

## Пояснительная записка

В реформе общеобразовательной школы, которая призвана осуществлять всестороннее развитие учащихся, в том числе и детей с интеллектуальной недостаточностью, указано необходимость совершенствование их трудового, эстетического и физического воспитания. В проекте Федерального компонента государственного Образовательного стандарта общего образования одной из целей связанных с модернизацией содержания общего образования является гуманистическая направленность образования. Физическое воспитание является одной из составляющих культуры общества. Находясь в определенных взаимоотношениях с другими социальными подсистемами, в процессе накопления духовных и материальных ценностей складывается физическая культура как совокупность специфических духовных и материальных ценностей, в том числе и система физического воспитания.

В основе программы лежит идея развития личности ребенка, физического воспитания, координации движений. Все занятия, которые проводятся в кружке, должны носить воспитывающий характер. У занимающихся надо воспитывать уважение к товарищам, коллективные навыки, высокую сознательность, умение преодолевать трудности и другие морально-волевые качества.

Воспитанию кружковцев способствуют четкая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и в бытовых условиях.

Данная программа является программой дополнительного образования, имеет спортивно эстетическую направленность и разработана для коррекционных классов общеобразовательных школ VIII вида.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья имеют значительные нарушения познавательной и эмоционально-волевой сферы. Поэтому возникает необходимость комплексного воздействия на различные стороны личности ребенка с целью активизации его личных усилий, направленных на формирование познавательной сферы, на развитие и саморазвитие. Занятие в кружках позволяют раскрывать спортивный потенциал каждого ученика, для его самореализации. Формируются такие личные качества, как трудолюбие, ответственность, настойчивость, терпение, чувство взаимопомощи, желание преодолевать трудности.

*Актуальность программы* состоит в том, что особенности спортивной деятельности детей, воспитывающихся в коррекционных учреждениях VIII вида, накладывают оттенок на их физические способности. Обучая школьника с особыми потребностями воспитывая у него правильное отношение к занятиям физической культурой, с помощью специальных методов и приемов:

1. словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
2. наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
3. методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный)
  - Групповые, игровые, фронтальная, индивидуальная формы работы.
  - Самостоятельные занятия

Программа ориентирована, прежде всего, на создание условий, необходимых для реализации и адаптации детей, создание живительной атмосферы, помогающей развитию, коррекции и воспитанию ребенка. Программа составлена на основе учебной программы по предмету «Физическая культура» с учётом индивидуальных особенностей, возрастных категорий и интересов учащихся.

Программа дополнительного образования «Быстрее, выше, сильнее!» имеет спортивную направленность и рассчитана на один года обучения для учащихся 7-9 классов (12-16 лет), занятия проводятся два раза в неделю. Количество часов за год составляет 70 часов.

**Цель:** расширить кругозор и познавательный интерес учащихся, организовывать содержательный досуг, содействовать всестороннему развитию личности.

**Задачи:**

- закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- содействие коррекции и развитию психических процессов;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности, индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии.

В программе предусмотрены современные образовательные технологии :

здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

лично-ориентированное и дифференцированное обучение;

информационно-коммуникационные технологии.

Основные принципы программы:

1. Сознательность и активность.
2. Наглядность.
3. Доступность и индивидуализация.
4. Динамичность.

Программа ориентирована, прежде всего, на создание условий, необходимых для реализации и адаптации детей, создание живой атмосферы, помогающей развитию, коррекции и воспитанию ребенка. Программа составлена на основе учебной программы по предмету «Физическая культура» с учётом индивидуальных особенностей, возрастных категорий и интересов учащихся.

Программа включает следующие разделы: футбол, теннис, спортивные игры (баскетбол, волейбол)

### **Содержание программы**

Содержание программы представлено различными видами спортивной деятельности и направлена на овладение школьниками необходимыми в учебной и повседневной жизни приемами полезными для школы и дома.

Для занятий в кружке объединяются учащиеся 6-9 классов, проявляющие устойчивый интерес к конкретным видам спортивной деятельности. В ходе усвоения учащимися содержания программы учитывается темп развития специальных умений и навыков, уровень самостоятельности, умение работать в группе. Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности кружковцев. По каждому виду программа содержит примерное количество часов

Программа кружка «Быстрее, выше, сильнее!» рассчитана на учащихся 6-9 классов школы 8 вида. Количество детей 12 человек. Курс программы рассчитан на 1 год 2 час в неделю.

*Рабочая программа состоит из разделов (модулей):*

### **Содержание тем учебного курса.**

№ п/п	Разделы	Краткое содержание	Кол-во часов
1.	Вводное занятие	Проведение входного контроля. Правила по технике безопасности.	1ч
2.	Теннис(настольный)	Основной целью раздела является популяризация тенниса среди учащихся. Настольный теннис учит выносливости, терпению, достижению поставленных целей. Является одним из наиболее популярных и общедоступных видов	16 ч

		<p>спорта, в наибольшей степени способствующий задачам развития массовой физической культуры. Игра в теннис обеспечивает ребенку не только хорошее здоровье, но и способствует формированию в нем положительных личностных качеств, которые будут помогать ему в жизни. Положителен фактор безопасности- это исключение вредных нагрузок и травматизма. В программу включены упражнения на овладение техникой передвижений и стоек, на отработку универсальной хватки ракетки, на освоение техники ударов с лета (справа, слева), плоских и резаных ударов, техники ударов с отскоком. Упражнения на овладение техникой перемещений: ходьба, бег с изменением направления, скорости, челночный бег, метание в цель, упражнения на быстроту и точность реакции, упражнения с ракеткой и мячом на месте и в движении. Упражнения на освоение тактики игры</p>	
3.	Футбол	<p>В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире. Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идёт непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования её. Обучение технике игры в футбол является наиболее сложным и трудоёмким процессом, поэтому, необходимо довести до сознания каждого кружковца, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований. Комплексный характер игры в футбол обуславливает и комплексную методику тренировок, которая включает в себя тактико-техническую и физическую подготовку. Обучение футбольной технике должно осуществляться по следующим этапам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>овладение основными приемами обращения с мячом на месте и в движении в облегченных условиях и при учете основных тактических правил;</li> <li>усовершенствование техники на большой скорости и при максимальной точности и с применением финтов;</li> <li>овладение техникой с помощью комплексных упражнений и игровых форм с определенной физической нагрузкой в условиях, максимально приближенных к условиям футбольного матча.</li> </ul>	14 ч
4.	Баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника передвижения в защитной стойке:</li> <li>- техника остановки в два шага:</li> <li>- техника поворотов:</li> <li>- техника передач мяча:</li> <li>-подготовительные упражнения для совершенствования передачи мяча:</li> <li>- передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах;</li> <li>- вырывание и выбивание мяча:</li> </ul>	21ч

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для совершенствования техники броска в прыжке: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ловля катящегося мяча:</li> </ul> </li> <li>- перехват мяча:</li> <li>- обучение борьбе за мяч, не попавший в корзину:</li> <li>- бросок одной и двумя руками в прыжке:</li> <li>- бросок одной рукой с замахом:</li> <li>- передачи мяча в движении:</li> <li>- персональная защита</li> </ul>	
5.	Волейбол	<p>Перемещения и стойки:  Передача мяча сверху двумя руками:  Подача мяча:  Нападающие удары: -  Перемещения и стойки:  Приём мяча:  Блокирование  Индивидуальные действия.  Групповые действия.  Командные действия.  Система игры.</p>	18 ч
	<i>Итого</i>		<i>70 ч</i>

### Общие сведения по предмету

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			примечание
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Вводное занятие</b>	<b>1 ч</b>	1	0	укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей; приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и
2	Теннис (настольный)	<b>16 ч</b>	0	16	
7	Футбол	<b>14 ч</b>	0	14	
4	Баскетбол	<b>21 ч</b>	1	20	
5	Волейбол	<b>18 ч</b>	1	17	

					выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта; воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.
	<b>Итого</b>	<b>70</b>	<b>3</b>	<b>67</b>	

### **Требования к уровню подготовки учащихся**

#### *Ожидаемые результаты*

К концу обучения учащиеся должны *знать и уметь*:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств,
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения