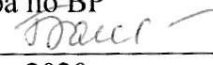


**Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Московской области для детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей,
с ограниченными возможностями здоровья
"Доверие"**

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР
Е.В.Басанец 
«31» августа 2020 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ МО «Доверие»
С.Н. Кручинина 
Приказ № 95-о «01» сентября 2020 г.



ПРИНЯТО
Решением педагогического совета
Протокол № 1
От «31» августа 2020 г.

**Программа
кружка «Общая физическая подготовка и
спортивные игры»
на 2020 – 2021 учебный год**

Возраст детей: 9-15 лет
Срок реализации: 1 год обучения

Автор: Воронков Н.С.
Педагог организатор спортивный

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Социализация и интеграция детей с особенностями психофизического развития со средой нормального детства, воспитание морально-волевых качеств личности настойчивости, смелости навыков культурного поведения.

Внеурочные занятия по физической культуре посещают учащиеся специальной (коррекционной) школы 8 вида, возраст которых колеблется от 10 до 12 лет. По возможности почти всех детей необходимо вовлекать в двигательную сферу деятельности.

Актуальность программы.

Предложенный материал помогает учащимся лучше освоить программу по Физической культуре в школе, создать им сферу двигательной активности; оздоровить; развить мышление и корригировать двигательную моторику детей.

Во внеурочные занятия входят:

1. Общая физическая подготовка (ОФП).
2. Спортивные игры: баскетбол, футбол, пионербол, волейбол, лыжный спорт.
3. Начальные навыки Здорового стиля жизни: обучения дыхательной гимнастики, точечному массажу, основам гигиены и закаливанию, а также оптимальному режиму дня.

Все эти виды двигательных действий играют важную роль в оздоровлении организма, содействуют укреплению мышечных групп, нормализации процессов напряжения и расслабления мышц, улучшению подвижности суставов. Они способствуют укреплению внутренних систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной; профилактике искривления позвоночника и нарушений осанки.

Спортивные игры формируют у детей умение находить наиболее оптимальный способ действия с учетом игровой ситуации и необходимости достичь поставленной задачи, выравнивают психические процессы.

Цель: Коррекция нарушений в двигательной сфере, оздоровление всего организма, социальная сфера.

Обучающие задачи:

- формирование и закрепление двигательных навыков;
- развитие и коррекция мелкой моторики;
- укрепление мышц и стимуляция двигательных функций;

- преодоление координационной недостаточности;
- формирование и коррекция координации в пространстве;
- нормализация работы внутренних систем организма и профилактика соматических заболеваний;

Воспитательные задачи:

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания и мировоззрения;
- воспитание инициативности, самообладания, выдержки, уверенности в своих силах, целеустремлённости;
- воспитание волевых качеств;

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ 1 четверть

<i>Дата проведения</i>	<i>Вид деятельности</i>
05.09.16	Инструкция по правилам безопасности на занятиях на улице. Строевые команды (маршировка)
09.09.16	Проведение тестирования. Кросс (400м)
10.09.16	Продолжение тестирования. Прыжки в длину с разбега Забег на 100м на время. Прыжки в длину.
12.09.16	Прыжки в длину с разбега. Забег на 100м и на 400м.
16.09.16	Игра в футбол
17.09.16	Кросс по пересеченной местности
19.09.16	Футбол
23.09.16	Выполнение комплекса упражнений на группы мышц ног (использовать отягощения).
26.09.16	Игра в пионербол
03.10.16	Кросс по пересеченной местности. Упражнение по ОФП
07.10.16	Веселые старты Имитация лыжного хода на горке Пионербол
10.10.16	Кросс-поход
15.10.16	Веселые старты (упражнение на силу)
17.10.16	Встреча по футболу
22.10.16	Игры: баскетбол, волейбол. Упражнения с мячом.

24.10.16	Кросс по пересеченной местности Контрольная тренировка по бегу. Забег на 1 км.
28.10.16	Игра в баскетбол
29.10.16	Игра в баскетбол

2 четверть

07.11.16	Инструкция по технике безопасности на занятиях на улице. Оздоровительный бег.
11.11.16	Кросс - поход
14.11.16	Игра в футбол «Весёлые старты» (беговые упражнения)
12.11.16	Кросс по пересеченной местности Баскетбол. Ведение мяча различными способами Кросс - поход
18.11.16	Соревнования «Самый смелый» по прохождению полосы препятствий
19.11.16	Баскетбол, работа с мячом в парах
25.11.16	Упражнение по повышению физической подготовленности
26.11.16	Имитация лыжного хода на горе
02.12.16	Футбол
03.12.16	Кросс по пересеченной местности
09.12.16	ОФП. Общая физическая подготовка. Упражнения на разные силы рук, ног и пресса
10.12.16	«Веселые старты» упражнение на развитие быстроты
12.12.16	Футбол, пионербол
17.12.16	Контрольная тренировка по ОФП
24.12.16	Кросс - поход
26.12.16	Футбол
30.12.16	Инструкция по технике безопасности на занятиях по лыжам.

3 четверть

13.01.17	Подготовка лыжного инвентаря
14.01.17	Подготовка лыжной трассы, накатка лыжни
20.01.17	Отработка техники одновременного бесшажного хода Изучение одновременного одношажного хода

21.01.17	Отработка техники О.О.Х. Лыжная прогулка в лес
27.01.17	Ознакомление с попеременным ходом (классический стиль) Отработка техники попеременного хода
28.02.17	Отработка одновременного и попеременного хода
03.02.17	Отработка попеременного хода без палок Лыжная прогулка по лесу
04.02.17	Ознакомление с техникой передвижение с горы
10.02.17	Подъем «лесенкой». Торможение «полуплугом»
11.02.17	Подъем «ёлочкой» Торможение «плугом»
17.02.17	Отработка горной техники Прогулка на лыжах по лесу
18.02.17	Ознакомление с «коньковым ходом» «Коньковый ход»
24.02.17	Попеременный ход, одновременный ход.
25.02.17	Чередование стилей Футбол
02.03.17	Кросс по зимнему лесу
03.03.17	Занятия на лыжах «коньковый ход»
09.03.17	Отработка попеременного хода
10.03.17	Занятие по отработке горной техники
16.03.17	Контрольная тренировка. 2км. на время, любым стилем на лыжах
17.03.17	Футбол
23.03.17	Силовые эстафеты
24.03.17	Упражнение направленные на развитие быстроты и ловкости
30.03.17	Упражнение направленные на развитие быстроты и ловкости
31.03.17	Инструкция по технике безопасности на занятиях на улице. Оздоровительный бег.

4 четверть

06.04.17	Подготовка к декаде здоровья «Весёлый кросс» 1км.
07.04.17	ОФП. Развитие выносливости: бег в среднем темпе (12-15 мин)
13.04.17	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Дыхательная гимнастика
14.04.17	Соревнование по прыжкам через скакалку
20.04.17	Баскетбол: броски в кольцо, ведение мяча закрепление навыков
21.04.17	Кросс-поход
27.04.17	Баскетбол: учебная игра по упрощенным правилам
28.04.17	Футбол

04.05.17	Футбол
05.05.17	Эстафеты с элементами спортивных игр
11.05.17	Тестирование по скоростной подготовки (30, 60, 100 м.)
12.05.17	Тестирование по силовой подготовки (упражнение с отягощением)
18.05.17	Кросс-поход Футбол
19.05.17	Спортивные игры по интересам Скоростная физическая подготовка
25.05.17	Футбол Кросс-поход
25.05.17	Баскетбол Кросс по пересеченной местности
26.05.17	Соревнование по легкой атлетике, бег 1 км., прыжки в длину Преодоление полосы препятствия