

**ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ
ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
МОСКВЫ ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ СЕМЕЙНОМУ ВОСПИТАНИЮ
«КУНЦЕВСКИЙ» ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ
ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ**

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
« 25 » декабря 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКУ ЦССВ «Кунцевский»
« 25 » декабря 2019 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

«Спорт и здоровье»

возраст обучающихся 9-23 лет

срок реализации – 1 год

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Бадмаев Чингис Борисович

Москва
2019

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по физической культуре разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Рабочая программа составлена на основе программы и учебника Матвеев А.П. и др., Физическая культура: учебник для 4 класса / А.П. Матвеев и др. - М.: Просвещение, 2015.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Содержание программы отобрано с учетом возрастных, психологических и физических особенностей учащихся; материально-технической оснащённостью образовательного процесса (спортивный зал, спортивные площадки).

Данная программа позволяет адаптировать детей с отклонениями в развитии к окружающей действительности, повысить физкультурно-оздоровительные компетенции для успешной интеграции в обществе.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры школьников основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках образования активное освоение данной деятельности позволяет не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Занятия физической культурой способствуют усилению оздоровительного эффекта, а знания умения применяются воспитанниками в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Цель программы – создание условий, способствующих совершенствованию жизненно важных физкультурных и оздоровительных навыков.

Задачи программы:

- совершенствование двигательных умений;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки,

- знакомство с подвижными играми и техническими действиям в спортивных играх,

-развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

-развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;

-развитие потребности в занятиях физической культурой.

Программа предназначена для воспитанников от 9 до 23 лет

Сроки реализации программы – 1 год

По срокам реализации образовательная программа рассчитана на 1 год обучения – 72 часа.

Форма организации деятельности воспитанников на занятии индивидуальная и индивидуально-групповая. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 20 минут.

Ожидаемые результаты:

-сформированность мотивации к здоровому образу жизни;

- снижение заболеваемости среди детей;

- сформированность представлений о разнообразном мире движений;

-сформированность интереса к подвижным и спортивным играм;

-улучшение показателей физического развития и физической подготовленности воспитанников.

Учебный план

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Гимнастика	14	1	13
2.	Легкая атлетика	31	3	29
3.	Спортивные игры	17	1	16
4.	Упражнения с модулями	6	1	5

Содержание учебного плана

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, упражнения с мягкими модулями.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя, присев толчком двумя ногами, перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис, стоя, и обратное движение, через вис сзади, согнувшись со сходом вперёд ноги.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Календарный учебный график

№	Дата	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	9-17.01	Учебно-тренировочное	20 мин	Первичная аттестация	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
2	20-24.01	Учебно-тренировочное	20 мин	ТБ на уроках физической культуры	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
3	20-24.01	Учебно-тренировочное	20 мин	Ходьба и бег	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
4	27-31.01	Учебно-тренировочное	20 мин	Ходьба быстрым (медленным) шагом	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
5	27-31.01	Учебно-тренировочное	20 мин	Повороты на месте	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
6	-7.02	Учебно-тренировочное	20 мин	Ходьба на внешней стопе	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
7	3-7.02	Учебно-тренировочное	20 мин	Ходьба на внутренней части стопы	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
8	10-14.02	Учебно-тренировочное	20 мин	Метание мяча	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
9	10-14.02	Учебно-тренировочное	20 мин	Метание мяча в цель	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
10	17-21.02	Учебно-тренировочное	20 мин	Прыжки. Виды прыжков	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
11	17-21.02	Учебно-тренировочное	20 мин	Прыжки. Техника выполнения	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
12	25-28.02	Учебно-тренировочное	20 мин	Прыжковые упражнения	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
13	25-28.02	Учебно-тренировочное	20 мин	Ползание с препятствиями	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
14	2-6.03	Учебно-тренировочное	20 мин	Прыжки в длину	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение

15	2-6.03	Учебно-тренировочное	20 мин	Прыжки в глубину	Спорт.зал	Педагогическое наблюдение
16	10-13.03	Учебно-тренировочное	20 мин	Прыжки в глубину	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
17	10-13.03	Учебно-тренировочное	20 мин	Толкание мяча двумя руками от груди	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
18	16-20.03	Учебно-тренировочное	20 мин	Метание мяча в длину	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
19	16-20.03	Учебно-тренировочное	20 мин	Толкание мяча в длину	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
20	23-27.03	Учебно-тренировочное	20 мин	Толкание мяча от груди левой рукой	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
21	23-27.03	Учебно-тренировочное	20 мин	Толкание мяча от груди правой рукой	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
22	30.03.-3.04	Учебно-тренировочное	20 мин	Ловля и передача мяча от груди	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
23	30.03.-3.04	Учебно-тренировочное	20 мин	Броски в кольцо	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
24	6-10.04	Учебно-тренировочное	20 мин.	Броски в кольцо	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
25	6-10.04	Учебно-тренировочное	20 мин	Броски в кольцо	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
26	13-17.04	Учебно-тренировочное	20 мин	Броски мяча в высоту	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
27	13-17.04	Учебно-тренировочное	20 мин	Перекачивание мяча левой рукой по скамейке	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
28	20-24.04	Учебно-тренировочное	20 мин	Перекачивание мяча правой рукой по скамейке	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
29	20-24.04	Учебно-тренировочное	20 мин	Перекачивание мяча двумя руками по скамейке	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
30	12.-15.05	Учебно-тренировочное	20 мин	Ползание	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
31	12.-15.05	Учебно-тренировочное	20 мин	Ползание с препятствиями	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение

32	18-22.05	Учебно-тренировочное	20 мин	Лазанье вверх, вниз по шведской лестнице.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
33	18-22.05	Учебно-тренировочное	20 мин	Лазанье влево, вправо по шведской лестнице	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
34	25-29.05	Учебно-тренировочное	20 мин	Осанка человека. Физические упражнения для осанки	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
35	25-29.05	Учебно-тренировочное	20 мин	Стопа человека. Физические упражнения для профилактики плоскостопия	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
36	1-5.06	Учебно-тренировочное	20 мин	Вис, согнув левую ногу	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
37	1-5.06	Учебно-тренировочное	20 мин	Вис, согнув правую ногу	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
38	8-11.06	Учебно-тренировочное	20 мин	Вис	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
39	8-11.06	Учебно-тренировочное	20 мин	Личная гигиена	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
40	15-19.06	Учебно-тренировочное	20 мин	Ползание Лазанье.	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
41	15-19.06	Учебно-тренировочное	20 мин	Ходьба по скамейке	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
42	22-26.06	Учебно-тренировочное	20 мин	Ходьба с препятствиями	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
43	22-26.06	Учебно-тренировочное	20 мин	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
44	29.06-3.07	Учебно-тренировочное	20 мин	Бросок мяча	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
45	29.06-3.07	Учебно-тренировочное	20 мин	Ловля мяча	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
46	6-10.07	Учебно-тренировочное	20 мин	Передача мяча	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
47	13-17.07	Учебно-тренировочное	20 мин	Передача мяча	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение

48	20-24.07	Учебно-тренировочное	20 мин	Бросок мяча из-за головы	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
49	20-24.07	Учебно-тренировочное	20 мин	Передача и ловля мяча	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
50	27-31.07	Учебно-тренировочное	20 мин	Ходьба с скандинавскими палками	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
51	27-31.07	Учебно-тренировочное	20 мин	Ходьба с скандинавскими палками	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
52	29.09-2.10	Учебно-тренировочное	20 мин	Перекачивание мягких модулей	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
53	29.09-2.10	Учебно-тренировочное	20 мин	Перекачивание мягких модулей	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
54	5-9.10	Учебно-тренировочное	20 мин	Упражнения с мягкими модулями	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
55	5-9.10	Учебно-тренировочное	20 мин	Стойка баскетболиста	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
56	12-16.10	Учебно-тренировочное	20 мин	Стойка баскетболиста	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
57	12-16.10	Учебно-тренировочное	20 мин	Введение на месте	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
58	19-23.10	Учебно-тренировочное	20 мин	Введение на месте	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
59	19-23.10	Учебно-тренировочное	20 мин	Передача мяча	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
60	26-30.10	Учебно-тренировочное	20 мин	Передача мяча	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
61	26-30.10	Учебно-тренировочное	20мин	Повороты на месте	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
62	2-6.11	Учебно-тренировочное	20 мин	Повороты на месте	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
63	2-6.11	Учебно-тренировочное	20 мин	Ведение на месте правой и левой рукой	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
64	9-13.11	Учебно-тренировочное	20 мин	Броски мяча	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
65	9-13.11	Учебно-тренировочное	20 мин	Бросок мяча в кольцо	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
66	16-20.11	Учебно-тренировочное	20 мин	Броски мяча	Спорт. зал	
67	16-20.11	Учебно-тренировочное	20 мин	Разновидности ходьбы	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение

68	30.11-4.12	Учебно-тренировочное	20 мин	Ходьба с изменением направления	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
69	7-11.12	Учебно-тренировочное	20 мин	Прыжки на месте	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
70	14-18.12	Учебно-тренировочное	20 мин	Прыжки на месте	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
71	21-25.12	Учебно-тренировочное	20 мин	Прыжки в высоту	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение
72	28-31.12	Учебно-тренировочное	20 мин	Итоговая аттестация	Спорт. зал	Педагогическое наблюдение

Материально-техническое обеспечение:

стенка гимнастическая;
 скамейки гимнастические;
 перекладины навесные;
 маты гимнастические;
 мячи набивные (1 кг);
 скакалки гимнастические;
 мячи малые;
 палки гимнастические;
 обручи гимнастические;
 баскетбольные кольца;
 сетка волейбольная;
 мячи спортивные;
 кегли;
 конусы;
 ракетки для бадминтона;
 воланы для бадминтона;
 мягкие модули;
 аптечка.
 качели.
 доска гимнастическая.

Методическое обеспечение:

1. «Физическая культура»: Программы общеобразовательных учреждений: Начальная школа: 1-4 классы: автор Матвеев А.П. - М.: Просвещение, 2009.
2. В.И. Ковалько Поурочные разработки по физкультуре. Игровой подход. 4 класс. М. 2011г.
3. Матвеев А.П. и др., Физическая культура: учебник для 4 класса / А.П. Матвеев и др. - М.: Просвещение, 2009.
4. Современные методики физической реабилитации детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата // Под ред. Гросс Н.А. - М.: Медицина, 2005.
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru>