

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Краснодарского края специальная (коррекционная) школа
ст-цы Калининской

Рабочая программа

Спортивная секция – «Чемпион»

Класс – 7а,7б

Количество часов – 35

Руководитель - Костенко Ирина Николаевна

Пояснительная записка

Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств.

Программа секции общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Начальное изучение проводится при записи в кружок, во время беседы с ребёнком; в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (по каждому кружковцу); в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

Тренер должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием воспитанников, 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.

При подборе средств и методов практических занятий тренер-преподаватель секции 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 из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры, и т. д.)

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

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Цели и задачи:

Основными целями программы являются:

- формирование потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом
- развитие двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы)
- расширение знаний по вопросам правил соревнований и судейства
- укрепление здоровья детей путём приобщения их к занятиям физическими упражнениями.

Ожидаемые результаты программы:

- оздоровление и физическое развитие детей
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом
- развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, решительности, смелости, самообладания

Оценка результативности:

- анализ медицинских осмотров детей
- анализ выполнения занимающимися тестовых заданий в начале и конце года

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Общее количество часов по программе – 34 часов. Возраст учащихся – 7 класс. Наполняемость групп – 7-8 человек. В группах может заниматься смешанный контингент учащихся.

По окончании обучения учащиеся должны:

знать

- основные требования к занятиям по ОФП;
- историю развития всех пройденных видов спорта;
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;

основы техники и тактики в игре дартс, шашки, настольный теннис, лёгкой атлетике;

уметь

усваивать программный материал;

выполнять зачетные требования по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке;

владеть основами техники и тактики в игре дартс, шашки, настольный теннис, лёгкой атлетике;

владеть основными навыками восстановительных мероприятий;

принимать участие в соревнованиях;

использовать знания, умения, навыки на практике

Тематический план кружка ОФП

№	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Настольный теннис	5	-	5
3	Шашки	7	-	7
4	Лёгкая атлетика	15	-	15
5	ОФП	8	-	8
	ИТОГО:	35		35

Содержание программы

Шашки. Основы шашечной игры. Основы шашечной игры: сила флангов. Основы шашечной игры: как выиграть шашку. Основы шашечной игры: как пройти в дамки. Основы шашечной игры: ловушки и короткие партии. Основные приемы борьбы на шашечной доске: угроза. Основные приемы борьбы на шашечной доске: заключение (запирание).

Дартс. Правила поведения на занятиях. Порядок обращения с дротиками на линии бросков и вне ее. Элементы техники дартс. Виды позиций для броска. Хватка дротика. Особенности работы пальцев при различных хватках при опускании дротика. И.п. – подготовка для броска. Подготовительная фаза: удержание положения в течение 0,5–3 мин. Повторить 5–7 раз.

Настольный теннис. Введение теоретических понятий. Практика: Развитие умения выполнения подач, парная и индивидуальная работа над подачей. Обучение одному из простейших технических приемов – толчку. Демонстрация. Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация. Показ и объяснение приемов топ-спина слева и топ-спина справа. Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.

Лёгкая атлетика. Ходьба и медленный бег. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Старт высокий, низкий. Финиширование Прыжки в длину с места, много скоки. Техника прыжка в длину с места. Бег на длинные дистанции. Основы техники прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Основы техники метаний. Метание малого мяча из-за спины через плечо. Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние. Метание малого мяча с места в горизонтальную цель с расстояния 5-6м. Метание малого мяча с места в вертикальную цель с расстояния 5-6м, стоя лицом и боком в направлении метания.

ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых способностей. Упражнения для развития выносливости Комплексы упражнений для развития гибкости. Развитие координационных способностей.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Задачи:

- воспитывать волевые качества: активность, целеустремленность, дисциплинированность, организованность и требовательность к себе, стойкость, инициативность, решительность действий в принятии решений, способность продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивость, упорство в достижении цели;
 - воспитывать спортивное трудолюбие – способность выполнения больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;
 - в плане интеллектуального воспитания: способствовать усвоению специальных знаний в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и других смежных со спортом дисциплин, формировать творческое отношение к труду и занятиям спортом;
 - воспитывать чувство ответственности за порученное дело;
 - воспитывать бережное отношение к собственности учреждения;
 - способствовать самовоспитанию спортсмена (сознательной деятельности, направленной на совершенствование собственной личности учащегося);
- Воспитательная работа проводится на протяжении многолетнего периода занятий.

Список литературы:

1. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.
2. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе/ В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкий – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002-176с.
3. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/ Е.С. Черник - М.: учебная литература, 1997. – 320с.
4. Двигательные возможности учащихся вспомогательной школы: книга для учителей/ Е.С. Черник- М.: просвещение, 1992.- 128с.
5. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / З.М. Зарипова, И.М. Хамитов, 2003.- 161с.