

Министерство социальной политики Свердловской области
Государственное казенное учреждение
социального обслуживания Свердловской области
«Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних
Верхотурского района»

Согласовано:

Заместитель директора по ВРР

О.П. Репина

20.06.2018 2018г.

Утверждено:

Директор ГКУ СО «СРЦН

Верхотурского района»

Л.И. Дубовкина

20.06.2018 2018г.



Общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Подвижные и спортивные игры»

Возраст: 3-18лет

Срок реализации: 3 года

Автор: Ишимов В.И.

инструктор по
физической культуре

Пояснительная записка

I. Актуальность

Центр это учреждение, которое призвано обеспечить нормальное развитие ребенка, подготовить его в дальнейшем к самостоятельной жизни и сформировать у ребенка мотивацию к активному, здоровому образу жизни.

Особенности физического, психического и социального статуса детей-сирот, поступающих в Центр, являются следствием неблагополучной истории развития ребенка:

- в социальном плане – отсутствие родителей и благополучного социального окружения;

- в физическом плане – наличие отягощенного анамнеза;

- в психическом смысле – отсутствие адекватной развитию (семейной) психологической среды, психические травмы, полученные в семье и отсутствие связи с семьей.

Чаще всего в Центр поступают дети, имеющие отягощенную наследственность, отклонения в психическом здоровье. 90% -это дети из социально запущенных семей, у них не сформированы навыки здорового образа жизни, нет представлений о формировании собственного здоровья.

Для решения проблем реабилитации и оздоровления детей, повышения их физической подготовленности и улучшения психического состояния необходима программа физического развития воспитанников. Такой программой является программа «Общая физическая подготовка».

Дополнительная образовательная программа «Общая физическая подготовка» предназначена для воспитанников Центра, которые для адаптации во взрослой жизни, должны получить навыки здорового образа жизни, воспитать потребность в занятиях физической культурой и спортом.

Программа предусматривает знакомство с видами спорта, требованиями правил безопасности во время занятий, в процессе игр культуру общения со сверстниками. В программу включены следующие разделы: лыжная подготовка, коньки, теннис, игры - подвижные и спортивные.

Реализация данной программы зависит от уровня физического развития ребенка на момент поступления его в Центр, состояния здоровья.

Таким образом, программа позволит приобщение к занятиям физической культурой, приведет к формированию потребности у детей двигательной деятельности, а это обеспечит:

- всестороннее культурное развитие воспитанников;

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности детей;

-формирование мотиваций занятий физкультурой.

II. Цели секции ОФП:

-достижение максимально возможного уровня оздоровления, адекватного индивидуальным возможностям воспитанников, доступными средствами физической культурой.

III. Задачи секции ОФП:

1.Повысить сопротивляемость организма воспитанников к неблагоприятным факторам среды. При этом имеется в виду внутренняя и внешняя среда. Усиление сопротивляемости организма путем закаливания, повышение функциональной активности и работоспособности детей.

2.Содействовать нормальному ходу физического развития и физической подготовленности. Это связано с приближением к возрастной или достижением нормы. При этом имеется в виду только те признаки физического развития, которые управляемы (например, практически невозможно управлять ростом, коррекцией строения тела, но можно управлять весом и осанкой).

3.Расширить двигательный опыт посредством занятий по видам спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, конькобежный спорт, спортивные игры, теннис). Двигательная активность связана с преодолением препятствий (горизонтальных и вертикальных), различными способами (прыжком, лазаньем, с опорой и без), при взаимодействии с партнерами, предметами, спортивными снарядами.

4.Формировать потребность и привычку к регулярным занятиям физической культурой как средству оздоровления. Речь идет о создании внутренней мотивации по использованию физических упражнений, выборе форм и средств допустимых нагрузок.

IV. Подведение итогов реализации дополнительной образовательной программы:

1.Повышение уровня физического развития обучающихся.

2.Повышение результативности выступлений детей в соревнованиях по видам спорта, которые изучаются на занятиях в секции (футбол, волейбол, пионербол, теннис, лыжная подготовка, катание на коньках).

3.Внедрение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс другими педагогами.

V. Ожидаемые результаты:

При выпуске из Центра, обучающийся при условии занятий в секции должен уметь:

- элементарно играть в подвижные и спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, пионербол);

- кататься на лыжах и проходить дистанции основными способами не менее 5 км (юноши) и 3 км (девушки);
- кататься на коньках без посторонней помощи, пробегать не менее одного круга (400 м), уметь складываться при столкновениях;
- владеть основами игры в пионербол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, футбол;
- соблюдать технику безопасности на занятиях и правила поведения на спортивных соревнованиях;
- владеть навыками судейства по основным видам спорта;
- оказывать первую медицинскую помощь.

Программа рассчитана на три года, для детей с 3 до 18 лет. Занятия по видам спорта предусмотрены проведением их в соответствии с временами года с периодичностью по 40ч. в неделю. Основной формой проведения занятий являются тренировочные занятия. Выбор занятий осуществляется по рекомендациям медицинских работников, нагрузка детей дозируется в соответствии с их уровнем физической подготовленности.

При прохождении разделов программы предусматривается дозировка заданий, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений.

Программное содержание курса ОФП

Вид программного материала	Первый год обучения	Второй год обучения	Третий год обучения
Футбол	<ul style="list-style-type: none"> -техника передвижений остановок, поворотов, стоек; -техника ударов по мячу; -стойки игрока; -перемещение в стойке приставными шагами и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений; -удары по неподвижному мячу, катящемуся мячу внутренней стороной стопы; -остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и 	<ul style="list-style-type: none"> -продолжение обучению двигательным действиям; -удары по неподвижному и катящемуся мячу коском, выполнение ударов после остановки, ведения и рывков; -отработка ударов по катящемуся мячу; -вбрасывание мяча из-за боковой линии и с места; -удары по воротам с средних дистанций; -перехват мяча; -приземление 	<ul style="list-style-type: none"> -совершенствование двигательных действий; -удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема с активным сопротивлением защитника; -удары по воротам с различных дистанций, пробитие штрафных свободных 11 метровых ударов; -совершенствование данных двигательных действий; -удары с полуполета (всеми способами)

	<p>подошвой;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой; -удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель с ближних дистанций; -выбивание и отбор мяча; -игра вратаря; -комбинация из освоенных элементов: ведение мяча, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам; -комбинация из техники перемещений; -тактика нападения в защите, позиционное нападение без изменения позиций; -игра по упрощенным правилам 2:2,3:3, 4:4. 	<p>футболиста;</p> <ul style="list-style-type: none"> -обучение комбинации из освоенных элементов и владения мячом; -нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3 -игра по упрощенным правилам только головой, удар ногой) 	<ul style="list-style-type: none"> -игра по упрощенным правилам 2:2, 3:3,4:4; -нападение с изменением позиций игроков с атакой и защитой; -участие в школьных соревнованиях по правилам; -учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам
Лыжная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> -ознакомление с видами лыжного спорта (лыжные гонки, прыжки на лыжах, слалом,биатлон); -надевание лыж; -ступающий и скользящий шаг без палок и с палками; -передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100м; подъем по склону прямо ступающим 	<ul style="list-style-type: none"> -совершенствование двухшажного хода; -совершенствование торможения «плугом»; -подъем «полуелочкой», «полулесенкой»; -скользящий шаг с палками; -подъемы и спуски с небольших склонов; -передвижение на лыжах до 1,5 км; -спуски с небольших склонов; -лыжные эстафеты на кругах. 	<ul style="list-style-type: none"> -совершенствование техники изученных ходов; -поворот на месте махом назад; -попеременный двухшажный ход без палок и с палками; -подъем лесенкой -спуски с высокой и низкой стоек; -передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью; -торможение плугом и упором;

	<p>шагом;</p> <p>-спуск с пологих склонов;</p> <p>-повороты переступанием в движении;</p> <p>-передвижение на лыжах в медленном темпе;</p> <p>-игры «Кто дальше», эстафеты.</p>		<p>-повороты переступанием в движении;</p> <p>-подъем лесенкой;</p> <p>-прохождение дистанции до 2-3 км;</p> <p>-соревновательная практика.</p>
Коньки	<p>-правила поведения детей на льду;</p> <p>-повороты на месте: направо, налево, кругом;</p> <p>-поочередное отталкивание и скольжение на двух и одном коньке;</p> <p>-бег на коньках до 100м на время;</p> <p>-техника бега по прямой и по повороту;</p> <p>-повороты кругом в движении и скольжение спиной вперед;</p> <p>-торможение «плугом», «полуплугом»;</p> <p>-бег на коньках 150м на время.</p>	<p>-виды конькобежного спорта: бег на разные дистанции, многоборье, фигурное катание;</p> <p>-бег по повороту;</p> <p>-вход в поворот;</p> <p>-катание по прямой без движений руками;</p> <p>-свободное катание на коньках без помощи посторонних лиц до 1000м</p> <p>-катание на коньках по кругу (400 м)</p> <p>-бег на выносливость (до 2-4 мин.).</p>	<p>-правила судейства на соревнованиях;</p> <p>-упражнения для развития скоростной выносливости;</p> <p>-бег на время;</p> <p>-катание в парах, колонной;</p> <p>-свободное катание;</p> <p>-соревновательная практика на дистанциях 1000 м, 3000 м, 500 м</p>
Пионербол, волейбол	<p>-ознакомление с правилами игры в пионербол, расстановка игроков на площадке;</p> <p>-передача мяча сверху(бросок) двумя руками, прием мяча сверху, снизу, бросок мяча через сетку; на месте, в движении, в прыжке. Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча. Ловля мяча;</p> <p>-стойки и перемещения на</p>	<p>-приемы мяча в волейболе: снизу, сверху, сбоку, над собой;</p> <p>-подача мяча: сверху двумя руками, над собой и в парах сверху двумя руками;</p> <p>-розыгрыш мяча на три паса</p> <p>-подача мяча: нижняя прямая, подача сверху;</p> <p>-наказания при нарушениях правил игры;</p> <p>-прием и передача мяча сверху и снизу в парах</p>	<p>-повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении;</p> <p>-сочетание приемов, ведение мяча с изменением направления -передача;</p> <p>-прямой нападающий удар через сетку; блок;</p> <p>-техника приема и подачи мяча; передача мяча;</p> <p>-игра по упрощенным правилам</p> <p>-соревновательная практика</p>

	площадке; -учебная игра «Мяч в воздухе».	после перемещения вперед.	-правила судейства
Настольный теннис	-стойка теннисиста -способы хватки ракетки -игра в защите -игра в нападении -блокирующие удары -соревнования между воспитанниками	-отработка практических навыков -игра в парах -соревновательная практика	-отработка практических навыков -игра в команде -соревновательная практика

Баскетбол	-ознакомление с правилами игры в баскетбол , расстановка игроков на площадке; -передача мяча двумя руками, прием мяча, бросок мяча ; с места, в движении, в прыжке. Дальнейшая отработка бросков , розыгрыш мяча .ведения мяча . -учебная игра	-приемы мяча в баскетболе: на уровне груди, сверху, сбоку, над собой; -передача мяча: от груди двумя руками, над собой и в парах двумя руками; -розыгрыш мяча на три паса на два паса. -ведения мяча: низкая ,средняя стойка. -наказания при нарушениях правил игры; -броски мяча двумя руками от груди и одной от плеча.	-повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении; -сочетание передач, ведение мяча с изменением направления -передача; -бросок мяча с места , в движений и прыжке; -техника броска и передача мяча; -игра по упрощенным правилам -соревновательная практика -правила судейства
------------------	--	--	---

Распределение программного материала по годам обучения

Год обучения	Футбол	Баскетбол	Плавание	Лыжная подготовка	Коньки	Пионербол, волейбол	Настольный теннис	Всего часов
1-й	140	110	50	100	62	110	70	642
2-й	140	110	50	100	62	110	70	642
3-й	140	110	50	100	62	110	70	642

Учебно-тематический план
1- й год обучения-642 часов

№	Содержание	Количество часов	
		теория	практика
	Футбол	2	138
1.	Техника безопасности при игре в футбол	1	1
2.	Отработка ударов по мячу: -техника передвижений остановок, поворотов, стоек; -техника ударов по мячу	1	18
3.	Стойки игрока: -перемещение в стойке приставными шагами и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.		20
4.	Удары по неподвижному мячу, катящемуся мячу внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой		20
5.	Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой, удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель с ближних дистанций; -выбивание и отбор мяча		20 10 10
6.	Тактика игры вратаря		
7.	Комбинация из освоенных элементов: ведение мяча, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам, комбинация из техники перемещений		10 10
8.	Тактика игры в нападении		
9.	Игра по упрощенным правилам «Кожаный мяч»		30
	Лыжная подготовка	2	48
1.	Техника безопасности, Ознакомление с видами лыжного спорта (лыжные гонки, прыжки на лыжах, слалом, биатлон);	1	2
2.	Отработка приемов ходьбы на лыжах	1	25
3.	Передвижение на лыжах в медленном темпе;		15
4.	Отработка практических навыков		6
5.	Игры: «Кто дальше», «Лучший лыжник», эстафеты		
	Коньки	2	60
1.	Правила поведения детей на льду	1	
2.	Знакомство с техникой катания на льду	1	
3.	Отработка практических навыков : повороты на месте: направо, налево, кругом, поочередное отталкивание и		1 9

4.	скольжение на двух и одном коньке		20
5.	Бег на коньках до 100м на время		
6.	Техника бега по прямой и по повороту, повороты кругом в движении и скольжение спиной вперед		30
	Бег на коньках 150м на время		
	Пионербол, волейбол	2	108
1.	Ознакомление с правилами игры в пионербол	1	
2.	Расстановка игроков на площадке	1	
3.	Отработка приемов передачи мяча: -передача мяча сверху(бросок) двумя руками; - прием мяча сверху, снизу, бросок мяча через сетку на месте, в движении, в прыжке		43
4.	Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча. Ловля мяча		35
5.	Учебная игра «Мяч в воздухе»		22
	Настольный теннис	2	68
1.	Техника безопасности при игре в настольный теннис	1	
2.	Стойка теннисиста	1	
3.	Способы хватки ракетки		10
4.	Игра в защите, игра в нападении		20
5.	Блокирующие удары		20
6.	Соревнования между воспитанниками		18

	Баскетбол	2	108
1.	Техника безопасности при игре в баскетбол	1	25
2.	Техника ведения мяча	1	24
3.	Способы ловли и передачи мяча		24
4.	Техника игры в защите, техника игры в нападении		25
5.	Бросок мяча двумя руками от груди и одной от плеча		10
6.	Соревнования между воспитанниками		
7.	Стойка баскетболиста		
	Итого: 1970 часов	14	628

Учебно-тематический план
2-й год обучения- 642 часов

№	Содержание	Количество часов	
		теория	практика
	Футбол	2	138
1.	Оказание первой помощи при травмах на поле	1	
2.	Тактика игры в защите		
2.	Защита: перехват мяча, отбор мяча-удары по неподвижному и катящемуся мячу коском, выполнение ударов после остановки, ведения и рывков, отработка ударов по катящемуся мячу, вбрасывание мяча из-за боковой линии и с места	1	24
3.	Удары с средних дистанций, перехват мяча		20
4.	Обучение комбинации из освоенных элементов и владения мячом		20
5.	Защита в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3		15
6.	Игра по упрощенным правилам		15
7.	Учебно-тренировочные игры		20
8.	Соревнования «Кожаный мяч»		24
	Лыжная подготовка	2	98
1.	Совершенствование двухшажного хода	1	14
2.	Совершенствование торможения «плугом»		14
3.	Подъем «полуелочкой», «полулесенкой», скользящий шаг с палками	1	25
4.	Подъемы и спуски с небольших склонов		20
	Передвижение на лыжах до 1,5 км, спуски с небольших склонов		
5.	Лыжные эстафеты		25
	Коньки	2	60
1.	Виды конькобежного спорта: бег на разные дистанции, многоборье	1	
2.	Фигурное катание	1	15
	-бег по повороту;		
	-вход в поворот;		
3.	Катание по прямой без движений руками		15
4.	Свободное катание на коньках без помощи посторонних лиц до 1000м		
5.	Катание на коньках по кругу (400 м)		15
6.	Бег на выносливость (до 2-4 мин.)		15

	Пионербол, волейбол	2	108
1.	Техника безопасности при игре в волейбол	1	
2.	Приемы мяча в волейболе: снизу, сверху, сбоку, над собой		25
3.	Отработка приемов подачи мяча: сверху двумя руками, над собой и в парах сверху двумя руками.		25
4.	Розыгрыш мяча на три паса		25
5.	Отработка подачи мяча: нижняя прямая, подача сверху		25
6.	Наказания при нарушениях правил игры	1	
7.	Соревновательная практика		8
	Настольный теннис	2	68
1.	Отработка практических навыков	1	20
2.	Игра в парах	1	20
3.	Соревнования между воспитанниками		28

	Баскетбол	2	108
1.	Техника безопасности при игре в баскетбол		
2.	Техника ведения мяча	1	
3.	Способы ловли и передачи мяча	1	25
4.	Техника игры в защите, техника игры в нападении		25
5.	Бросок мяча двумя руками от груди и одной от плеча		25
6.	Соревнования между воспитанниками		33
7.	Стойка баскетболиста		
	Итого: 1970 часов	14	628

Учебно-тематический план
3-й год обучения- 642 часов

№	Содержание	Количество часов	
		теория	практика
	Футбол	2	138
1.	Групповые действия. Тактические действия игроков	1	20
2.	Совершенствование двигательных действий игроков		20
3.	Организация оборонительных действий		15
4.	Пробитие штрафных свободных 11 метровых ударов	1	15
5.	Нападение с изменением позиций игроков с атакой и защитой		20

6.	Участие в школьных соревнованиях по правилам;		24
7.	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам		24
	Лыжная подготовка	2	98
1.	Совершенствование техники изученных ходов: попеременный двухшажный ход без палок и с палками, подъем лесенкой	1	20
		1	18
2.	Спуски с высокой и низкой стоек		
3.	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью		20
4.	Прохождение дистанции до 2-3 км		20
5.	Соревновательная практика		20
	Коньки	2	60
1.	Правила судейства на соревнованиях	1	
2.	Упражнения для развития скоростной выносливости	1	15
3.	Бег на время		10
4.	Катание в парах, колонной		15
5.	Свободное катание		10
6.	Соревновательная практика на дистанциях 1000 м, 3000 м, 500 м		10
	Пионербол, волейбол	2	108
1.	Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении	1	18
2.	Сочетание приемов, ведение мяча с изменением направления – передача		15
			20
3.	Техника приема и подачи мяча; передача мяча		15
4.	Игра по упрощенным правилам		20
5.	Соревновательная практика		20
6.	Правила судейства	1	
	Настольный теннис	2	68
1.	Отработка практических навыков	1	28
2.	Игра в команде	1	20
3.	Соревновательная практика		20
	Баскетбол	2	108
1.	Техника безопасности при игре в баскетбол		15

2.	Техника ведения мяча с изменением направления	1	18
3.	Техника ловли и передачи мяча	1	15
4.	Техника игры в защите, техника игры в нападении		25
5.	Бросок мяча двумя руками от груди и одной от плеча		15
6.	Соревнования между воспитанниками		20
	Итого: 1970 часов	14	628

Методическое обеспечение

Принципы, средства, методы спортивной тренировки

Принципы спортивной тренировки

1. Возрастная адекватность спортивной деятельности;
2. Единство общей и специальной подготовки;
3. Непрерывность тренировочного процесса;
4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
5. Цикличность тренировочного процесса;
6. Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация

Средства спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- Общеподготовительные упражнения;
- Специально подготовленные упражнения;
- Избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки

- **Общепедагогические:**
 - словесные (беседа, рассказ, объяснение);
 - наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).
- **Практические:**
 - метод строго регламентированного упражнения:
 - а) метод направленный на освоение спортивной техники;
 - б) метод направленный на воспитание физических качеств.
 - игровой метод;
 - соревновательный метод.

Список литературы

1. Кошохов Е.С. «Врачебно-педагогическое обеспечение физического воспитания детей с отклонениями в состоянии здоровья», НИРО, Нижегородский гуманитарный центр, 2003г.
2. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры» Москва, Просвещение, 2006г.
3. Паршикова А.Г. «Примерная программа для общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета физическая культура», Просвещение, Москва, 2006г.
4. Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 8 вида , 5-9 классы, Гуманитарный издательский центр «Владос», 2006г.
5. Сидорова Л.К. «Программа социального воспитания детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей», Академия, Москва АПК и ПРО, 2003г.
6. Чичикин В.Г. «Содержание и организация физического воспитания учащихся специальной медицинской группы» НИРО, Нижегородский гуманитарный центр, 2004г.