

Государственное общеобразовательное учреждение Ярославской области
«Петровская школа-интернат»

Принято

педагогическим советом
ГОУ ЯО «Петровская школа-интернат»
№1 от 30.08.2024г.

«Утверждаю»

Директор ГОУ ЯО «Петровская школа-
интернат»:

_____ И.Н. Ратихина

30 августа 2024г.

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
на 2024-2025 учебный год**

2024 год.

Цель физкультурно-спортивного направления заключается в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых личностей, обучении знаниям, умениям и навыкам игр в баскетбол, волейбол, футбол, в туристской деятельности, а также убеждение в престижности занятий спортом, в возможности достичь успеха, ярко проявить себя на соревнованиях. Работа с обучающимися предполагает решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- закаливание организма учащихся, повышение общей физической подготовки;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, выносливости;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования необходимо игрового навыка, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в футбол;
- выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовки; - приобретение навыка в организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- создание условий для развития физической активности учащихся с соблюдением гигиенических норм и правил;
- формирование ответственного отношения к ведению честной игры, к победе и проигрышу;
- организация межличностного взаимодействия учащихся на принципах успеха;
- укрепление здоровья ребенка с помощью физкультуры и спорта;
- оказание помощи в выработке воли и морально-психологических качеств, необходимых для того, чтобы стать успешным в жизни;
- развитие логического мышления, способности рассчитывать, прогнозировать и предугадывать ситуацию.

В структуру физкультурно-спортивной направленности входят следующие объединения:

«Футбол»

«Юный турист»

«Физическое воспитание»

«Футбол в школе»

Дополнительная общеобразовательная программа «Футбол»

Пояснительная записка

Актуальность программы.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Не секрет, что физическая подготовленность школьников с каждым годом снижается, падает интерес к традиционным игровым видам спорта. Слабая физическая подготовка не позволяет в полной мере проходить задачи подросткового этапа развития, полноценно встраиваться в коллектив, адаптироваться к социуму. Кроме того, недостаточный уровень физической подготовки не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед педагогом дополнительного образования, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям футболом для повышения уровня физической подготовленности.

При обучении и воспитании детей в возрасте 7-12 лет важно учитывать их психофизиологические особенности развития. Работоспособность у детей этого возраста значительно меньше, чем у взрослых. Они быстро утомляются при однообразной работе, но и быстро восстанавливаются. Значительное развитие в 7-12 лет получают такие основные свойства нервных процессов, как сила, подвижность и уравновешенность.

Занимаясь физическими упражнениями с младшими школьниками, очень важно учитывать особенности их эмоциональных состояний. Они, как правило, с готовностью и интересом выполняют задания учителей, родителей, бывают обычно внимательны, исполнительны, дисциплинированы, особенно когда занятия физическими упражнениями удовлетворяют их потребности в движении и игре. Однако в силу повышенной эмоциональности дети 7-12 лет часто перевозбуждаются. Поэтому для формирования общего положительного эмоционального фона во время выполнения упражнений важно организовать их таким образом, чтобы они приносили ребятам радость, но при этом не перевозбуждали их. Здесь большое значение имеет поведение взрослых: в одних случаях больше адекватен ровный негромкий голос, в других – спокойное доброжелательное отношение к ребенку.

Перечень нормативных документов и материалов, на основе которых составлена рабочая программа:

Основные документы в сфере дополнительного образования детей:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
4. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

Занятия физическими упражнениями в избранном виде спорта вызывают положительные эмоции, бодрость, создают хорошее настроение. Поэтому становится понятным, почему человек, познавший «вкус» физических упражнений и спорта, стремится к регулярным занятиям ими.

Отличительные особенности программы:

Программа (рассчитана на 1 год обучения); направлена на создание мотивации у школьников на ведение здорового образа жизни, на формирование потребности сохранения физического и психического здоровья.

Адресат программы:

Дети 7-12 лет.

Объем и срок освоения программы.

Программа краткосрочная, рассчитана на 1 год. Объем программы «Футбол» - 68 часов.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса – содержание программы «Футбол» разработано с учётом психолого-педагогических особенностей обучающихся. Перед практической работой необходима эмоциональная настроенность детей. Для этой цели, проводится вступительная беседа, которая длится 10-15 минут, чтобы изложение темы было более эмоциональным, ярким и увлекательным, применяются разнообразные формы подачи материала: беседа, рассказ педагога с привлечением наглядного материала. Программа предполагает здоровьесберегающие технологии: проветривание помещения, организационные моменты, физкультминутки. В группе занимаются дети с тяжёлыми нарушениями речи.

Группа формируется из обучающихся разного возраста. Состав группы – временный.

Режим занятий – краткосрочный характер программы предполагает периодичность занятий 2 раза в неделю, продолжительностью 2 часа. В группе 12 человек.

Цель и задачи программы.

Цель: активизировать повышение спортивного мастерства учащихся-.

Задачи:

Личностные:

- Формировать общественно активную личность ребенка;
- Содействовать в формировании навыков здорового образа жизни;
- Воспитывать морально-волевые качества;
- Создавать потребность в саморазвитии.

Метапредметные:

- Развивать самостоятельность, ответственность и активность;
- Формировать знания и умения в области физической культуры и спорта;
- Сформировать знания по основным принципам тренировки.

Предметные:

- Формировать знания и умения в области футбола;
- Обучать простейшим способам самоконтроля при физической нагрузке;
- Формировать начальные знания в области анатомии и физиологии человека;
- Развивать мотивацию к занятиям футболом.

Тематическое планирование 68 в неделю (2 часа в неделю)

Тематическое планирование

№	Тема	Часы	Дата
1.	Бег Введение. Техника безопасности. Техника безопасности. Ходьба с переходом на бег по прямой. Бег с переходом на ходьбу и вновь на бег. Бег с изменением направления или обеганием конусов.	2	
2.	Прыжки Многократные прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Прыжки на двух ногах с поворотом в разные стороны на 90*, 180*, 360*.	2	
3.	Остановки Остановка выпадам после бега с ускорением и рывком. Остановка выпадам после бега приставным шагом. Медленный бег и остановка выпадам.	2	
4.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений Бег, остановка, поворот на 180*-ускорение 15-20 метров. Прыжок с поворотом на 180* - ускорение 10 метров, медленный бег (или ходьба)	2	
5.	Техника и обучение технике владения мячом Удары, остановки, ведение мяча. Подход к мячу и замах, удар по мячу, сопровождение мяча (вынос ноги вперед).	2	
6.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Удары по неподвижному мячу с прямого разбега с одной или нескольких шагов в стену с расстояния 5-7 метров	2	
7.	Удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10 м. после разбега.	2	
8.	Имитация удара по неподвижному мячу. Удар по неподвижному мячу с места и с разбега.	2	
9.	Остановка катящегося мяча Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы после передачи партнера. Встречная эстафета с остановкой и передачей мяча на 8-10 м.	2	

10.	Остановка подошвой катящегося навстречу мяча после передачи партнера с 5-6 м. Остановка и передача мяча.	2	
11.	Выбивание мяча ударом ногой Ведение мяча по «коридору» шириной 1м, поочередно подбивая мяч правой и левой ногой.. Ведение мяча «змейкой», огибая с правой и с левой стороны поворотные конусы.	2	
12.	Отбор мяча в момент приема мяча соперником или во время его ведения. Выбивание мяча у партнера на ограниченной площадке	2	
13.	Ловля катящегося мяча вратарем Бросок мяча в стенку так, чтобы отскочив, он катился по земле, сомкнуть ноги и подобрать мяч.	2	
14.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом (2 часа) Передача мяча в треугольнике со сменой мест. Передача мяча друг другу после ведения.	2	
15.	Тактика игры Восприятие и анализ соревновательной ситуации. Двигательное решение тактической задачи	2	
16.	Индивидуальные тактические действия (2 часа) Перемещения игроков по полю произвольно, меняя направление и скорость движения. Отбор мяча у владеющего игрока на ограниченной площадке.	2	
17.	Групповые тактические действия Игра два против одного (2:1). Игра 3:1 в одни ворота на ограниченной площадке.	2	
18.	Игра по правилам (2 часа) Игра по правилам. Игра (3:2) на площадке 20x20 м.	2	
19.	Ведение мяча Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитник	2	
20.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	2	
21.	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	2	
22.	Отбор мяч	2	
23.	Выбивание мяча ударом ногой	2	
24.	Отбор мяча перехватом	2	
25.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	2	
26.	Ловля мяча, летящего навстречу	2	
27.	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	2	
28.	Тактика свободного нападения	2	

29.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	2	
30.	Двусторонняя учебная игра	2	
31.	Подвижные игры и эстафеты	2	
32.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	2	
33.	Двусторонняя учебная игра	2	
34.	Двусторонняя учебная игра	2	

Содержание учебного плана

Теория. Знакомство с курсом программы. Инструктаж по технике безопасности, первая помощь при травмах, режим, одежда и обувь футболиста.

Практика. Начальная диагностика знаний, умений и навыков.

Теория. Происхождение футбола. Истории великих футболистов.

Теория. Основы и правила игры в футбол.

Практика. Расстановка игроков перед началом игры. Кто начинает первый. Защитник. Место в начальном положении. Полузащитник. Нападающий.

Теория. Техничко-тактические приемы.

Практика. 1) Разучивание основных упражнений и технических приемов для полевых игроков:

- стойка, передвижения, остановка и повороты футболиста;
- ведение мяча различными способами (внутренней и внешней стороной стопы);
- остановка мяча (внутренней и внешней стороной стопы, подошвой и голенью, грудью);
- передача мяча различными способами (внутренней и внешней стороной стопы);
- удары по мячу (внутренней и внешней стороной стопы, подъемом, головой);
- жонглирование мячом.

2) Тренировочные упражнения с заданиями для полевых игроков:

- ведение мяча «восьмеркой», с обводкой стоек (фишек);
- передачи мяча в парах и тройках, короткие и длинные передачи, диагональные передачи в одно касание;
- удары по мячу с разбега, по катящемуся мячу, после отскока;
- пробитие штрафных, свободных ударов и пенальти.

3) Разучивание основных упражнений и технических приемов для вратарей:

- упражнения для развития прыгучести, быстроты, ловкости и координации: прыжки со скакалкой, на месте, в высоту и длину, кувырки в группировке и т.д.
- прием катящегося мяча, прием высоко и низко летящих мячей.

Практика. Игра. Применение в игре приобретенных знаний. Применение технических приемов. Промежуточная аттестация. Контрольные тесты.

Практика. Промежуточная аттестация. Контрольное тестирование уровня теоретической подготовки первого года обучения.

Планируемые результаты

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры футбол.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

- **личностные результаты** – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Тестирование
- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
- Соревнования.

В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе.

Учебно-практическое оборудование

Материально-техническое и информационное обеспечение

1. Насос с иглой для надувания мячей;
2. Сетка для переноса и хранения мячей;
3. Футбольные ворота (для мини-футбола);
4. Сетки для футбольных ворот;
5. Жилетки игровые разного цвета;
6. Флажки разметочные с опорой;
7. Стойки для обводки;
8. Конусы;
9. Фишки;
10. Свисток судейский;
11. Секундомер.
12. Мячи футбольные;
13. Перекладина гимнастическая (пристеночная)
14. Стенка гимнастическая
15. Скамейка гимнастическая жесткая

Календарный учебный график

№	Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объём учебных часов	Режим работы
1	Первый	02.06	24.05	34	68	34	1 раз в неделю - 2 часа

Дополнительная общеобразовательная программа «Юный турист»

Пояснительная записка.

В основе школьного туризма лежат фундаментальные, неустаревающие принципы образования и воспитания: гуманно-демократический, концептуально-методологический, системно-целостный, творчески развивающий, личностно-ориентированный, созидающе-деятельностный. В структуре любой образовательной программы туризм может быть использован в качестве эффективной формы обучения. Туризм и спортивное ориентирование помогают учащимся в освоении учебных дисциплин по основам различных наук.

Туризм и краеведение являются одним из приоритетных направлений в воспитательной работе. Это дело не новое, но новизна состоит в том, что имеет более широкую педагогическую идею в плане воспитания духовности, физической выносливости, уважения и любви к природе своей Родины.

Никто из туристов не пошёл бы второй раз в поход, если бы на личном опыте не убедился, что всё виденное, пережитое, слышанное, пройденное, спетое у ночного костра оставляет такое впечатление и делает нашу жизнь настолько богаче, что по сравнению с этим все тяготы и неудобства туризма выглядят не имеющими значения мелочами.

Успех любого похода, экскурсии или путешествия во многом зависит от того, насколько хорошо путешественник сумеет определить, где он находится и в каком направлении следует идти дальше, т.е. от умения ориентироваться на местности.

Умение ориентироваться на местности приобретается в постоянном общении с природой, благодаря развитию наблюдательности и привычке быстро замечать и запоминать характерные детали местности.

Туризм-это не только средство физического и прикладного воспитания. Велика роль туризма в идейно-политическом и военно-патриотическом воспитании учащихся. Он воспитывает у подрастающего поколения чувство патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию родного края, совершенствованию нравственного и физического воспитания личности.

Школьный туризм позволяет учителю осуществлять практически все виды профессиональной деятельности: учебную и воспитательную, научно – методическую, социально – педагогическую, культурно – просветительскую и др.

Походы и занятия спортивным ориентированием на незнакомой местности позволяют школьникам изучать процессы и результаты взаимодействия природы и общества.

Широкая доступность, красота природы края, способствуют популярности, как школьного туризма, так и спортивного ориентирования. Занятия в кружке содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу, участвовать в городских соревнованиях по спортивному ориентированию, экологических акциях и пропагандировать экологическую культуру среди местного населения.

Особое внимание уделяется прогнозированию перспектив развития ландшафта и выработке рекомендаций по его дальнейшему наиболее рациональному хозяйственному использованию.

Кроме того, в наше непростое время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений.

Нельзя недооценивать и то, что детскому и особенно подростковому возрасту свойственно стремление к новизне, необычности, к приключениям и романтике. Туризм - прекрасное средство, которое естественным путём удовлетворяет и такие, не всегда учитываемые взрослыми потребности ребят. Нужно помнить и о том, что в походе ребята раскрываются совсем с иной стороны, чем в школе. В этом отношении поход особенно ценен для учителя, так как позволяет глубже понять натуру каждого из ребят и найти свой подход к нему. Контакты, которые устанавливаются между взрослыми и ребятами в походе, как правило, гораздо более глубокие и душевные, чем в школе. Они способствуют настоящему взаимопониманию и установлению отношений сотрудничества, что потом переносится в школу.

Разнообразные формы и методы позволяют вовлечь в процесс реализации программы широкий круг учащихся и учителей. Это позволяет создать своеобразную и благоприятную атмосферу общения, воспитания, коммуникативных связей и отношений.

Данная программа комплексная и даёт возможность учащимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию, жизненные принципы и интерес к познанию окружающего мира.

Актуальность.

Туризм обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело; учит бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества; формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности учащихся.

Цель программы.

Формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и элементами спортивного ориентирования на местности. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Задачи.

1. В области образования:

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ, физике, математике, литературе и физической подготовке;
- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

2. В области воспитания:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;
- гуманное отношение к окружающему миру;
- умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости.

3. В области физической подготовки:

- физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);
- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в туристических слётах, соревнованиях и походах.

Комплексная программа полностью соответствует нормативным требованиям по комплектованию объединений (учебных групп) спортивного профиля, уровню достижений обучаемых к концу каждого учебного года. Для контроля качества усвоения программы имеется разработанная система контроля, которая приводится в данной программе. С учётом возрастной периодизации для занятий зачисляются учащиеся с 5-го по 10-й классы. Можно начинать заниматься с любого возраста предложенных классов. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний

Личностные результаты:

Умения управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий

Умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим

Метапредметные результаты

- *Регулятивные УУД:*

Понимать цель выполняемых действий.

Проговаривать и осуществлять последовательность действий.

Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств

Познавательные УУД:

Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя учебные пособия, интернет-ресурсы.

Умения самостоятельно определять цели своего обучения.

ставить и формировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности.

развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Анализировать полученную информацию.

Коммуникативные УУД:

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально в группе: находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

Умение формировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Выработка умений и навыков коммуникативной культуры в процессе занятий физической культурой.

Предметные результаты:

Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

Прогнозируемые результаты

По завершении обучения кружковцы должны

знать:

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- вопросы туризма и экологии;
- основы топографии и ориентирования;
- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- основные разделы пройденной программы;
- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- способы организации и проведения поисково-спасательных работ;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;
- различные способы ориентирования на местности.

уметь:

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать вместе естественные препятствия на пути;
- ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;
- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;
- передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;
- владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;
- уметь правильно применять туристские узлы;
- проводить поисково-спасательные работы;
- уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах;

- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях;
- организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;
- оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

Этапы и сроки реализации.

1. Подготовительно-организационный - сентябрь.
2. Основной (теоретический и практический) - сентябрь - май.
3. Заключительный (итоговый туристический слёт, летние походы - конец мая)

Рабочая программа школьного туризма с элементами спортивного ориентирования.

Программа «Юный турист» рассчитана на обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи (ОВЗ) 6-10 классов в возрасте 12–17 лет. Программа рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю).

1. Вводное занятие.

Знакомство с программой, целями и задачами кружка. Значение туризма и спортивного ориентирования в пропаганде активного и здорового образа жизни.

2. Организация и подготовка похода.

Укладка в рюкзак личного снаряжения. Состав ремонтного набора и аптечки. Питание в походе (нормы закладки продуктов на одного человека). Распределение обязанностей по построению, движению, созданию бивака и приготовлению пищи. Возможные опасности при движении, пересечении дорог, непредсказуемые погодные условия, ядовитые насекомые, пресмыкающиеся и растения. Удобная одежда и обувь в походе. Правила разведения костра и приспособления для приготовления пищи. Экологическая культура в пути и на месте стоянки. Взаимовыручка и поддержка товарища по походу. Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Денежные нормы питания туристов. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Составление расписания приема пищи в полевых условиях, в столовых населенных пунктов и во время длительных переездов. Замена обедов перекусами. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ. Закупка, расфасовка и затаривание продуктов питания. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи. Технология приготовления походных блюд. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

3. Туристское снаряжение.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету.

Личное снаряжение. Одежда и обувь туриста в дальнем походе, типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки). Типы лыж, какие лыжи и крепления пригодны для похода, установка и подгонка креплений, смоление и смазывание лыж; предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка). Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение. Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток, как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке.

Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Состав и назначение ремаптечки, обязанности реммастера до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению.

4. Гигиена туриста.

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль. Самоконтроль в походе и на экскурсии. Признаки заболеваний и травм. Знание съедобных растений и грибов, умение использовать лекарственные растения на практике. Знание и умение отличать в гербарии, на рисунках, в походе и на экскурсии лекарственные и ядовитые растения родного края. Применение растений в быту и медицине. Знание и умение отличать съедобные грибы от ядовитых. Умение оказать помощь при повреждениях кожи, растяжения мышц, вывихе сустава. Искусственное дыхание. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусов насекомых, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях. Умение накладывать простейшую повязку на руку и ногу. Умение организовать транспортировку пострадавшего. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Индивидуальный медицинский пакет туриста.

5. Туристский бивак.

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Привалы и биваки. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака.

Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды. Организация бивачных работ. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке.

Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролон. Как ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви. Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Умывание и купание.

Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака. Особенности организации ночлега в населенных пунктах. Как пользоваться русской печью, деревянной плитой. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта.

6. План и карта.

Виды и свойства карт. Масштаб карты (численный, именованный и линейный). Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты и умение по ним читать карту. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир. Определение термина «ориентирование». Магнитные свойства Земли. Истинный и магнитный полюса, магнитные меридианы, магнитное склонение, магнитные аномалии. От чего зависит точность движения по азимутам. Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка).

Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов. Отыскание на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склонов по шкале заложений, составление характеристик участков местности по картам. Вычисление магнитных азимутов линий по исходным данным. Определение магнитных азимутов заданных линий (маршрута по данным карты). Составление легенд, заданных на картах маршрутов. Сравнение и оценка результатов. Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности (по карте). Перевод полученного результата в масштаб карты. Обратная задача. Сравнение и оценка результатов. Разбор случаев удачного и неудачного действия проводников на маршрутах (из практики походов кружковцев).

7. Определение расстояний простейшими способами.

Приближённые измерения на местности. Походные эталоны: средняя длина шага, размеры подручных средств (лопаты, топоры, спичечные коробки, карандаши и авторучки). Глазомер. Видимый горизонт. Походные дальнометры (расстояние между телеграфными столбами, высота телеграфного столба, средняя высота леса и т.д.) Ориентир по аэрофотоснимкам. Определение сторон горизонта по Солнцу. Ориентирование по Луне. Две Медведицы. Положение Полярной звезды. Ориентирование по местным признакам в лесу и степи. Ориентирование без компаса и карты. Топография и ориентирование. Компас и его устройство. Работа с компасом и картой. Определение по компасу азимута. Движение по азимуту. Использование данных современных космических технологий при ориентировании на местности. Топография и ориентирование. Топографические знаки. Топографическая съёмка местности. Чтение карты. Приёмы ориентирования карты. Работа на школьной площадке с компасом и картой. Нахождение контрольных пунктов по карте и на местности на время. Ориентация во времени и пространстве (камеральная обработка).

Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

8. Физическая подготовка.

Туристская техника и спортивное ориентирование. Правила по комплексу туристских соревнований. Особенности технической подготовки к различным видам соревнований. Контрольно- туристский маршрут, командная и индивидуальная техника. Узлы и их назначение. Вязка узлов. Грудная обвязка и страховочная система. Приёмы обращения с верёвкой. Подъём и спуск спортивным способом. Различные виды переправ и их наведение. Страховка и самостраховка. Игры на местности.

Содержательная часть программы.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Организация и комплектование группы. Введение в образовательную программу.	2	
2	История туризма и спортивного ориентирования как вида спорта.	2	
3	Работа с палаткой.		
4	Организация похода.	2	
5	Питание в походе. Составление рациона.	2	
6	Упаковка и хранение продуктов. Приготовление пищи.	2	
7	Снаряжение. Личное снаряжение.	2	
8	Групповое снаряжение.	2	
9	Первая медицинская помощь.	2	
10	Заболевания.	2	
11	Ожоги и обморожения. Помощь утопающему.	2	
12	Устройство бивака.	2	
13	Костёр, его виды.	2	
14	Разведение и поддержание костра.	2	
15	Костровое хозяйство. Меры предосторожности.	2	
16	Топографические карты.	2	
17	Спортивные карты.	2	
18	Компас. Строение и работа с ним.	2	
19	Приёмы ориентирования карты по компасу.	2	
20	Определение расстояний и работа с компасом.	2	
21	Ориентирование. Первый способ ориентирования.	2	
22	Ориентирование. Второй способ ориентирования.	2	
23	Сопоставление двух способов ориентирования.	2	
24	Азимут истинный и азимут магнитный.	2	
25	Условные знаки.	2	
26	Условные знаки спортивных карт.	2	
27	Изготовление условных знаков.	2	
28	Сигналы бедствия.	2	
29	Закрепление навыка чтения условных знаков.	2	
30	Рельеф местности.	2	
31	Изображение рельефа местности на спортивных картах. Чтение карты.	2	
32	Учебные соревнования.	2	
33	Узлы.	2	
34	Физическая подготовка (техника бега ориентировщика). Учебные соревнования.	2	
	ВСЕГО	68	

Материально-технические условия

- ❖ Спортивный зал
- ❖ Площадка для организации спортивно-туристических игр на открытом воздухе
- ❖ Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
- ❖ Медицинская аптечка
- ❖ Палатки, туристические коврики, рюкзаки
- ❖ Компас, карты
- ❖ Туристическое снаряжение

Дополнительная общеобразовательная программа «Физическое воспитание»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Физическое воспитание» физкультурно-спортивной направленности способствует формированию положительного имиджа учащихся, активно занимающихся физической культурой и спортом, ведущих активный образ жизни.

Актуальность программы состоит в том, что во всестороннем развитии личности человека немалую роль играют физическая активность и здоровый образ жизни, особенно это актуально для жителей мегаполисов, где на здоровье пагубно влияют плохая экология, стрессы и малая подвижность.

Спецификой данной программы является то, что она с юного возраста воспитывает у обучающихся стремление заниматься физкультурой и спортом, быть бодрым, подтянутым, жизнерадостным, поддерживать здоровый образ жизни и развивать свои физические способности.

Занятия по данной программе предполагают добровольность, заинтересованность обучающихся в получении знаний. Принимаются обучающиеся с различным уровнем начальной физической подготовки без конкурсного отбора. Главным результатом для обучающегося является его собственное здоровье, его собственный спортивный результат. Важно, что в объединении каждый обучающийся находит свой круг общения, новых друзей, разделяющих его интересы.

Программа основана на взаимосвязи физического воспитания подростков, их спортивной подготовки и культуры здорового образа жизни. Основными ориентирами программы являются:

- учет способностей, обучающихся в данном виде спорта;
- актуальность развития двигательной активности учащихся в целях естественного стимулирования жизнедеятельности детского организма и эффективной борьбы с гиподинамией.

Программа кружка «Физическое воспитание» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Основой являются развитие двигательных качеств человека: быстрота, сила, ловкость, выносливость.

Спортивные сооружения для занятия могут быть следующие: стадион для занятий лёгкой атлетикой, детский городок, площадка для игры в баскетбол, волейбол, спортивный зал для занятий в ненастную погоду. Необходимы также подсобные помещения: раздевалки, классы для теоретических занятий. Комната для хранения инвентаря.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель кружка должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения разных видов спорта (легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры и подвижные игры и т. д). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Педагог должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием кружковцев, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Спортивные соревнования в кружке повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически.

Цель:

Повышение уровня здоровья учащихся; эффективное использование средств физической культуры и спорта по предупреждению заболеваний, профилактике правонарушений и вредных привычек.

Задачи:

Развивающие:

- развивать интерес к регулярным занятиям спортом;
- развивать силовые и двигательные навыки у обучающихся (ловкость, быстроту, гибкость, выносливость и силу).

Обучающие:

- обучать выполнению упражнений разминки, растяжки, основной программы тренировки и специальной физической подготовки;
- прививать навыки здорового образа жизни;
- формировать способность достигать спортивные цели.

Воспитательные:

- создавать мотивацию для дальнейшего физического развития обучающихся;
- воспитывать самостоятельность и волевые качества обучающихся.

Место курса в учебном плане

Занятия проводятся с нагрузкой 1 раз в неделю 2 часа

Наполняемость группы 14 человек

Возраст 12-16 лет

Годовая учебная нагрузка: 68 часов.

В группе занимаются учащиеся с тяжёлыми нарушениями речи (ОВЗ).

На данном этапе предполагается ознакомление с видами, укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям, на создание базы разносторонней физической функциональной подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно - двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков.

Календарно - тематическое планирование:

№ п/п	Содержание материала	Дата
----------	----------------------	------

1	<p style="text-align: center;">Теория: 1 час</p> <p>Техника безопасности на занятиях по л.а. Инструктаж ПТБ на занятиях в кружке; система занятий; Влияние организма на систематические занятия физической культурой и спортом. Просмотр видеофильма о видах спорта</p>	
	Лёгкая атлетика 8 часов	
2	Бег на короткие дистанции 30- 60 м.	
3	Бег в переменном темпе 30- 60- 100 м.	
4	Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км	
5	Бег на время 1000м	
6	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте	
7	Ускорения; бег по повороту; финиш.	
8	Бег на время на дистанции 30. 60м.	
9	Бег на время на дистанции 100м.	
	Теннис 4 часа	
10	Техника безопасности. Сведения об истории возникновения, игры в настольный теннис. Действующие правила игры, терминология, методика судейства соревнований. правила игры	
11	Техника хвата теннисной ракетки. Подача мяча в нападении.	
12	Совершенствование техники стойки теннисиста. подача мяча «маятник».	
13	Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом. Игра защитника против атакующего	
	Волейбол 14 часов	
14	Приём передача мяча сверху, низу в парах	
15	Приём, передача мяча в парах. Тройках.	
16	Подача мяча нижняя прямая	
17	Подача мяча нижняя, верхняя.	
18	Приём передача мяча сверху, снизу в парах	
19	Подача мяча нижняя, верхняя.	

	Приём, передача мяча в парах. Тройках.	
20	Двух сторонняя учебно - тренировочная игра	
21	Подача мяча нижняя, верхняя.	
22	Нападающий удар. Блокирование мяча.	
23	Нападающий удар. Блокирование мяча.	
24	Ознакомление с правилами соревнований. Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	
25	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	
26	Учебно-тренировочная игра.	
27	Учебно-тренировочная игра.	
	Баскетбол 11 часов	
28	Ведение мяча правой и левой рукой.	
29	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	
30	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо	
31	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	
32	Учебная игра.	
33	Броски мяча в кольцо.	
34	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.	
35	Овладение мячом и противодействия.	
36	Овладение мячом и противодействия.	
37	Отвлекающие приёмы игра по упрощённым правилам	
38	Двух сторонняя игра по упрощённым правилам	
	Лыжная подготовка 13 часов	
39	Классические лыжные ходы.	
40	Классические лыжные ходы.	
41	Коньковые лыжные ходы.	
42	Коньковые лыжные ходы	

43	Гонка на лыжах коньковым стилем до 1 км.	
44	Подъёмы и спуски с горки; Ходьба на лыжах попеременным 2х- шажным ходом до 2 км	
45	Подъёмы и спуски с горки; ходьба классическим стилем 1 км.	
46	Эстафеты на лыжах с использованием спусков и подъёмов; Ходьба свободным стилем 1км	
47	Эстафеты на лыжах с использованием спусков и подъёмов; ходьба на лыжах свободным стилем 2 км.	
48	Гонка на лыжах классическим стилем 500м.	
49	Эстафета на лыжах классическим стилем до 1 км.	
50	Гонка на лыжах свободным стилем до 1 км.	
51	Эстафеты на лыжах с использованием спусков и подъёмов ходьба на лыжах свободным стилем 2 км.	
	Баскетбол 6 часов	
52- 53	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Групповые тактические действия в нападении и защите	
54- 55	Командные тактические действия в нападении и защите Двусторонняя игра по упрощённым правилам	
56- 57	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Учебная игра.	
	Лёгкая атлетика 11 часов	
58- 59	ОРУ. бег на короткие дистанции 60 м.	
60- 61	ОРУ. Бег на короткие дистанции 100 м.	
62- 63	ОРУ. Бег по пересечённой местности 2 км.	
64- 65	Бег в переменном темпе 30- 60- 100 м.	
66- 67	Кроссовый бег в медленном темпе до 2км.	
68	Прыжковые упражнения (разновидности) Подведение итогов учебного года.	

Ожидаемые результаты.

- снижение уровня заболеваемости;

- повышение уровня физической подготовленности;
- сформированности осознанной потребности в ведении здорового образа жизни, желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью);
- формирование установки на использование здорового питания;
- развитие физических и нравственных качеств.
- стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные:

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организация места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровье, сдержанность, рассудительность.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании срока реализации программы, обучающиеся **будут знать:**

- технику безопасности на тренировках;
- правила работы с тренажерами и спортивным снаряжением;
- сведения о строении организма и о необходимости следовать режиму;
- гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом;
- способы и средства страховки и самостраховки;
- упражнения для разминки, растяжки, основной программы тренировки и специальной физической подготовки.

По окончании срока реализации программы, обучающиеся **будут уметь:**

- правильно обращаться с тренажерами и снаряжением, ухаживать за ними;
- осуществлять самоконтроль за состоянием тренированности;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- осуществлять страховку и самостраховку;
- выполнять упражнения для разминки, растяжки, основной программы тренировки и специальной физической подготовки.

Сведения об обеспеченности образовательного процесса учебной литературой или иными информационными ресурсами и материально-техническом оснащении

№ п/п	Наименование дисциплин, входящих в	Автор, название, место издания, год издания, издательство учебной литературы, вид и	Количество

	заявленную образовательную программу	характеристика иных информационных ресурсов и материально-технического оснащения.	
1	2	4	5
1	Общая физическая подготовка	Методика физического воспитания школьников /Д.А.Авросьев, Л.В.Бавина, Г.А.Баранчукова и др.; Под ред. Г.Б.Мейксона, Л.Е.Любимирского.- М.: Просвещение, 12989.-143 с.-(Б-ка учителя физ.культуры).	1
2		Физическая культура 5-7 кл: учебник для общеобразовательных учреждений/ М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова;под ред. М.Я.Виленского.-4-е изд., испр.-М.:Просвещение, 2008.-156с.	1
3		Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Проф. Л.Б.Кофмана; Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В Кузина, Н.Д.Никандрова.- М.: Физкультура и спорт, 1998.- 496 с., илл.	1
4		Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. Пособие/ Сост. Б.И.Мишин.- М.: ООО «Издательство Аст»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2)с.- (Настольная книга).	1
5		Справочник учителя физической культуры/ авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева.- Волгоград: Учитель, 2008.- 239 с.	1
6		Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания: Пособие для учителя.- М.: Просвещение, 1987.- 224 с.: илл.	1
7		Физическое воспитание в школе/авт.-сост. Е.Л.Гордияш и др. Волгоград, 2008.-379 с.	1
8		Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2005г	1
9		Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2000г.;	1
10		Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1994г	1
11		Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г.;	1
12		Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.2000г.;	1
13		Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2009г	1
14		Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 2010г.	1

Материально-техническое обеспечение:

1. мячи: футбольные, баскетбольные, волейбольные
2. скакалки
3. обручи
4. кегли
5. маты
6. гимнастические скамейки
7. спортивная форма
8. лыжи
9. компьютер
10. музыкальный центр
11. теннисный стол
12. теннисные шарики
13. ракетки

Дополнительная общеобразовательная программа «Футбол в школе»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная развивающая программа «Футбол в школе» имеет *физкультурно-спортивную направленность*. В объединении обучаются дети с тяжёлыми нарушениями речи. (ОВЗ).

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

Спортивные игры – одно из средств физического воспитания. Большое разнообразие двигательных действий, составляющих их содержание, способствует воспитанию силы, быстроты, выносливости, ловкости, моральных и волевых качеств. Футбол – игра сильных, быстрых и выносливых. Являясь командной игрой, футбол имеет ярко выраженную коллективность тактических действий. Высокая игровая дисциплина – неременный спутник побед в матчах и турнирах. Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние.

Актуальность.

В современных условиях в нашей стране уделяется огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровлению, физическому и психическому развитию школьников на основе их творческой активности. Разработка программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом на сегодняшний день является основой **педагогической**

целесообразности работы по программе «Футбол в школе». Физическое воспитание в системе дополнительного образования предполагает разнообразные формы педагогической работы с учащимися, способствует решению разных задач. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Отличительные особенности программы. Основным преимуществом внеурочной деятельности является предоставление учащимся широкого спектра форм и видов деятельности, занятий по интересам, направленных на их развитие. Таким образом, важнейшей составляющей педагогического процесса становится *лично-ориентированный и компетентностный подход*. Именно на это и направлена программа «Футбол в школе». Предлагаемая программа предполагает ознакомление учащихся с техникой и тактикой игры в футбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры.

Адресат программы

Программа «Футбол в школе» адресована учащимся школы в возрасте 14-18 лет общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования.

Цель программы: формирование и развитие физических способностей и навыков учащихся, формирование моральных и волевых качеств через обучение технике и тактике игры в футбол в доступной форме, без спортивного совершенствования.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить новым видам двигательных действий в футболе, совершенствовать их выполнение в различных по сложности условиях игры, в быстроменяющейся обстановке;
- дать представление о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;
- дать знания об истории и развитии физической культуры и спорта; обучить формированию индивидуального двигательного режима. *Развивающие:*
- формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности;
- формировать индивидуальный двигательный режим учащихся;
- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
- формировать умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;
- способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Планируемые результаты обучения:

Предметные

- учащиеся познакомятся с историей возникновения игры футбол;
- учащиеся познакомятся с историей и развитием физической культуры и спорта; учащиеся познакомятся с правилами игры в футбол,
- учащиеся овладеют различными приемами владения мячом.

учащиеся получают возможность научиться:

- применять тактические и стратегические приемы организации игры в футбол в быстроменяющейся обстановке;
- применять во время игры в футбол все основные технические элементы (технику перемещения, передачи и ловли мяча);
- применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;
- организовывать и судить школьные соревнования.

Метапредметные учебно-интеллектуальные:

учащиеся научатся:

- выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, её объективную трудность и собственные возможности её решения;
- использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития.

учащиеся получают возможность научиться:

- определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учётом конечного результата;
- осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;
- выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения. учебно-коммуникативные учащиеся научатся:
- организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;
- работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр.

учащиеся получают возможность научиться:

- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

учебно-организационные учащиеся

научатся:

- работать с информацией;
- применять правила и пользоваться инструкциями;

- использовать знаки, символы, схемы; *учащиеся получают возможность научиться:* □ устанавливать причинно-следственные связи;
- строить логические, рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы. *Личностные у учащихся будут сформированы:*
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений; *у учащихся могут быть сформированы:*
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;
- критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.

Условия реализации программы:

Условия набора и режим занятий:

Данная программа рассчитана на детей в возрасте 14 -18 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения. Формирование группы производится с учетом способностей и физической подготовленности детей. В начале и в конце учебного года (сентябрь, май) проводится медицинский осмотр, по итогам которого даются рекомендации по оздоровлению детей.

Наполняемость учебной группы: 1 год обучения – 12 человек;

Материально-техническое оснащение занятий

- 1) оборудованный спортивный зал;
- 2) ворота футбольные;
- 3) футбольные мячи;
- 4) насос ручной, иглы;
- 5) держатель для мяча;
- 6) гимнастические скамейки;
- 7) маты гимнастические;
- 8) стенка гимнастическая;
- 9) мячи набивные весом 3 кг;
- 10) скакалки;
- 11) свисток;
- 12) секундомер – 1 шт.

Наиболее важными в этот год обучения в учебно-тренировочной группе являются упражнения общего воздействия, направленные на разностороннюю подготовку, на укрепление опорно-двигательного аппарата и воспитание скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты, гибкости и общей (аэробной) выносливости.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятий	Количество часов	Формы проведения занятий	
			теория	практика
1	Основы знаний	1	1	
2	Техническая подготовка	13	1	12
3	Тактическая подготовка	4	1	3
4	Физическая подготовка	16	2	14
	ИТОГО	34	5	29

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2024	24.05.2025	34	34	1 раз в неделю по 1 часу

№ п.п.	Содержание (разделы, темы)	Количество часов	Даты проведения	
	Основы знаний	1		
1	Инструктаж по охране труда на занятиях футбола. История возникновения футбола. Развитие футбола. Правила мини-футбола, футбола. Жесты судей.	1		
	Техническая подготовка	13		
2	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	1		
3	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма.	1		
4	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу серединой подъёма.	1		
5	Удар по летящему мячу серединой лба. Удар по летящему мячу боковой частью лба.	1		
6	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.	1		
7	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	1		
8	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).	1		
9	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов).	1		
10	Выбивание мяча ударом ногой. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча в подкате	1		
11	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	1		
12	Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке.	1		
13	Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	1		

14	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1		
	Тактическая подготовка	4		
15	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1		
16	Нападение в игровых заданиях 3: 1,3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные тактические действия.	1		
25	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Сумей догнать». Подвижная игра «Гонка с выбыванием».	1		
26	Активные упражнения на гибкость. Упражнения на гибкость с помощью партнера. Упражнения на гибкость с отягощением.	1		
27	Старт по зрительному (звуковому) сигналу из различных исходных положений. Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков. Бег с высокой	1		
17	Командные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите.	1		
18	Командные тактические действия в защите. Двусторонняя учебная игра.	1		
	Физическая подготовка	16		
19	Упражнения с партнером. Упражнения с набивными мячами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Многократное поднимание прямых ног в висе.	1		
20	Бег в горку. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой.	1		
21	Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Подвижная игра «Всадники».	1		
22	Бег спиной вперед с поворотами. Быстрые перемещения приставными шагами. Бег с внезапным поворотом кругом. Бег «Змейкой».	1		
23	Челночное перемещение. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу. Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Кувырок вперед – прыжок через вертикальное препятствие.	1		
24	Бег в равномерном темпе умеренной интенсивности, чередуемый с ускорениями. Переменный бег с варьированием скорости.	1		

25	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Сумей догнать». Подвижная игра «Гонка с выбыванием».	1		
26	Активные упражнения на гибкость. Упражнения на гибкость с помощью партнера. Упражнения на гибкость с отягощением.	1		
27	Старт по зрительному (звуковому) сигналу из различных исходных положений. Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков. Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу	1		
28	Эстафетный бег. Челночный бег. Бег с внезапными остановками и изменением направления движения. Бег с максимальной частотой шагов.	1		
29	Удары мяча ногой в быстром темпе в стену. Переменный бег. Подвижная игра «Вызов номеров».	1		
30	Подвижная игра «Поймай палку». Подвижная игра «Поймай мяч».	1		
31	Подвижная игра «Салки». Подвижная игра « Охотники и утки».	1		
32	Подвижная игра «Перехвати мяч». Подвижная игра «В одно касание».	1		
33	Подвижная игра «В одно касание». Подвижная игра «День и ночь».	1		
34	Подвижная игра «Салки в парах». Подвижная игра «Бег-преследование».	1		
Итого:		34 часа		