.	2	
26	ОФП. Пионербол. Растяжка	2/4	
27-28	ОФП. Тренажеры. Пионербол	2/4	
29-30	Упражнения на тренажерах. Пионербол.	2/4	
31-32	Настольный теннис. Шашки. Тренажеры.	2/4	
33-34	Упражнения с гантелями. Лазание по канату. Пионербол.	2/4	
35-36	Двусторонняя игра в пионербол. Тренажеры.	2/4	
37-38	Упражнения на тренажерах. Тренажеры. Канат.	2/4	
39-40	Настольный теннис .Канат. Тренажеры.	2/4	
41-42	Тренажеры. Упражнения с гантелями. Пионербол.	2/4	
43	Упражнения с мячами, гантелями, скакалкой.	2	
44-45	Настольный теннис. Шашки. Пионербол.	2/4	
46	Упражнения со скакалкой, гантелями, с обручами.	2	
47-48	Двусторонняя игра в пионербол.	2/4	

Список учащихся:

1. Османов Шамиль
2. Боголюбов Павел
3. Тятков Виктор
4. Саласюк Алексей
5. Заруднев Сергей
6. Бережной Максим
7. Ревякин Анатолий
8. Сулян Артем

«Утверждаю»
Директор ГКОУ
«Специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа – интернат № 19»
_____ И.В. Торгунова
« _____ » _____ 2016г.

График работы кружка

Вторник 15.00 – 16.00
Среда 15.00 – 16.00
Четверг 15.00 – 16.00

Руководитель

Новиков А.А.