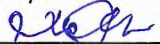


Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Уральский государственный колледж им. И.И. Ползунова»
(ГАПОУ СО "УГК им. И.И. Ползунова")

СОГЛАСОВАНО

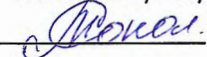
Заместитель директора

по учебно-воспитательной работе:

 Ю.И. Хмелинина

«13» ноября 2023г.


Начальник культурно-досугового отдела:

 Т.А. Соколова

«13» ноября 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГАПОУ СО «УГК им. И.И. Ползунова»:

 /А.Н. Козлов/

«13» ноября 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
в области физической культуры
СЕКЦИЯ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Уровень сложности - начальный

Срок реализации программы -10 месяцев

Возрастная категория 15-20 лет

Автор-составитель:
Тренина Татьяна Георгиевна
преподаватель по физической культуре

Кировград 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ
3. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, ФОРМИРУЮЩИЕ СИСТЕМУ ОЦЕНИВАНИЯ
6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И УЧЕБНЫЕ ФОРМАТЫ
7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа для обучающихся с ОВЗ разработана на основании:

- ФЗ Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Законом РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (№80-ФЗ);
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами для учреждений дополнительного и профессионального образования (Сан.ПиН. 2.4.4.1251- 03);

Программа «Общая физическая подготовка» является программой физкультурно - спортивной направленности для обучающихся с ОВЗ, осуществляемая преподавателем по физической культуре.

Физическое воспитание детей с ОВЗ осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке обучающихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции воспитанников в общество.

Актуальность программы:

Нарушение интеллекта у подростков в большинстве случаев сочетается с аномальным развитием двигательной сферы, становление которой неотделимо от овладения речью, трудовыми навыками. Физическая культура и спорт в этом случае должны стать средством адаптации обучающихся с умственной отсталостью к условиям жизнедеятельности. В связи с этим, особое внимание должно быть уделено физической подготовки подростков с умственной отсталостью и возможности коррекции этих отклонений средствами спорта, в

частности лёгкой атлетикой, футбола, волейбола, баскетбола, ходьбе на лыжах, бадминтона, настольного тенниса и др.

Основная цель занятий это совершенствование физического развития подростков. Вместе с тем роль ОФП во внеурочных занятиях может быть поставлена как повышение физической подготовки на основе интереса подростков к тем или иным видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Отличительные особенности программы по общей физической подготовке:

В отличие от типовой программы, программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов обучающихся (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с теннисом, бадминтоном, дартсом. Включено большое количество подвижных и спортивных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания подростку «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках ОФП, воспитанник будет более целенаправленно самореализовывать себя в условиях взрослой жизни.

Объем и срок освоения программы:

Рассчитана на 10 месяцев и предлагает ежегодное повторение занятий для воспитанников с ОВЗ (в связи с постоянной сменой обучающихся - окончание их сроков пребывания и прибытия в учреждение новых обучающихся), по тем видам спорта, которые пользуются популярностью у большинства подростков в повседневной жизни, на основании медицинского разрешения на занятие спортом.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения **216 часов.**

Форма обучения очная.

Особенности организации образовательного процесса:

Набор обучающихся в секцию – свободный. Программа определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Предусматривает применение дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, технологии наставничества. Рекомендованное количество студентов не более 10 человек.

Недельная нагрузка на группу: 6 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены.

Рекомендуемое количество часов на освоение программы:

максимальной учебной нагрузки обучающихся 216 часов, в том числе:

1 полугодие -148 часа

2 полугодие- 68 часов

Спортивные игры проводятся регулярно в учебное время для развития физического уровня, воспитания и проведения досуга подростков, после занятий в техникуме, производственного обучения.

Преподаватель по физической культуре проводит: товарищеские игры, спортивные соревнования, сдачу норм ГТО, контрольные проверки общефизической подготовки (ОФП), конкурсы, эстафеты, осуществляют контроль, массовость и отвечают за технику безопасности.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель программы:

Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья, создание комфортных условий для совместного успешного воспитания и результативного образования подростков с разными психофизическими особенностями развития.

Содействие физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся с ОВЗ, всесторонняя подготовка воспитанников к соревновательной деятельности. Формирование умений и навыков к самостоятельным занятиям по общей физической подготовке. Воспитание целеустремлённости, взаимовыручки, самообладанию.

Задачи программы:

Познавательные:

- сформировать необходимые знания по теории, методике физической культуры (врачебный контроль и самоконтроль, гигиена, техника безопасности и т.п.);
- познакомить воспитанников с техникой и тактикой различных видов спорта;
- формировать осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;

Образовательные:

- освоение системы знаний, необходимых для сознательного освоения двигательных умений и навыков;
- формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- обучение технике правильного выполнения упражнений;
- формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве;

Развивающие:

- развивать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- развивать всестороннюю физическую подготовку;
- укреплять здоровье воспитанников.
- повышать уровень выносливости (беговые упражнения)
- укреплять основные группы мышц, увеличивать подвижность в суставах, улучшать координацию движений.

Воспитательные:

- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- воспитание моральных, волевых качеств; чувства дружбы и товарищества, готовности к взаимопомощи.
- воспитание навыков общественного поведения.

Оздоровительные и коррекционные:

- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма обучающего;
- активизация защитных сил организма;
- укрепление и развитие сердечно сосудистой и дыхательной системы;
- коррекция нарушений опорно – двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопие);
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки);
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;

Данные задачи сконцентрированы на развитии устойчивого интереса к занятиям спортом, на стремлении к здоровому образу жизни, на организации досуга воспитанников и профилактики девиантного поведения, посредством вовлечения их в физкультурно-оздоровительное движение.

3. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - Инструктажи по технике безопасности и правилам поведения во время занятий на игровых площадках, в спортивном и тренажёрном зале, беседы по ЗОЖ, гигиене, правила соревнований, инвентарь, оборудование и т.д.

Легкоатлетические упражнения.

Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Сдача норм ГТО.

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

- Метания мяча, гранаты: на дальность с разбега, из положения стоя.
- Бег («спринтерский»; «кроссовый»).
- Подтягивание на высокой перекладине.
- Сгибание, разгибание туловища из положения лёжа

Проверка ОФП.

Контрольные испытания, проверка общефизической подготовки (подтягивание на перекладине, отжимание на брусьях, подъём переворотом из виса на перекладине, прыжок в длину с места, прохождение «Рукохода», отжимание от пола, бег 60м, 100м)

Дыхательные упражнения.

Болезни органов дыхания относятся к наиболее частой патологии:

Умение управлять актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их выполнения, хорошее владение навыком прерывистого дыхания, умение задерживать дыхание на определённое время, владение навыками различных типов дыхания – грудным, брюшным или диафрагмальным и смешанным.

Спортивные игры.

Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Теннис.

Игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений
- Игровые спарринги:
 - 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

Бадминтон.

Игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений
- Игровые спарринги:
 - 1 x 1, 2 x 2

Развитие физических качеств.

Физические упражнения и комплексы упражнений на осанку, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации,

гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий

Тяжелая атлетика.

Теория: Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений.

Комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, выносливости.

Практика: Тренировка на тренажерах. Занятия со штангой, гирями, гантелями, набивными мячами.

Вид учебной работы	Объём часов
Теоретическая подготовка	10
Лёгкоатлетическая подготовка	40
Сдача норм ГТ О	8
Общая физическая подготовка (развитие физических качеств)	48
Спортивные игры (баскетбол, волейбол, мини – футбол, настольный теннис, бадминтон, дартс)	65
Тяжёлая атлетика (со штангой, гирями, гантелями, набивными мячами, парные упр. работа на тренажёрах)	45
Всего	216

Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. О строение организма, о влияние физических упражнений.	2	2	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	2	2	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	2	2	-
4	Гимнастика. Тяжёлая атлетика.	50	1	49
5	Легкая атлетика.	52	1	51
6	Подвижные игры.	52	1	51
7	Спортивные игры.	52	1	51
8	Контрольные испытания и соревнования.	4	-	4
Всего:		216	10	206

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать:

- Основы знаний о здоровом образе жизни, правила техники безопасности во время тренировки, названия основных частей опорно-двигательного аппарата
- человека, последовательность проведения тренировочного занятия.
- Ценностные представления о физическом здоровье, о ценности духовного и нравственного здоровья;
- Историю развития адаптивного вида спорта в городе, стране.
- Выполнять упражнения, в объёме, предусмотренном содержанием программы, самостоятельно выполнять разминочные, силовые и координационные упражнения.
- Тактические приёмы в спортивных играх.

Уметь:

- Проводить разминку, организовать проведение подвижных игр.
- Применять приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.
- Уметь активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей
- Овладение здоровьесберегающими технологиями в процессе занятий во внеурочное время;

Развивать качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развивать коммуникабельность, умение работать и жить в коллективе.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

- успешное освоение учебного материала;
- наличие творческой инициативы и самодисциплины.
- товарищеские игры между командами;
- матчевые встречи, товарищеские игры с районными командами обучающихся аналогичного возраста;
- спортивные соревнования внутри учреждения;
- сдача норм ГТО;
- контрольные проверки общефизической подготовки;
- лыжные прогулки, участие в соревнования по лыжам.
- протоколы сдачи норм ГТО;
- протоколы контрольных результатов ОФП обучающихся с ОВЗ сравниваются и анализируются (проведение апрель, октябрь);
- фиксация результатов по итогам соревнований, игр на стенде колледжа
- поощрения по итогам соревнований, эстафет, конкурсов (написание приказов на поощрение с указанием результатов игр, занятых мест.)

Формы контроля:

1. Создание мотивации.
2. Согласованность активной работы и отдыха.
3. Непрерывность процесса.
4. Необходимость поощрений.
5. Социальная направленность занятий.
6. Активизация нарушенных функций.
7. Сотрудничество с родителями.
8. Воспитательная работа.

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И УЧЕБНЫЕ ФОРМАТЫ

Педагогическая деятельность осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование и отвечающим квалификационным требованиям, или профессиональным стандартам.

Методы обучения:

- словесный (объяснение рассказ и т.д.)
- наглядный (наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.)
- практического упр. (тренировочные занятия и сборы, соревнования, тестирование, спортивные конкурсы.)
- репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности,
- частично-поисковый – участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом,
- стимулирование двигательного действия.

Педагогические технологии:

- технология группового обучения
- технология коллективного взаимодействия
- здоровьесберегающая технология.

Форма и режим образовательного процесса:

- тренировочные занятия, беседы, соревнования,
- тестирование, спортивные конкурсы, товарищеские встречи
- праздники, матчевые встречи, просмотры соревнований.

Формы организации занятий:

- командная (групповая), малыми группами индивидуальная,
- практическое занятие
- комбинированная
- теоретическая

- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты
- сдача норм ГТО
- контроль общефизической подготовки (ОФП)

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Реализация программы требует наличия: спортивного зала, тренажёрного зала, спортивной площадки.

- Спортивный зал с разметкой баскетбольной и волейбольной, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция.
- Спортивная площадка.
- Тренажёрный зал с гантелями, гирями, штангами, силовыми тренажёрами, наклонной доской для пресса.
- Насос ручной, иглы, эспандеры кистевые
- Стойки для обводки
- Стенки гимнастические, перекладины для подтягивания, гимнастические скамейки.
- Скакалки, гимнастические палки, обручи, кегли, маты гимнастические.
- Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные – 1 кг, теннисные малые.
- Теннисные столы, ракетки для тенниса, бадминтона, воланы.
- Футбольные ворота, секундомер.

Информационное обеспечение:

- использование интернет - ресурса;

Кадровое обеспечение:

- Кадровые: программа рассчитана на преподавателя, владеющего знаниями по педагогике, психологии и методикой проведения занятий.

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1. Федеральный закон от 4.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Масалова О.Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие/О.Ю. Масалова: под ред. М.Я. Виленковского.-М.:КНОРУС, 2013.-184с.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. Проф. Образования/ А.А.Бишаева. – 6-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2014. -304с.
4. Волейбол официальные правила ФИВБ 1999-2000г. под. ред. Ю. Б. Чесноков, С. В. Титова., 2012г, 38с.
5. Беляев А. В., Булыкина Л. В. Волейбол: теория и методика тренировки; ТВТ Дивизион - Москва, 2011. - 176 с.
6. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.-М.:Просвящение, 2012.-77с.
7. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации, рекомендации/авт.-сост. А.Н. Каиновв.-Волгоград: Учитель, 2012.-167с.