



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 62»

**РАССМОТРЕНО**  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от «30» августа 2017г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
директор МБОУ «Школа № 62»  
*А.А. Платонова*  
«01» сентября 2017г.



**Дополнительная общеобразовательная программа  
«Спорт – это жизнь»**

Возраст детей: 8-14 лет  
Срок реализации программы: 2 года

Составитель: Семенов Алексей Андреевич,  
педагог дополнительного образования

г.Нижний Новгород  
2017 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Программа «Спорт – это жизнь» предназначена для проведения физкультурно-оздоровительных занятий среди детей с ограниченными возможностями здоровья в системе дополнительного образования общеобразовательных и начальных профессиональных образовательных учреждений.

Учебная программа рассчитана на 2 года обучения детей с ограниченными возможностями здоровья, в физкультурно-оздоровительной группе. Количество занятий – 2 раза в неделю.

Цель программы:

- Создание благоприятных условий для формирования основ базовой культуры личности;
- Всестороннее развитие психических и физиологических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями ребенка;
- Подготовка детей к жизни в современном обществе.

Основные задачи:

- Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- Развитие волевых и морально-этических качеств личности;
- Формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой;
- Овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники спортивных игр;
- Воспитание трудолюбия.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Главные требования в процессе планирования тренировочных занятий в физкультурно-оздоровительной группе:

- Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей;
- Постепенное обновление и усложнение средств общей физической и специальной подготовки;
- Правильное планирование и соблюдение принципа постепенности применения тренировочных нагрузок в процессе занятий;
- Развитие основных физических качеств.

### I. Содержание программы первого года обучения

#### 1. Общие подготовительные упражнения

**Строевые и порядковые упражнения:** действия в строю, на месте и в движении, построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

**Ходьба:** обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, на наружных и внутренних краях стопы, в полуприседе, в приседе, ускоренная, спортивная, перекатами с пятки на носок, приставным шагом в одну и другую сторону и др.

**Бег:** на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, змейкой, спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, в равномерном и переменном (с умеренными ускорениями) темпе, мелким и широким шагом, с изменением направления и др.

#### Упражнения без предметов:

- **Упражнения для рук и плечевого пояса.** Одновременные, переменные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения), сгибания и разгибания рук в упоре лежа и др.
- **Упражнения для туловища.** Наклоны из различных исходных положений (вперед, назад, в стороны) и с различными движениями руками, круговые движения туловищем, прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами, переходы из упора лежа в упор лежа боком и в упор лежа спиной, поднимание и опускание прямых ног, поднимание туловища (не отрывая ног от пола), круговые движения ногами лежа на спине и др.

- **Упражнения для ног.** В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух ногах, маховые движения, поднимания на носки и др.
- **Упражнения для формирования правильной осанки.**  
Наклоны туловища вправо, влево, стоя спиной возле вертикальной плоскости (не отрываясь от плоскости).  
Прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение.  
В основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу.  
В том же и.п. пройти заданное количество шагов по прямой линии.  
Стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, поднять к себе и др.
- **Упражнения на расслабление.** Из полунаклона туловища вперед – свободное покачивание и встряхивание рук. Из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук и др.
- **Дыхательные упражнения.** Поднимание и опускание рук, наклон туловища вперед, повороты туловища в стороны с одновременным вдохом на каждое движение и др.

#### **Упражнения на гимнастических снарядах:**

- **На гимнастической скамейке.**  
Упражнения на равновесие – в стойке на одной ноге махи другой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища.  
Сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ноге.  
Наклоны к ноге, поставленной на скамейку.  
Лежа на спине, садиться и ложиться на скамейку.  
Ходьба и бег по наклонной скамейке.
- **На гимнастической стенке.**  
Передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног.  
Стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, наклоны к ноге.

**Подвижные игры:** Разнообразные по содержанию игры (в том числе с элементами соревнования), способствующие развитию координации движений, а также умения ориентироваться в пространстве.

- Примеры игр: «Кто быстрее возьмет предмет и вернется в исходную точку», «Чья команда забросит в корзину больше мячей» и т.д.

## **2. Специально-подготовительные упражнения**

**Упражнения в самостраховке:** перекаты в группировке на спине, положение рук при падении на спину, падение на спину из положения сидя и приседа, положение при падении на бок, перекат на бок, перекат с одного бока на другой, падение на бок из положения сидя и приседа.

**Статические упражнения:** сгибание, разгибание, отведение, приведение частей тела из положения стоя, сидя, лежа.

### **3. Специальные упражнения**

**Акробатические упражнения:** кувырок вперед через левое (правое) плечо, кувырок вперед, кувырок назад.

**Комплекс упражнений с мячом:**

- **Ведение мяча.**

Внутренней и внешней сторонами подъема стопы, с разной скоростью и сменой направлений, с обводкой стоек, с применением обманных движений, после остановок разными способами.

- **Жонглирование мячом.**

Одной и двумя ногами (стопой), двумя ногами (бедрами), с чередованием «стопа-бедро» одной и двумя ногами.

- **Остановка мяча.**

Остановка мяча, катящегося с разных направлений подошвой и разными частями стопы.

- **Передачи мяча.**

Короткие, средние и длинные, выполняемые разными частями стопы

- **Упражнения с мячом.**

Вращение мяча пальцами рук, сочетание движений руками с движениями туловищем, броски и ловля мяча с поворотом и приседанием, эстафеты с мячом; бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча, снизу, сбоку. Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

## План проведения занятий (1-й год обучения)

Части урока и их продолжительность	Содержание учебного материала	Примечание
Вводная часть (5 мин.)	Построение группы, расчет, рапорт дежурного преподавателю. Проверка присутствующих. Объяснение задач урока. Проверка гигиенического состояния занимающихся. Строевые упражнения.	Проверить форму одежды.
Подготовительная часть (20 мин.)	Выполнение общеподготовительных упражнений: ходьба, бег, упражнения без предметов, упражнения на гимнастических снарядах.	Обратить внимание на естественное и постепенное повышение физической нагрузки.
Основная часть (30 мин.)	Упражнения в самостраховке, акробатические упражнения, статические упражнения, упражнения с мячом, подвижные игры.	Обратить внимание на аккуратность и правильность выполнения упражнений.
Заключительная часть (5 мин.)	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения. Построение. Подведение итогов занятия. Задание на дом.	Определение самочувствия занимающихся.

## II. Содержание программы второго года обучения

### 1. Общие подготовительные упражнения

**Строевые и порядковые упражнения:** действия в строю, на месте и в движении, построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

**Ходьба:** обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, на наружных и внутренних краях стопы, в полуприседе, в приседе, ускоренная, спортивная, перекатами с пятки на носок, приставным шагом в одну и другую сторону и др.

**Бег:** на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, змейкой, спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, в равномерном и переменном (с умеренными ускорениями) темпе, мелким и широким шагом, с изменением направления и др.

#### Упражнения без предметов:

- **Упражнения для рук и плечевого пояса.** Одновременные, переменные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения), сгибания и разгибания рук в упоре лежа и др.
- **Упражнения для туловища.** Наклоны из различных исходных положений (вперед, назад, в стороны) и с различными движениями руками, круговые движения туловищем, прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами, переходы из упора лежа в упор лежа боком и в упор лежа спиной, поднимание и опускание прямых ног, поднимание туловища (не отрывая ног от пола), круговые движения ногами лежа на спине и др.
- **Упражнения для ног.** В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух ногах, маховые движения, поднимания на носки и др.
- **Упражнения для формирования правильной осанки.** Наклоны туловища вправо, влево, стоя спиной возле вертикальной плоскости (не отрываясь от плоскости). Прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение.  
В основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу.

В том же и.п. пройти заданное количество шагов по прямой линии.

Стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, поднять к себе и др.

- **Упражнения на расслабление.** Из полунаклона туловища вперед – свободное покачивание и встряхивание рук. Из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук и др.
- **Дыхательные упражнения.** Поднимание и опускание рук, наклон туловища вперед, повороты туловища в стороны с одновременным вдохом на каждое движение и др.

**Упражнения с гантелями:** сгибание руки стоя, разгибание руки назад в наклоне, жим стоя, разводка рук в стороны, круговые вращения плечевым суставом.

#### **Упражнения на гимнастических снарядах:**

- **На гимнастической скамейке.**  
Упражнения на равновесие – в стойке на одной ноге махи другой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища.  
Сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ноге.  
Наклоны к ноге, поставленной на скамейку.  
Лежа на спине, садиться и ложиться на скамейку.  
Ходьба и бег по наклонной скамейке.
- **На гимнастической стенке.**  
Передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног.  
Стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, наклоны к ноге.

**Подвижные игры:** Разнообразные по содержанию игры (в том числе с элементами соревнования), способствующие развитию координации движений, а также умения ориентироваться в пространстве.

- Примеры игр: «Кто быстрее возьмет предмет и вернется в исходную точку», «Чья команда забросит в корзину больше мячей» и т.д.

## **2. Специально-подготовительные упражнения**

**Упражнения в самостраховке:** перекаты в группировке на спине, положение рук при падении на спину, падение на спину из положения сидя и приседа, положение при падении на бок, перекат на бок, перекат с одного бока на другой, падение на бок из положения сидя и приседа.

**Упражнения для развития гибкости и пластики:** сгибание, разгибание, отведение, приведение частей тела из положения стоя, сидя, лежа; волнообразные движения рук, корпуса, таза и всего тела из положения стоя, сидя; прогибы спины из положения стоя, сидя, лежа и др.

**Акробатические упражнения:** кувырок вперед через левое (правое) плечо, кувырок вперед, кувырок назад.

**Статические упражнения:** сгибание, разгибание, отведение, приведение частей тела из положения стоя, сидя, лежа.

### **3. Специальные упражнения**

**Акробатические упражнения:** кувырок вперед через левое (правое) плечо, кувырок вперед, кувырок назад, перекаты.

**Техника защиты от нападения:**

Техника передвижения при нападении, развитие чувства дистанции.

Защита от ударов руками.

Упражнения на перенаправление силы соперники против его самого.

Освобождение от захватов.

## План проведения занятий (2-й год обучения)

Части урока и их продолжительность	Содержание учебного материала	Примечание
Вводная часть (5 мин.)	Построение группы, расчет, рапорт дежурного преподавателю. Проверка присутствующих. Объяснение задач урока. Проверка гигиенического состояния занимающихся. Строевые упражнения.	Проверить форму одежды.
Подготовительная часть (20 мин.)	Выполнение общеподготовительных упражнений: ходьба, бег, упражнения без предметов, упражнения на гимнастических снарядах, упражнения с гантелями, подвижные игры	Обратить внимание на естественное и постепенное повышение физической нагрузки.
Основная часть (30 мин.)	Упражнения для развития гибкости и пластики, упражнения в самостраховке, акробатические упражнения, техника защиты от нападения.	Обратить внимание на аккуратность и правильность выполнения упражнений.
Заключительная часть (5 мин.)	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения. Построение. Подведение итогов занятия. Задание на дом.	Определение самочувствия занимающихся.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

Таблица 3

### Распределение учебных часов на первый год обучения в физкультурно-оздоровительной группе

№	Содержание материала	Кол-во часов
	<b>Теоретические занятия</b>	
1	Физическая культура и спорт в РФ	1
2	Краткие сведения о строении и функциях организма	1
3	Гигиенические знания и навыки	1
4	Врачебный контроль и самоконтроль	1
5	Основы методики занятий физической культурой	1
6	Физ. подготовка в спортивно-оздоровительной группе	1
7	Планирование учебно-тренировочного процесса	1
8	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	1
9	Морально-волевая и психологическая подготовка	1
10	Места занятий, оборудование, инвентарь	1
	<b>Итого часов:</b>	10
	<b>Практические занятия</b>	
1	Общая физическая подготовка	32
2	Специальная физическая подготовка	47
3	Психологическая подготовка	8
4	Восстановительные мероприятия	8
5	Контрольные нормативы	2
6	Медицинское обследование	1
	<b>Итого часов:</b>	98
	<b>Всего часов:</b>	<b>108</b>

**Распределение учебных часов на второй год обучения в  
физкультурно-оздоровительной группе**

<b>№</b>	<b>Содержание материала</b>	<b>Кол-во часов</b>
	<b>Теоретические занятия</b>	
1	Физическая культура и спорт в РФ	1
2	Краткие сведения о строении и функциях организма	1
3	Гигиенические знания и навыки	1
4	Врачебный контроль и самоконтроль	1
5	Основы методики занятий физической культурой	1
6	Физ. подготовка в спортивно-оздоровительной группе	1
7	Планирование учебно-тренировочного процесса	1
8	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	1
9	Морально-волевая и психологическая подготовка	1
10	Места занятий, оборудование, инвентарь	1
	<b>Итого часов:</b>	<b>10</b>
	<b>Практические занятия</b>	
1	Общая физическая подготовка	30
2	Специальная физическая подготовка	47
3	Психологическая подготовка	9
4	Восстановительные мероприятия	9
5	Контрольные нормативы	2
6	Медицинское обследование	1
	<b>Итого часов:</b>	<b>98</b>
	<b>Всего часов:</b>	<b>108</b>