

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Комитет по социальной политике

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
социального обслуживания социальный приют для детей «Транзит»

Заслушано и рассмотрено
на МС
Протокол № 4
от «28» 08 2019 г.

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом № _____ от _____
Директор СПб ГБУСО
социальный приют для детей «Транзит»
/М. П. Рябко/



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

возраст учащихся: 7-17 лет
Срок реализации: 72 часа

Составитель:
руководитель физического
воспитания
Чертков Юрий Петрович

Санкт-Петербург
2019

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Учебный план.....	6
Календарный учебный график.....	7
Рабочая программа.....	8
Календарно-тематическое планирование.....	9
Содержание.....	12
Формы подведения итогов реализации программы.....	13
Методическое обеспечение программы.....	14
Список литературы.....	15

Пояснительная записка

Воспитанниками СПб ГБУСО социальный приют для детей «Транзит» являются несовершеннолетние из разных регионов России, а также дети и подростки из стран ближнего и дальнего зарубежья. Все они имеют различный уровень физической подготовки и показатели здоровья.

Здоровый образ жизни и физическое развитие является неотъемлемой частью жизни детей и подростков. В настоящее время важным направлением выступает воспитание гармонически развитого человека. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной расстановки приоритетов в области воспитания и развития, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста осуществляется за счет улучшения взаимосвязи ее основных компонентов. Ключевая форма – занятия физической культурой. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям и выполнению упражнений, уделять внимание обучению воспитанников Учреждения умениям самостоятельно заниматься, привития понимания значимости занятий физкультурой. Содержание занятий строится так, чтобы удовлетворять актуальные потребности несовершеннолетних в активной деятельности, познании, общении, а также повысить самооценку и уметь налаживать межличностные контакты.

Предметом обучения физической культуре в СПб ГБУСО социальный приют для детей «Транзит» является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, развиваются мышление.

Данная дополнительная общеобразовательная программа имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

Новизна программы во многом определяется особенностями Учреждения и контингентом воспитанников. Одним из основных факторов, влияющих на формы проведения занятий, а также на предлагаемый материал, является продолжительность пребывания несовершеннолетних в Приюте. **Согласно Устава СПб ГБУСО социальный приют для детей «Транзит» срок пребывания воспитанников колеблется от нескольких дней до полугода (и более)**. Поэтому следует выстраивать образовательный процесс с учетом данного фактора. Еще одна особенность воспитанников Учреждения –

степень владения русским языком. Для некоторых воспитанников русский является родным языком, некоторые – слабо владеют, что осложняет взаимодействие как со сверстниками, так и с педагогами, инструкторами и другими сотрудниками. Таким образом, инструктору по физической культуре следует давать объяснения и инструкции, доступные пониманию воспитанников. Некоторые воспитанники никогда не занимались физической культурой и, соответственно, не имеют должной подготовки. В таком случае педагог уделяет внимание индивидуальным занятиям.

В Программу также включен раздел командных игр. Это способствует сплочению коллектива воспитанников, развитию командного духа и взаимной поддержки.

Следует отметить психологический аспект физической подготовки. Занятия спортивной направленности способствуют выходу эмоций, снятию напряжения. Это помогает ребятам отвлечься от личных проблем и одновременно развить свои физические возможности.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Целью Программы является физическое развитие воспитанников через упражнения и командные игры.

Поставленная цель предполагает решение следующих **задач**:

обучающие:

- формирование навыков личной гигиены, соблюдения режима дня;
- знакомство с видами спорта, спортивными снарядами и инвентарем;
- обучение технике выполнения физических упражнений и правилам командных игр.

развивающие:

- развитие физических качеств учащегося;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья.

воспитательные:

- воспитание дисциплинированности;
- налаживание межличностных отношений в группе учащихся.

Данная программа направлена на учащихся **в возрасте** от 7 до 17 лет.
Существует разделение на три возрастные группы: 7–10 лет, 11-13 лет, 14–17 лет.

Программа «Физическая культура» рассчитана на 72 часа. Срок реализации – по завершению программы.

Учебно-тематический план Программы рассчитан на занятия во всех возрастных группах. Методы и формы преподнесения материала различаются в зависимости от возраста воспитанников.

Ожидаемые результаты:

- знания об основных видах спорта, названии и назначении спортивного инвентаря;
- основы личной гигиены;
- умение выполнять физические упражнения и играть в командные игры.

Учебный план

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж. Возникновение спорта и физической культуры	2	2	0
2	История олимпийских игр	1	1	0
3	Что такое физическая культура и спорт	2	1	1
4	Наш организм: как он работает?	4	2	2
5	Общая физическая подготовка	3	1	2
6	Гимнастические упражнения на развитие гибкости тела	3	1	2
7	Подвижные игры	10	3	7
8	Баскетбол	10	3	7
9	Футбол	10	3	7
10	Настольный теннис	9	2	7
11	Бадминтон	9	2	7
12	Проведение соревнований	9	-	9
Итого:		72	20	52

Календарно учебный график

Годовой календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной программы «Физическая культура» в СПб ГБУСО социальный приют для детей «Транзит» разработан в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 г., приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Уставом Учреждения, Положением об отделении социальной реабилитации

1. Программа «Физическая культура» (72ч.) реализуется в Отделении социальной реабилитации Учреждения.

2. Продолжительность учебного года – 36 учебных недель:

Образовательный процесс проводится во время всего учебного года.

Начало учебного года: 1 сентября 2018 года.

Окончание учебного года: 24 мая 2019 года.

В период осенних и весенних каникул занятия проводятся по расписанию. В период зимних и летних каникул, а также в праздничные дни занятия могут проводиться по специальному плану на этот период.

3. Продолжительность учебных периодов:

Учащийся занимается по дополнительной общеобразовательной программе с момента признания его нуждающимся и составления ИППСУ. Основанием для прекращения образовательных отношений является окончание выполнения ИППСУ.

4. Регламентация образовательного процесса:

Общее количество часов по программе в неделю: 5 часов с каждой группой воспитанников согласно расписанию, утвержденному директором Учреждения.

Длительность каждого занятия: 35-45 минут устанавливается, исходя из возрастных, индивидуальных и личностных особенностей воспитанников.

Соблюдаются обязательные санитарно-гигиенические перерывы между занятиями продолжительностью не менее 10 минут.

Занятия проводятся в форме индивидуальных, подгрупповых (2-3 человек) и групповых (4-6 человек) занятий.

5. Гигиенические требования к максимальным величинам образовательной нагрузки по программе:

Максимальная нагрузка на обучающихся за 1 занятие соответствует нормативным СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", СанПиН 2.4.4.1251-03 "Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)".

Обучающиеся	Младшего школьного возраста	Старшего школьного возраста
Максимальная нагрузка	35 мин	45 мин.

Распределение недельной образовательной нагрузки может быть изменена в зависимости от индивидуального плана реабилитации воспитанника, а также его индивидуальных, личностных и психофизических особенностей.

Рабочая программа

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной программы «Физическая культура», **целью** которой является развитие физической формы воспитанников.

Для достижения этой цели необходимо решить следующие **задачи**:

обучающие:

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- знакомство с основными видами спорта, спортивными снарядами и инвентарем;

развивающие:

- развитие физических качеств воспитанника;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья.

воспитательные:

- воспитание дисциплинированности и доброжелательности;
- воспитание у воспитанников потребности в систематическом занятии физической культурой.

Режим и формы занятий:

Возраст детей, участвующих в программе 7-17 лет.

Продолжительность программы 72 часа.

Режим занятий – 5 раз в неделю.

Формы работы с детьми – индивидуальная и групповая. Все учебные группы детей – группы переменного состава.

Ожидаемые результаты освоения программы

Главным результатом реализации программы является улучшение физической формы воспитанников.

По завершению программы дети должны знать основные виды спорта, их названия и назначение. Будут знакомы с правилами спортивных игр. Также воспитанники будут уметь правильно выполнять различные физические упражнения, а также самостоятельно или коллективно заниматься физической культурой и спортом.

Результаты работы по данному курсу **могут быть выявлены** как на самих занятиях (способность воспитанников заниматься различными видами спорта, входящими в программу), так и на различных соревнованиях и спортивных праздниках и мероприятиях (в рамках учреждения и за его пределами).

Календарно-тематическое планирование

№ темы	Кол-во часов	Раздел, тема	Содержание занятия	Время на изучение, дата проведения занятия
1	1	Вводное занятие	<i>Теория.</i> Инструктаж по охране труда и технике безопасности на уроках физической культуры. Задачи на предстоящий учебный период.	1
2	1	Возникновение спорта и физкультуры	<i>Теория.</i> Возникновение спорта и физкультуры с первобытных времен и до наших дней.	1
3	1	История олимпийских игр	<i>Теория.</i> Олимпийские игры: возникновение, интересные факты, современное состояние.	1
4	2	Что такое физическая культура и спорт	<i>Теория.</i> Понятия «спорт» и «физическая культура»: общее и особенное.	1
			<i>Практика.</i> Упражнения, укрепляющие организм. Беседа с воспитанниками о положительном влиянии занятий физкультурой на здоровье.	1
5	4	Наш организм: как он работает?	<i>Теория.</i> Строение организма, органы чувств, опорно-двигательный аппарат.	1
			<i>Теория.</i> Виды упражнений, направленных на развитие различных систем органов.	1
			<i>Практика.</i> Выполнение различных упражнений, направленных на развитие различных систем органов.	1
			<i>Практика.</i> Выполнение различных упражнений, направленных на развитие различных систем органов.	1
6	3	Общая физическая подготовка	<i>Теория.</i> Правила выполнения упражнений для общей физической подготовки.	1
			<i>Практика.</i> Общая физическая подготовка (упражнения).	1
			<i>Практика.</i> Общая физическая подготовка (упражнения).	1
7	3	Гимнастические упражнения на развитие гибкости и эластичности организма	<i>Теория.</i> Правила выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости.	1
			<i>Практика.</i> Упражнения, направленные на развитие гибкости.	1
			<i>Практика.</i> Упражнения, направленные на развитие гибкости.	1
8	10	Подвижные игры на развитие организма	<i>Теория.</i> Правила игр на развитие скорости; особенности выполнения упражнений на скорость.	1

			<i>Практика.</i> Игры на развитие скорости (салки, «Третий лишний»).	1
			<i>Практика.</i> Игры на развитие скорости (эстафеты, «Рывок за мячом»).	1
			<i>Теория.</i> Правила игр на развитие силы и выносливости; особенности выполнения упражнений, направленных на развитие силы и выносливости.	1
			<i>Практика.</i> Игры на развитие силы и выносливости (скакалки, перетягивание каната).	1
			<i>Практика.</i> Игры на развитие силы и выносливости (проведение эстафет).	1
			<i>Теория.</i> Правила игр на развитие координации и ловкости; особенности выполнения упражнений, направленных на развитие координации и ловкости.	1
			<i>Практика.</i> Проведение игр и эстафет на развитие ловкости.	1
			<i>Практика.</i> Проведение игр и эстафет на развитие координации.	1
			<i>Практика.</i> Итоговое занятие: подвижные игры на развитие скорости, выносливости, ловкости и др.	1
9	8	Баскетбол	<i>Теория.</i> Правила игры в баскетбол.	1
			<i>Теория.</i> Правила ведения мяча в баскетболе. Бросок мяча в корзину.	1
			<i>Практика.</i> Ведение мяча в баскетболе.	1
			<i>Практика.</i> Броски в корзину с разных точек.	1
			<i>Теория.</i> Блокировка мяча при броске.	1
			<i>Практика.</i> Блокировка мяча при броске.	1
			<i>Практика.</i> Игра в баскетбол.	1
			<i>Практика.</i> Игра в баскетбол.	1
10	8	Футбол	<i>Теория.</i> Правила игры в футбол.	1
			<i>Теория.</i> Ведение мяча в футболе.	1
			<i>Практика.</i> Ведение мяча в футболе.	1
			<i>Практика.</i> Ведение мяча в футболе.	1
			<i>Теория.</i> Виды ударов мяча по воротам.	1
			<i>Практика.</i> Удары мяча по воротам, пенальти.	1
			<i>Практика.</i> Игра в футбол.	1
			<i>Практика.</i> Игра в футбол.	1
11	8	Настольный теннис	<i>Теория.</i> Правила игры в настольный теннис.	1
			<i>Теория.</i> Положение ракетки при игре, стойка, удары по мячу для настольного	1

			тенниса.	
			<i>Практика.</i> Удары по мячу для настольного тенниса.	1
			<i>Практика.</i> Игра в настольный теннис.	1
			<i>Практика.</i> Игра в настольный теннис.	1
			<i>Практика.</i> Игра в настольный теннис.	1
			<i>Практика.</i> Игра в настольный теннис.	1
			<i>Практика.</i> Игра в настольный теннис.	1
12	8	Бадминтон	<i>Теория.</i> Правила игры в бадминтон.	1
			<i>Теория.</i> Положение ракетки при игре, удары по мячу для бадминтона.	1
			<i>Практика.</i> Удары по мячу для бадминтона.	1
			<i>Практика.</i> Игра в бадминтон.	1
			<i>Практика.</i> Игра в бадминтон.	1
			<i>Практика.</i> Игра в бадминтон.	1
			<i>Практика.</i> Игра в бадминтон.	1
			<i>Практика.</i> Игра в бадминтон.	1
13	15	Проведение соревнований	<i>Практика.</i> Соревнования «Веселые старт» (эстафеты).	1
			<i>Практика.</i> Соревнования «Веселые старты» (эстафеты)	1
			<i>Практика.</i> Соревнования по баскетболу.	1
			<i>Практика.</i> Соревнования по баскетболу.	1
			<i>Практика.</i> Соревнования по настольному теннису.	1
			<i>Практика.</i> Соревнования по баскетболу.	1
			<i>Практика.</i> Соревнования по футболу.	1
			<i>Практика.</i> Соревнования по футболу.	1
			<i>Практика.</i> Соревнования по футболу	1
			<i>Практика.</i> День здоровья. Командные игры.	1
			<i>Практика.</i> День здоровья. Командные игры.	1
			<i>Практика.</i> Соревнования по настольному теннису.	1
			<i>Практика.</i> Соревнования по настольному теннису.	1
			<i>Практика.</i> Соревнования по баскетболу.	1
			<i>Практика.</i> Соревнования по футболу.	1
Итого:	72			

Содержание

Тема 1. Возникновение спорта и физкультуры.

Теория. История появления и развития физической культуры и спорта.

Тема 2. История олимпийских игр.

Теория. Возникновение олимпийских игр, становление олимпийского движения.

Тема 3. Что такое физическая культура и спорт.

Теория. Понятия «физическая культура» и «спорт». Физкультура как система занятий.

Практика. Влияние занятий физкультурой на организм человека (дискуссия).

Тема 4. Наш организм: как он работает?

Теория. Строение организма, системы органов.

Практика. Выполнение упражнений на основные группы мышц.

Тема 5. Общая физическая подготовка.

Теория. Правила выполнения упражнений ОФП.

Практика. Выполнение различных физических упражнений.

Тема 6. Упражнения на развитие гибкости тела.

Теория. Правила выполнения гимнастических упражнений.

Практика. Выполнение различных гимнастических упражнений на развитие гибкости тела и эластичности связок.

Тема 7. Подвижные игры.

Теория. Правила спортивных игр (эстафет).

Практика. Проведение подвижных игр (эстафет) на развитие скорости, выносливости, ловкости, координации движений.

Тема 8. Баскетбол. *Теория.* Знакомство с правилами игры, правилами выполнения элементов игры. *Практика.* Ведение мяча и различных бросков.

Тема 9. Футбол.

Теория. Знакомство с правилами игры, правилами выполнения элементов игры.

Практика. Отработка отбора и ведения мяча, ударов, пенальти.

Тема 10. Настольный теннис.

Теория. Знакомство с правилами игры. *Практика.* Положение ракетки в игре, удары по мячу, элементы игры.

Тема 11. Бадминтон.

Теория. Знакомство с правилами игры. *Практика.* Положение ракетки в игре, удары по мячу, элементы игры.

Тема 12. Проведение соревнований. *Практика.* Проведение соревнований (различные виды спортивных игр, эстафеты).

Формы подведения итогов реализации программы

- Контрольные испытания на развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, скорости, выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений).
- Контрольные упражнения на владение техникой движений физических упражнений.
- Участие в соревнованиях по разной физической направленности районного и городского уровня.
- Проведение Дней здоровья, спортивных праздников в Учреждении.

При реализации Программы используются следующие **методы работы**: беседа, объяснение, демонстрация, игра.

Формы работы: индивидуальная, групповая.

Материально обеспечение программы

Помещение: спортивный зал, оснащенный необходимым спортивным инвентарем.

Спортивный инвентарь:

- шведские стенки;
- баскетбольные щиты (на открытых спортивных площадках (используются во время прогулок/занятий по физкультуре на свежем воздухе) или в спортивном зале (съёмные щиты));
- футбольные ворота (стационарные - на открытых спортивных площадках), мобильные (в спортивном зале);
- скакалки;
- футбольные и баскетбольные мячи;
- спортивный свисток;
- спортивные коврики;
- гири и гантели;
- стол для настольного тенниса;
- ракетки и мячи для настольного тенниса;
- ракетки и воланы для игры в бадминтон.

Методическое и дидактическое обеспечение программы

- картотека спортивных игр;
- плакаты «Тело человека», «Мышечная система человека»;
- стенд «Мой выбор – здоровье»;
- книги и брошюры.

Список литературы

1. *Гомельский А.Я.* Энциклопедия баскетбола от Гомельского. – М.: Гранд-Фаир, 2002. 352 с.
2. *Кожевникова З. Я.* Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста: спец. упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 1971. 96 с.
3. *Лях В.И., Зданевич А.А.* Комплексная программа физического воспитания учащихся, 1-11 класс. – М.: Просвещение, 2008. 128 с.
4. *Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2009. 480 с.
5. *Фатеева Л.П.* Подвижные игры, эстафеты и аттракционы для младших школьников. М., 2007. 140 с.
6. Задачи физического воспитания детей школьного возраста // FIZKULT-URA.RU: ФизкультУРА. URL: http://fizkult-ura.ru/sci/physical_culture/4 (дата обращения: 12.03.2015 г.)
7. Физическое воспитание детей в школе и дома // FIZKULTURA-NA5.RU: Сайт учителей физкультуры «Физкультура на 5». URL: <http://fizkultura-na5.ru/fizicheskaya-kultura/fizicheskoe-vospitaniya-detej-v-shkole-i-doma.html> (дата обращения: 12.03.2015 г.)
8. Физкультура в школе // FISIO.RU: Здоровый образ жизни. URL: <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> (дата обращения: 12.03.2015 г.)