


ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КУРГАНА

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана
«Средняя общеобразовательная школа №52»

«Согласовано»


Заместитель директора по ВР

 (Н.В. Силакова)

от «29» августа 2023 года

«Принято»

на педагогическом совете
МБОУ «СОШ №52»

 (Е.С. Варфоломеева)

Протокол №1

от «30» августа 2023 года

«Утверждаю»

Директор МБОУ «СОШ №52»

 (Н.М.Аборина)

от «31» августа 2023 года



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа спортивной направленности
«Лечебная физическая культура»
возраст обучающихся: 7-15 лет
срок реализации: 1 год**

Автор-составитель: Пономорёва Е.Н.
учитель физкультуры

г. Курган, 2023

Пояснительная записка

Направленность программы	Социально-гуманитарная
Актуальность программы	Увеличение двигательной активности слабовидящих обучающихся.
Отличительные особенности программы	Формирование необходимых умений и навыков самостоятельной пространственной ориентировки (ориентирование в спортивном зале, пользование спортивным инвентарем); улучшение кровоснабжения тканей глаза и функции мышечной системы глаза; коррекция стереотипии движений; формирование жизненно-необходимых навыков, способствующих успешной социализации детей с ограниченными возможностями здоровья.
Адресат программы	Ученики 11-15 лет.
Срок реализации (освоения) программы	2 года
Объём программы	36 часов в год (4 часа в месяц).
Формы обучения, особенности организации образовательного процесса	<i>Формы обучения:</i> фронтальная и групповая. <i>Особенности организации учебного процесса:</i> Форма обучения: очная. Состав группы: до 20 человек.
Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ)	Программа разработана на основе интересов и образовательного запроса обучающихся, обеспечивающая условия для раскрытия и развития всех способностей и дарований ребёнка с целью их последующей реализации в учебной и соревновательной деятельности.

Цель рабочей программы – обеспечение овладения слабовидящими обучающимися необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей жизненно важных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся.

Задачи физического воспитания слабовидящих обучающихся:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- профилактика вторичных нарушений физического развития;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и другие);
- развитие общих физических способностей (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие) функции равновесия;
- развитие потребности в занятиях физической культурой.

Планируемые результаты освоения курса

1 год обучения

Выпускник научится:

- Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- оценивать величину нагрузки по частоте пульса;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

2 год обучения

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- играть в пионербол, баскетбол, и волейбол по упрощённым правилам.

**Учебный план
1 группа**

№	Темы	Кол-во часов	
		1 год	2 год
1.	Знания о физической культуре	4	4
2.	Оздоровительная деятельность	12	12
3.	Физическое совершенствование	20	20
	ВСЕГО	36	36

**Содержание программы
1-я группа**

1-й год обучения. Знания о физической культуре. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила подвижных игр «Пионербол».

Оздоровительная деятельность. Корректирующие упражнения. Упражнения для осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.

Физическое совершенствование. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола «Пионербол».

2-й год обучения. Знания о физической культуре. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Оздоровительная деятельность. Корректирующие упражнения. Упражнения для осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.

Физическое совершенствование. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола «Пионербол». Подвижные игры разных народов.

**Тематическое планирование
1-я группа 1-й год обучения.**

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов	Тема занятия
1-2	Знания о физической культуре.	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
			Правила подвижных игр «Пионербол».
	Оздоровительная деятельность.	7	Корректирующие упражнения. Упражнения для осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия

3	Знания о физической культуре.	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила подвижных игр «Пионербол».
	Оздоровительная деятельность.	3	Корректирующие упражнения. Упражнения для осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия
4	Физическое совершенствование	4	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.
5	Физическое совершенствование	4	Подвижная игра «Пионербол»
6	Знания о физической культуре.	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила подвижных игр «Пионербол».
	Физическое совершенствование	3	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.
7	Физическое совершенствование	2	Подвижная игра «Пионербол»
	Оздоровительная деятельность.	2	Корректирующие упражнения. Упражнения для осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.
8	Знания о физической культуре.	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила подвижных игр «Пионербол».
	Физическое совершенствование	3	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.
9	Физическое совершенствование	4	Подвижная игра «Пионербол»
Итого		36 часов	

2-й год обучения

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов	Тема занятия
1-2	Знания о физической культуре.	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
	Оздоровительная деятельность.	7	Корректирующие упражнения. Упражнения для осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.
3	Знания о физической культуре.	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
	Оздоровительная деятельность.	3	Корректирующие упражнения. Упражнения для осанки. Упражнения для профилактики

			плоскостопия.
4	Физическое совершенствование	4	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.
5	Физическое совершенствование	4	Подвижная игра «Пионербол»
6	Знания о физической культуре.	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
	Физическое совершенствование	3	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.
7	Физическое совершенствование	2	Подвижная игра «Пионербол»
	Оздоровительная деятельность.	2	Корректирующие упражнения. Упражнения для осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.
8	Знания о физической культуре.	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
	Физическое совершенствование	3	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
8	Физическое совершенствование	4	Подвижные игры разных народов.
Итого		36 часов	

Календарный учебный график

Количество учебных недель	34 недель
Первое полугодие	С 01.09.2022 по 30.12.2022, 16 учебных недель
Каникулы	С 31.12.2022 по 08.01.2023
Второе полугодие	С 09.01.2023 по 27.05.2023, 18 учебных недель

Материально-техническое обеспечение

1. Мяч волейбольный.
2. Мяч волейбольный облегченный.
3. Мяч баскетбольный.
4. Гимнастические скакалки
5. Гимнастические обручи
6. Сетка волейбольная