

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Туринская школа-интернат, реализующая адаптированные основные
общеобразовательные программы»

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению на заседании
МО классных руководителей

Протокол №1
от 23.08.2024г.

Утверждаю:
Директор ГБОУ СО
«Туринская школа-интернат»
Н.Н Кондырева
Приказ №76-од
от 02.09.2024г.

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа
«Подготовка к ГТО»**

10-13 лет

Учитель физической культуры
Василькова А.В.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа спортивно-оздоровительного направления «Подготовка к ГТО» составлена с целью планирования, организации, коррекции и управления учебным процессом в рамках дополнительного образования «Подготовка к ГТО» для обучающихся с нарушением интеллекта (вариант 1) 4-6 классах ГБОУ СО «Туринская школа-интернат»

Адаптированная рабочая программа физкультурно-спортивной направленности ГТО разработана на основе:

-Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р об утверждении «Конвенции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)

Дети с ОВЗ (нарушением интеллекта) - это дети, состояние которых препятствует освоению программ дополнительного образования вне специальных условий обучения и воспитания. Данная категория обучающихся чрезвычайно неоднородна, т.к. ее составляют дети с разными нарушениями развития: нарушение речи, слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, с выраженными расстройствами эмоционально-волевой сферы, с задержкой психического развития и комплексными нарушениями развития. Таким образом, самым главным приоритетом в работе с такими детьми является индивидуальный подход с учётом специфики психики и здоровья каждого ребёнка. У большинства обучающихся с нарушением интеллекта отмечается недостаточный уровень познавательной активности, незрелость мотивации к учебной деятельности, сниженный уровень работоспособности и самостоятельности. Поэтому поиск и использование активных форм, методов и приёмов обучения является одним из необходимых средств повышения эффективности коррекционно-развивающего процесса в работе. Важнейшей задачей для ребёнка с нарушением интеллекта является расширение сферы его самостоятельности, под которой понимается преодоление им обособленности за счёт снятия комплекса неполноценности, приобретения опыта коммуникации, приобретения знаний и навыков для решения повседневных задач, умения осваивать и применять их без непосредственной посторонней помощи.

Программа предназначена для групп спортивно-оздоровительного этапа подготовки первого года обучения.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и физической подготовленности школьников. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Занятия ГТО способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества обучающихся: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищам.

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Новизна. Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что обучающиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения по Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-

спортивной направленности ГТО.

Программа учитывает специфику дополнительного образования, предъявляет посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь делает этот вид деятельности очень популярным среди школьников, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся возраста от 10 до 13 лет.

Цель: приобщение обучающихся к активным систематическим занятиям физической культурой и спортом, вовлечение в организованный учебно-тренировочный процесс подготовка к ГТО, укрепление здоровья обучающихся с нарушением интеллекта.

Задачи:

Обучающие:

- создать условия для получения обучающимися знаний о видах спорта, её истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; для освоения и совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции.

Развивающие:

- способствовать физическому развитию обучающихся, их основных двигательных качеств, укреплению здоровья.

Воспитывающие:

- содействовать формированию нравственных и морально-волевых качеств личности обучающихся.

Режим учебно-тренировочных занятий

Для групп спортивно-оздоровительного этапа подготовки первого года обучения устанавливается следующий режим учебно-тренировочных занятий: 2 раза в неделю, 68 часов в год.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Физические качества, техника безопасности на занятиях

Физическое качество - это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

Использование физических упражнений в процессе физического воспитания направлено, прежде всего, на решение задач двух видов:

- освоение двигательных действий
- содействие развитию физических качеств.

Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость - пять видов физических качеств.

Все эти качества отражают различные стороны двигательной функции и поэтому весьма неоднородны по психофизиологическим механизмам проявления, а также по особенностям состава тех двигательных действий, для которых они имеют ведущее значение.

№ п/п	Наименование разделов программы	Всего часов
1.	Физические качества, техника безопасности на занятиях.	16
2.	Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях.	16
3.	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях	16

4.	Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях.	16
	Итого: 64 часов	

Учебно-тематический план:

Категория обучающихся: 4-6 классы

Сроки обучения: 64 часа

Режим занятий: 2 часа в неделю

№ занятия	Краткое содержание	Кол-во час.	Дата проведения
1	ТБ. ОРУ. История развития л/а в России, веселые старты Развитие ловкости, координации движения	1	
2	ТБ. ОРУ. Обучение техники л/а упражнений	1	
3	ТБ. ОРУ. Развитие физических качеств	1	
4	ТБ. ОРУ. Подвижные игры развитие силы, выносливости	1	
5	ТБ. ОРУ. Обучение техники л/а упражнений	1	
6	ТБ. ОРУ. Развитие физических качеств	1	
7	ТБ. ОРУ. Подвижные игры развитие быстроты, координации движения	1	
8	ТБ. ОРУ. Развитие физических качеств	1	
9	ТБ. ОРУ. Развитие физических качеств в игровой деятельности	1	
10	ТБ. ОРУ. Подвижные игры. развитие ловкости, гибкости	1	
11	ТБ. ОРУ. Обучение техники бега, развитие быстроты, силы	1	
12	ТБ. ОРУ. Обучение техники бега, развитие быстроты, силы	1	
13	ТБ. ОРУ. Подвижные игры. Развитие ловкости, координации движения	1	
14	ТБ. ОРУ. Обучение техники бега, развитие быстроты, силы	1	
15	ТБ. ОРУ. Обучение техники бега, развитие быстроты, силы	1	
16	ТБ. ОРУ. Подвижные игры. Развитие силы, выносливости	1	
17	ТБ. ОРУ. Развитие физических качеств	1	

18	ТБ. ОРУ. Развитие физических качеств в игровой деятельности	1	
19	ТБ. ОРУ. Веселые старты. развитие быстроты, координации движения	1	
20	ТБ. ОРУ. Обучение техники бега, развитие быстроты, силы	1	
21	ТБ. ОРУ. Обучение техники бега, развитие быстроты, силы	1	
22	ТБ. ОРУ. Подвижные игры. Развитие ловкости, гибкости	1	
23	ТБ. ОРУ. Обучение техники бега, развитие быстроты, силы	1	
24	ТБ. ОРУ. Обучение техники бега, развитие быстроты, силы	1	
25	ТБ. ОРУ. Подвижные игры. Развитие ловкости, координации движения	1	
26	ТБ. ОРУ. Развитие общей выносливости, силы.	1	
27	ТБ. ОРУ. Обучение техники бега, развитие быстроты, силы, с элементами игр	1	
28	ТБ. ОРУ. Подвижные игры. Развитие силы, выносливости	1	
29	ТБ. ОРУ. Развитие общей выносливости, быстроты	1	
30	ТБ. ОРУ. Обучение техники бега, развитие силы, быстроты в игровой деятельности	1	
31	ТБ. ОРУ. Подвижные игры. Развитие быстроты, координации движения	1	
32	ТБ. ОРУ. Обучение техники бега на средние и длинные дистанции	1	
33	ТБ. ОРУ. Развитие общей выносливости, силы	1	
34	ТБ. ОРУ. Подвижные игры. Развитие ловкости, гибкости	1	
35	ТБ. ОРУ. Развитие физических качеств	1	
36	ТБ. ОРУ. Обучение техники бега, развитие быстроты, силы.	1	
37	ТБ. ОРУ. Веселые старты. Развитие ловкости, координации движения	1	

38	ТБ. ОРУ. Развитие физических качеств	1	
39	ТБ. ОРУ. Обучение техники бега, развитие быстроты, силы.	1	
40	ТБ. ОРУ. Подвижные игры. Развитие силы, выносливости	1	
41	ТБ. ОРУ. Обучение техники бега на средние и длинные дистанции.	1	
42	ТБ. ОРУ. Развитие общей выносливости, силы.	1	
43	ТБ. ОРУ. Подвижные игры. Развитие быстроты, координации движения	1	
44	ТБ,ОРУ. Развитие физических качеств	1	
45	ТБ. ОРУ. Обучение техники бега, развитие быстроты, силы.	1	
46	ТБ. ОРУ. Подвижные игры. Развитие ловкости, гибкости	1	
47	ТБ, ОРУ. Развитие физических качеств	1	
48	ТБ. ОРУ. Обучение техники бега, развитие быстроты, силы.	1	
49	ТБ. ОРУ. Подвижные игры. Развитие ловкости, координации движения	1	
50	ТБ. ОРУ. Обучение техники бега на средние и длинные дистанции.	1	
51	ТБ. ОРУ. Развитие общей выносливости, силы в игровой деятельности.	1	
52	ТБ. ОРУ. Подвижные игры. Развитие силы, выносливости	1	
53	ТБ, ОРУ. Развитие физических качеств	1	
54	ТБ. ОРУ. Обучение техники бега, развитие быстроты, силы.	1	
55	ТБ. ОРУ. Подвижные игры. Развитие быстроты, координации движения	1	
56	ТБ, ОРУ. Развитие физических качеств		
57	ТБ. ОРУ. Обучение техники бега, развитие быстроты, силы.	1	
58	ТБ. ОРУ. Подвижные игры. Развитие ловкости, гибкости	1	

59	ТБ. ОРУ. Обучение техники бега на средние и длинные дистанции.	1	
60	ТБ. ОРУ. Развитие общей выносливости, силы.	1	
61	ТБ. ОРУ. Подвижные игры. Развитие ловкости, координации движения	1	
62	ТБ, ОРУ. Развитие физических качеств	1	
63	ТБ. ОРУ. Обучение техники бега, развитие быстроты, силы.	1	
64	Подведение итогов учебного года. Закрепление физических качеств: быстроты, ловкости, координации движения.	1	

Планируемые результаты

Образовательные результаты

- повышен уровень теоретических знаний обучающихся об организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет–технологий;
- развиты основные физические способности (качества);
- получены основные знания и комплекс ГТО;
- сформированы умения проявлять физические способности при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;
- создать положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучен соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности

Результаты в формировании двигательных действий

- развиты умения взаимодействовать с окружающими, выполняя разные физические упражнения в пределах физических потребностей и возможностей учащегося;
- развиты познавательные, эмоциональные и волевые качества учащегося;
- развитие общих координационных способностей (обучен основам техник прыжков, метания, бега);
- развиты основные физические способности учащихся, повысить функциональные возможности их организма;
- развитие быстроты реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе);
- развитие согласованности работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).

Результаты в воспитании спортсмена

- проведена работа по воспитанию нравственных и волевых качеств личности учащихся, привлекались к участиям в массовых патриотических мероприятиях;
- сформирована привычка к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывалась культура здорового и безопасного образа жизни.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы спортивно-оздоровительной деятельности обучающихся необходимо обеспечить определённые ресурсы: материально-технический, организационный, информационно-методический.

Материально-технический ресурс:

- игровой спортивный зал;
- кабинет, оснащённый компьютером;
- секундомер;
- скамейки гимнастические;
- теннисные мячи;
- мишени для метания (обручи гимнастические диаметром 90 см);
- рулетка измерительная (2—3 м);
- инвентарь для проведения подвижных игр;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- аптечка первой помощи;

Организационный ресурс:

- поддержание необходимой дисциплины;
- проведение занятий при строгом соблюдении правил техники безопасности и режима. Это позволяет избегать случаев травматизма, переутомления обучающихся.

Информационно-методический ресурс:

- комплектность обеспечения дополнительного образования учебными пособиями, демонстрационными учебными пособиями, электронными образовательными ресурсами с учётом достижения целей и планируемых результатов освоения программы;

Занятия физической культурой и спортом проходят в специально оборудованном спортзале, также на спортивной, специально оборудованной площадке (городской стадион). И в зале и на площадке создаются условия согласно государственному нормативу. И в зависимости от погодных условий, и условий, где будет проходить занятие.

Требования к одежде для занятий:

- одежда должна быть чистой;
- должна впитывать пот;
- должна иметь длину, позволяющую выполнять свободно разные физические движения;
- должна быть лёгкой и удобной.

Для занятий обычно требуется два вида форм:

- длинная (для занятий на улице, или спортивных площадка);
- короткая (для занятий в спортзале).

Короткая спортивная форма – это может быть шорты и футболка, майка и короткие лосины, топ и шорты.

Длинная форма — это может быть спортивные костюмы: спортивные брюки и футболка, длинные лосины и кофта, и т.д.

Требования, к обуви:

- подошва кроссовок должна быть толстой и упругой;
- должна быть изготовлена из мягкой ткани;
- должна иметь супинатор.

Для занятий необходимо иметь два варианта обуви:

- для улицы;
- для спортзала.