

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ В.М.Акбарова
« ____ » _____ 20 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор государственного
областного бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Адаптированная школа-интернат №5»
_____ Е.Б.Зиновьева
« ____ » _____ 20 г.

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности «ОФП»
7, 9 класс
на 2024/2025 учебный год.**

Рассмотрено на методическом
Объединении педагогических работников
школы-интерната
Протокол от 29.08.2024 № 4

Программу составил:
учитель физической культуры
Марков Александр Анатольевич

Кулотино 2024 г.

Пояснительная записка

Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств.

Для каждой возрастной группы, занимающихся программой, предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Программа секции «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Программа рассчитана для обучающихся 7 и 9 классов.

Цель программы: всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Режим занятий 1 раз в неделю

Содержание учебного предмета

Ходьба.

Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег.

Перебежки группами и по одному 15 - 20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки.

Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом "перешагивание".

Метание.

Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных

мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения должны включаться в каждое занятие с целью укрепления костно-связочного аппарата, развития мышц, подвижности в суставах и координации движений, улучшения сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Общеразвивающие упражнения выполняются на месте и в движении, без предметов и с предметами, на гимнастических снарядах, индивидуально или с партнером.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения, стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи: энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы, сжатые в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращая обруч одной рукой вокруг вертикальной оси на предплечье, вращая обруч на кисти. Разводить и сводить пальцы; поочередно все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Опускать и поворачивать голову в сторону. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы); наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения, лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться лежа на животе. Из положения, лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене: стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Выставляя ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой ; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед – назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Подвижные игры.

На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Пятнашки с ленточками», «Добеги до флажка с мячом», «Пятнашки с мячом», «Кегельбан с битой», эстафеты с бегом.

На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», эстафеты с прыжками.

На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель», «Городки», «Бабки», «Крокет».

На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча: ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.

На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентации в пространстве: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Мяч среднему», «Мяч на нитке».

На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Перебежка», «Увернись от мяча», «Попади по мячу».

На знание о физической культуре: викторины на названия и правила игр, инвентарь, оборудование, правила поведения и безопасности.

Самостоятельные занятия: броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, переноска мяча в ходьбе, беге.

Спортивные игры.

Баскетбол.

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол.

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал. Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Распределение программного учебного материала по часам

№ п/п	Учебный материал	Количество часов
1	Ходьба	4
2	Бег	4
3	Прыжки	4
4	Метание	4
5	ОРУ	6
6	Подвижные игры	6
7	Спортивные игры	6
	Итого:	34

Ожидаемые результаты:

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные

способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка).