

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«УРУССИНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»

«Согласовано»
Зам.директора по УР

_____ Султанова Р.Р.
Протокол №1 от
31.08.2022г.

«Согласовано»
Зам.директора по ВР

_____ Гильманова Г.Н.
Протокол №1 от
31.08.2022г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ

_____ Дусалимов И.М.
Приказ № 159
от 31.08.2022г.

Рабочая программа

по ОФП (общая физическая подготовка)
в ГБОУ «Уруссинская школа-интернат для детей с ОВЗ»

Учитель: Зайдуллин Ф.Д.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол №1 от 31 августа 2022г.

2022-2023 учебный год

Содержание

Дополнительная общеразвивающая программа спортивной направленности «Общая физическая подготовка»

1 Пояснительная записка.....	3
2 Цели и основные задачи физического воспитания.....	3
3 Задачи программы.....	3
4 Общая характеристика программы внеурочной деятельности.....	4
5 Формы и режим занятий.....	4
6 Планируемые результаты.....	4
7 Календарно-тематическое планирование по программе «Общая физическая подготовка».....	5
8 Содержание программы.....	7
9. Методические издания по дополнительной общеразвивающей программе спортивной направленности «Общая физическая подготовка».....	9

1 Пояснительная записка

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно - воспитательной работы в школе. Оно разрешает образовательные, воспитательные, коррекционно - компенсаторные и лечебно - оздоровительные задачи:

Физическое воспитание в школе для детей с ОВЗ осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и профессиональной трудовой подготовкой, занимает одно из важнейших мест в подготовке умственно отсталых школьников к самостоятельной жизни и производительному труду.

Учитель физкультуры может решить стоящие перед ним задачи только в том случае, когда он будет вести занятия со строгим учетом структуры дефекта каждого ученика, со знанием всех его возможностей и недостатков. Учитель должен хорошо знать все данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать состояние здоровья учащихся на каждом уроке.

Общие сведения теоретического характера содержат краткие данные по технике изучаемых упражнений, о правилах судейства, требованиях к спортивной форме, инвентарю, подготовка мест занятий.

Учитель при дозировании физических упражнений должен быть предельно внимателен к учащимся с текущими состояниями и различными заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, энурез, гидроцефалия, врожденные пороки сердца и т.д.)

У педагога доп.образования должны быть следующие документы:

- рабочая программа,
- календарно-тематическое планирование,

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы: сбор и анализ результатов участия в соревнованиях различного уровня (общешкольные, районные, республиканские, всероссийские).

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ:

- укрепление здоровья;
- пропаганда здорового образа жизни;
- профилактика вредных привычек, правонарушений среди обучающихся, асоциального и девиантного поведения.
- закрепление интереса и склонности к занятиям спортом;
- воспитание настойчивости и упорства;
- воспитание решительности и уверенности в своих силах;
- обучение технике классических упражнений по общей физической подготовке.

2 Цели и основные задачи физического воспитания:

- 1.Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащегося.
- 2.Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков.
- 3.Приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.
- 4.Развитие чувства темпа и ритма, координации движений.
- 5.Формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении.
- 6.Усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на занятиях по ОФП.

3. Задачи программы:

1. *Образовательные*

-обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)

-формировать знания об основах физкультурной деятельности.

2.Развивающие

-развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость).

3.Воспитательные

-формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни.

-воспитание морально-этических и волевых качеств.

4. Оздоровительные

- укрепление здоровья

- восстановление работоспособности для учебной деятельности.

5. Коррекционные:

- формировать умение ориентироваться в задании (анализировать объект, условия работы);

- формировать умение контролировать свою игру (определять правильность действий и результатов);

- формировать самоопределение, самовоспитание и самоутверждение в жизни;

- формировать понятия о значении здорового образа жизни;

4. Общая характеристика программы внеурочной деятельности

Программа строится на основе знаний возрастных, психолого – педагогических, физических особенностей детей среднего школьного возраста, 10-18 лет с проблемами интеллектуального развития. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Количество детей в группе – 16 человек.

Место проведения занятий – спортивный зал, игровая площадка.

5. Формы и режим занятий

Основной формой организации образовательного процесса является: групповые занятия комплексного характера:

- образовательные;

- коррекционно-развивающие;

- оздоровительные;

- физкультурные;

6 Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья обучающихся с нарушением интеллекта формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные базовые учебные действия.

Личностными результатами программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Общая физическая подготовка» является:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному

направлению «ОФП» - является формирование следующих базовых учебных действий (БУД):

Познавательные БУД:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности;

Регулятивные БУД:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Коммуникативные БУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Первостепенным результатом реализации Рабочей программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

7. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОФП

Тема занятий	Дата	Кол-во часов	Примечание
Укрепление здоровья. Теорит.свед. Личная гигиена		2	
Влияние физических упражнений на организм человека.		2	
Закаливание. Режим питания.		2	
Низкий старт. Бег на 30 метров.		2	
Высокий старт. Бег на 60 метров.		2	
Стартовый разгон.		2	
Кросс до 2 километров.		2	
Прыжки в длину с разбега.		2	
Кросс до 3 километров.		2	
Бег эстафета 4*100 метров.		2	
Преодоление полосы препятствий		2	
Комплекс утренней гимнастики.		2	
Кувырки вперед и назад. Утренняя гимнастика.		2	
Мост из положения лежа.		2	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		2	
Подтягивание.		2	
Веселые старты		2	
Подвижные игры		2	
Теорит.свед. Баскетбол.		2	
Ведение мяча на месте и в движении.		4	
Ведение мяча по кругу.		4	
Броски мяча по корзине.		4	

Правила игры. Баскетбол		4	
Спортивные игры. Баскетбол.		4	
Правила игры. Теннис.		4	
Подача через сетку.		4	
Прием мяча после подачи.		4	
Подачи и прием мяча.		4	
Учебная игра теннис в парах.		4	
Подача прямым ударом.		4	
Подача «маятник» слева		4	
Подача « маятник» справа		4	
П.п 2-х ш.ход		4	
Торможение плугом и упором.		4	
Повороты переступанием.		4	
Подъем «лесенкой». дистанция 2 километра.		1	
Одновременно бесшансный ход.		1	
Подъем наискосок «полуелочкой»		1	
Повороты переступанием.		1	
Одновременно одношажный ход		1	
Подъем на гору скользящим шагом.		1	
Преодоление бугров и впадин.		1	
Повороты на месте махом.		1	
Прохождение дистанции 2 километра.		1	
Дистанция 2,5 километра		1	
Дистанция 3 километра.		1	
Прохождение дистанции 3,5 километра.		1	
Прохождение дистанции 4 километра.		1	
Прохождение дистанции 5 километров.		1	
Соревнования по настольному теннису		1	
П.п. 4-х шажный ход.		1	
Спуски с горы.		1	
Спортивные игры. Правила игры б\б.		2	
Остановка прыжком.б\б.		2	
Ловля и передача мяча двумя руками.		1	
Ведение правой и левой рукой.		1	
Бросок мяча одной рукой с места.		1	
Соревнования по армрестлингу		1	
Низкий старт. Бег на 30 метров.		1	
Высокий старт. Бег на 60 метров.		1	
Стартовый разгон.		1	
Кросс до 2 километров.		1	
Прыжки в длину с разбега.		1	

Кросс до 3 километров.		1	
Бег на 4*100 метров.		1	
Преодоление полосы препятствий.		1	
Подтягивание на перекладине.		1	
Малый сабантуй, школьный.		1	
ИТОГО:		136 часов	

8. Содержание программы

1 год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Вводное занятие

Теория: Правила техники безопасности на занятиях; знакомство с различными видами спорта.

Тема 1.2. Гигиенические основы режима труда и отдыха.

Теория: Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой.

Тема 1.3. Закаливание организма

Теория: Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Тема 1.4. Влияние табакокурения и алкоголя на организм человека

Теория: Негативное воздействие никотина и алкоголя на организм человека.

Тема 1.5. Строение и функции организма

Теория: Краткие сведения о строении организма человека. Скелет человека.

Тема 1.6. Влияние физических упражнений на органы и системы организма человека

Теория: Влияние физических упражнений на органы и системы организма. Влияние физических упражнений на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, улучшение обмена веществ под воздействием физических упражнений.

Тема 1.7. Оборудование и инвентарь спортивного зала

Теория: Спортивная одежда и обувь, уход за ними. Оборудование и инвентарь спортивного зала.

Тема 1.8. Травматизм и его предупреждение в процессе занятий физкультурой, оказание первой помощи

Теория: Виды и причины травматизма при занятиях физкультурой. Травмы поясницы, плечевого сустава, коленного сустава. Локтевые и лучезапястные суставы. Профилактика травм: правильная техника и постепенное наращивание нагрузок.

Тема 1.9. Значение врачебного контроля при занятиях физической культурой

Теория: Основные понятия о врачебном контроле. Средства и методы врачебного контроля. Место врачебного контроля в системе физической подготовки. Показания и противопоказания к занятиям. Самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля при занятиях физической культурой.

Раздел II. Практическая подготовка

Тема 2.1. Общая физическая подготовка

Тема 2.1.1. Подвижные игры

Теория: Значение физических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость) в быту и при занятии спортом.

Практика: Подвижные игры на освоение пространства: «Салочки по линиям», «Автомобили», «Самолёты», «Весёлая десяточка», «Ключи», «Быстро шагай», «Нанайские гонки», «Быстро по кругу», «Пожарные на учении», «Иголка и нитка».

Тема 2.1.2. Упражнения на силу, выносливость

Теория: Понятие «выносливость», «сила».

Практика: Бег на длинные дистанции. Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях. Упражнения на развитие выносливости, силы.

Тема 2.1.3 Упражнения на быстроту, ловкость

Теория: Понятие «быстрота», «ловкость».

Практика: Физические упражнения для коррекции лазанья и пере лазанья. Упражнения на развитие быстроты, ловкости.

Тема 2.2. Легкая атлетика

Тема 2.2.1. Бег

Теория: Значение темпа и ритма при беге. Правильное дыхание при беге.

Практика: Физические упражнения для коррекции бега.

Тема 2.2.2. Прыжки

Теория: Понятие о фазах прыжка в длину, высоту (разбег, отталкивание, полет, приземление).

Практика: Физические упражнения для коррекции прыжков.

Тема 2.2.3. Метание

Теория: Разновидности метания. Фазы при метании малого мяча на дальность.

Практика: Подготовительные упражнения для метания.

Тема 2.3. Гимнастика

Тема 2.3.1. Акробатика

Теория: Акробатические элементы, их разновидности. Правила само страховки при выполнении акробатических упражнений.

Практика: Изучение кувырка вперед, назад из упора присев; стойка на лопатках.

Тема 2.4. Спортивные игры

Тема 2.4.1. Настольный теннис

Теория: Ознакомление с видом спорта, правила игры. Классификация и терминология технических приемов. Обучение технических приемов, применяемых при игре в настольный теннис.

Практика: Выполнение технических элементов: подача, удары по мячу толчком.

Тема 2.4.2. Волейбол

Теория: Ознакомление с видом спорта, правила игры. Классификация и терминология технических приемов. Обучение технических приемов, применяемых при игре в волейбол.

Практика: Выполнение простых технико-тактических действий: подача, передача мяча двумя сверху, снизу.

Тема 2.4.3. Баскетбол

Теория: Ознакомление с видом спорта, правила игры. Классификация и терминология технических приемов. Обучение технических приемов, применяемых при игре в баскетбол.

Практика: Выполнение простых технико-тактических действий: ведение мяча, остановка шагом, пас двумя от груди, с отскоком об пол.

Тема 2.5. Лыжная подготовка

Теория: Лыжные виды спорта. Стили лыжных ходов. Признаки обморожения. Техника безопасности при ходьбе на лыжах.

Практика: Выполнение классических лыжных ходов: спуска в «тупой стойке», подъем «лесенкой».

Тема 2.6. Предметно-практическая деятельность

Практика: Участие в личных и командных соревнованиях.

Тема 2.7. Прохождение диспансеризации.

Практика: Медицинский осмотр, наблюдение, диагностика, беседы, тесты, опросы.

Тема 2.8. Познавательно-развивающая деятельность

Практика: Организация и проведение различных встреч с ветеранами спорта; беседы направленные на формирование здорового образа жизни, гражданско-патриотическое воспитание.

9. Методические издания по дополнительной общеразвивающей программе спортивной направленности «Общая физическая подготовка».

Для педагога

1. Бортфельд, С.А. Двигательные нарушения и лечебная физкультура при детском церебральном параличе. – М.: «Медицина», 2001.
2. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2002.
3. Лечебная физическая культура: Справочник /Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2004.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
5. Фришман, И.И. Методика работы педагога дополнительного образования. - М., 2011.
6. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по специальности 022500 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)" / под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

Для обучающихся

1. Амелин ,А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – М.: ФиС, 2009.
2. Андраш Лукачи. Игры детей мира. М., 2007.
3. Барчукова, Г.В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М.: Знание, 2001.
4. Литвинова, М. Ф. Русские народные подвижные игры. - Смоленск,2005
5. Сучилин, А.А. Футбол во дворе.- М.: «Физкультура и спорт», 2008.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 5474D000E4AE97BF4DE5C2ECFAF9B5CC
Владелец: Дусалимов Ильдар Марсельевич
Действителен с 01.08.2022 до 01.11.2023

Лист согласования к документу № 6 от 27.02.2023
Инициатор согласования: Дусалимов И.М. Директор
Согласование инициировано: 27.02.2023 13:41

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Дусалимов И.М.		🔒 Подписано 27.02.2023 - 13:41	-