Утверждаю
Директор ГБОУ СО
«Школа-интернат АОП г. Маркса»
_____ Н.А. Ларина
Приказ от 15.01. 2020 г. № 5/09

ПРОГРАММА
школьного спортивного клуба

«МИШКА»

Принят на заседании
педагогического совета
Протокол № 3
от 10 января 2020 г.

Пояснительная записка

Направление программы - спорт.
Программа школьного спортивного клуба «Мишка» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.
Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: бадминтон, флорбол, лыжероллеры и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.
Программа спортивной направленности, ориентирована на детей с ограниченными возможностями здоровья с 7 до 18 лет.

Актуальность программы

Введение новых видов спорта в образовательные программы образовательных учреждений – популярная тенденция современной физкультурно-спортивной общественности. Учащиеся с удовольствием принимают новые спортивные направления. Для многих это будет являться еще одной возможностью проявить себя на соревнованиях разного уровня и более эффективно развиваться физически и нравственно, поддерживая престиж школы.

Главная задача программы заключается в подготовке физически и духовно развитой, социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.
Основным условием выполнения этой задачи систематическая и целенаправленная подготовка учащихся коррекционной школы, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе подготовки;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются: стабильность состава обучающихся; уровень потенциальных возможностей обучающихся в избранном виде спорта; динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся и уровень освоения основ техники в избранном виде спорта; освоение теоретического раздела программы; отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.
Цель программы: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и

совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Особенности реализации программы

Срок реализации программы: 1 год. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 2 часа в неделю, всего 68 часов в год. Возраст учащихся 7-18 лет. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Лыжероллеры	30	1	29	Текущий контроль
2	Бадминтон	19	1	18	Текущий контроль
3	Флорбол	19	1	18	Текущий контроль
	Итого	68	3	68	

Календарно-тематическое планирование

№	Название темы	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
1.1	**Лыжероллеры – 32 ч.**			
1.1	Инструктаж по технике безопасности в процессе занятия, гигиена.	1		
1.2-1.3	Упражнение «Самокат» на одном лыжероллере, толчковая нога без лыжероллера как правило в кроссовке.	2		
1.4-1.6	Упражнение «Змейка», выполняется на небольшом спуске ребята объезжают препятствия.	3		
1.7-1.10	Упражнение «Восьмёрка» выполняется на ровной площадке. Езда по «Восьмерке» сначала в одну сторону, затем в обратном направлении.	3		
1.10-1.13	Упражнение «Движение по линиям», на площадке мелом наносится траектория движений коньковым ходом. Езда по этой траектории.	3		
1.14-1.16	Упражнение «Круговое движение», на ровной площадке выполняется движение по кругу сначала в одну сторону, затем в обратном направлении.	3		
1.17-1.18	Упражнение «Преодоление препятствий», на ровной площадке размещаю препятствия для начинающих, это просто нарисованные линии, для более подготовленных это фрагменты старых лыжных палок, учащийся должен перепрыгнуть через препятствие	2		
1.19-1.20	Игровое задание «Кто дальше» выполняется на небольшом спуске, ребята съезжают поочередно на одном лыжероллере	2		
1.21-	Игровое задание «Не задень» Играющие построены на вершине склона в колонну по два	2		

1.22	с интервалом 2 – 3 м. Каждый, спускаясь по своей стороне, должен пропустить предмет, лежащий на пути, между разведенными лыжероллерами. Лыжероллеры следует развести непосредственно перед лежащим на дорожке предметом, затем тотчас свести.			
1.23 - 1.24	Упражнение «Выезд на траву» на небольшой скорости выезд за пределы асфальтового покрытия, пробежать несколько метров и возвратиться на дорожку.	2		
1.25 - 1.26	Комплекс упражнений для тренировки равновесия. - стойка на одном лыжероллере, руки разведены в стороны для лучшего сохранения баланса (для усложнения упражнения руки убрать за спину). Опорная нога остается слегка согнутой в коленном суставе. Разрешаю делать небольшое подпрыгивание для сохранения равновесия.	2		
1.27 - 1.28	Приседание на одном лыжероллере И.п. - стойка на одном лыжероллере. Выполняют присед на опорной ноге, другую ногу отводят вперед.	2		
1.29 - 1.30	Боковое перепрыгивание на одном лыжероллере И.п. – стойка на одном лыжероллере. Выполняют перепрыгивание через препятствие (в качестве препятствия можно нарисовать на асфальте линию мелом или положить какой-либо предмет) из стороны в сторону, удерживая равновесие на одном лыжероллере.	2		
1.31 - 1.32	Качание на одной ноге с отталкиваниями палками И.п. – стойка на одном лыжероллере. Опорная нога слегка согнута в коленном суставе. Отталкивание выполняют двумя руками одновременно с помощью палок. Стоя на одном лыжероллере, учащийся выполняет отталкивание руками, стараясь удержать равновесие.	2		

2	**Бадминтон – 19 ч.**			
2.1	Инструктаж по технике безопасности в процессе занятия, гигиена.	1		
2.2	Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением высокого атакующего удара; плоского; короткого; открытой и закрытой стороной ракетки сбоку; сверху; снизу.	2		
2.3	Упражнения для обучения техники нападающего удара «смеш».	2		
2.4	Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки.	1		
2.5	Короткий атакующий удар с задней линии площадки.	1		
2.6	Совершенствование техники выполнения: ударов и передвижений в средней зоне площадки; плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки; с боку, сверху, с низу	2		
2.7	Техника перемещений в задней зоне площадки в левый (правый) дальний угол.	1		
2.8	Техника выполнения ударов в защите на задней линии: сверху, сбоку открытой и закрытой стороной ракетки	2		
2.9	Короткий атакующий удар с задней линии площадки.	1		
2.10	Тактика одиночной игры	1		
2.11	Чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку.	1		
2.12	Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне: для развития реакции; для развития внимания; для развития мышления.	2		
2.13	Совершенствование ударов: «смеш»; высоко-далеких ударов по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки; укороченных ударов на сетку; плоских ударов в средней зоне	2		

	площадки.			
3	**Флорбол – 17 ч.**			
3.1	Инструктаж по технике безопасности в процессе занятия, гигиена. Правила игры «Флорбол» Распределение игроков	1		
3.2	Знакомство со спортинвентарем флорбола. Разминка, ведение мяча, игра	1		
3.3	Кистевой бросок: «Прямой», «По дуге». Броски по воротам из разных точек нападения.	1		
3.4	Привитие навыков ведения мяча, правил и приемов передачи Отработка упражнений приема и передачи мяча.	1		
3.5	Взаимодействие игроков в поле	1		
3.6	Прием мяча на ходу с последующим ведением до удара. Ведение мяча	1		
3.7	Удар-«щелчек».Развитие силы мышц ног.	1		
3.8	Отработка тактических действий в парах.	1		
3.9	«Заметающий» удар Отработка технических приемов в парах, прием, ведение мяча с ходу с ударом (броском).	1		
3.10	Совершенствование техники ведения мяча без его отрыва от пера клюшки. Передачи в парах, броски по воротам. Игра	1		
3.11	Отработка технических приемов в парах, прием, ведение мяча с ходу с ударом (броском).	1		
3.12	Кистевой бросок: «Прямой», «По дуге». Броски по воротам из разных точек нападения.	1		
3.13	Передачи в парах, броски по воротам. Игра.	1		
3.14	Совершенствование техники: обводка разными способами. Тренировочная игра.	1		
3.15	Отработка тактических действий в парах.	1		
3.16	Кистевой бросок: «Прямой», «По дуге». Броски по воротам из разных точек нападения.	1		

	Совершенствование техники ведения мяча Совершенствование техники: броски по воротам на точность.			
3.17	Совершенствование техники ведения мяча без его отрыва от пера клюшки. Развитие быстроты.	1		
	Всего:	**68 часов**		

Планируемый результат:

Предметный результат:

В процессе освоения программы учащийся сможет:

- Развить общую физическую подготовленность
- Овладеть техникой основных приемов в «Флорболе»; «Бадминтоне»; «Лыжероллеры»

Метапредметный результат

- Научиться работать в команде, находить взаимопонимание;
- Сможет действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;

Личностный:

- Станет трудолюбивее и отзывчивее;
- Сформирует уважительное отношение к друг другу.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Спортивное оборудование:

- мячи флорбольные;
- клюшки для флорбола;
- щитки на голени, защитная экипировка вратаря.
- мячи теннисные;
- конусы и стойки;
- бадминтон;
-лыжероллеры

Методическое обеспечение

Учебные и методические пособия:

- научная, специальная, методическая литература
- видеоматериал с интернет ресурсов

Учебно-методические пособия

1. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121с.
2. Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32 с.: ил. – (Библиотека «первого сентября». Серия «Спорт в школе», вып.25).
3. Баженов, А.А. Правила соревнований и технические приемы во флорболе / А.А. Баженов // Физическая культура в школе. – 1999. - № 5. – С. и № 6.
4. Баженов, А.А. Флорбол. Тактика игры / А.А. Баженов // Физическая культура в школе, 2000, № 1 и № 2.
5. Баженов, А.А. Флорбол. Правила игры и толкование / А.А. Баженов. – М. : СпортАкадемПресс, 2001 г. - 112 с.

Видеоматериал:

- ОФП бегуна со своим весом - Подборка упражнений в базовый период**https://youtu.be/lNyi-5EU1Mk**
- Комплекс ОФП для детей / Развиваем Двигательные Качества
- https://youtu.be/bd8_5Wm4qj0
- 23 лучших упражнения с весом тела https://youtu.be/Yt_4ob7Pjoc.