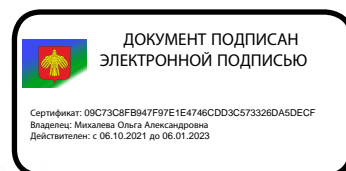


Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми  
"Специальная (коррекционная) школа-интернат №5" г. Сосногорска



РАССМОТРЕНО  
на заседании МО по ВР  
Протокол № 1  
от «31» 08 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
программа  
кружок «Общая физическая подготовка»**

Возраст обучающихся: 9-15 лет

Срок реализации: 2022-2023 учебный год

**Программу разработал:**  
учитель  
Шабалина Ольга Анатольевна

Сосногорск  
2022 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Занятия кружка «Общая физическая подготовка» в школе-интернате способствуют формированию и развитию у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) физических качеств и двигательных способностей.

Программа разработана на основе **нормативных документов**:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)".
- САНПИНа 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья». Зарегистрировано в Минюсте России 14 августа 2015 г. N 38528.
- ПОЛОЖЕНИЕ о дополнительной общеобразовательной программе в Государственном общеобразовательном учреждении Республики Коми «Специальная (коррекционная) школа-интернат № 5» г. Сосногорска для детей с ОВЗ.

Направленность программы: спортивно-оздоровительное направление.

Возраст обучающихся, особенности набора обучающихся – дети с ОВЗ, инвалиды 3-9 классов.

Программа по формированию и развитию физических качеств и двигательных способностей может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе.

## **Актуальность.**

Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у обучающихся с ОВЗ, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на укрепление сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц, восстановление функциональных систем организма после интенсивных нагрузок для снятия эмоционального утомления.

Основой общей физической подготовки является развитие физических качеств человека: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости. Занятия по ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. В процессе ОФП учащиеся совершенствуют умение управлять движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, которые способствуют гармоническому развитию детей с ОВЗ. ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия ОФП требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом. Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Программа предусматривает задания, упражнения, игры на развитие физических качеств, формирование коммуникативных, двигательных навыков. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

Программа кружка «ОФП» педагогически целесообразна, так как способствует более разностороннему раскрытию индивидуальных способностей обучающегося, которые не всегда удаётся рассмотреть на уроке, развитию у детей интереса к различным видам двигательной деятельности, желанию активно участвовать в спортивных мероприятиях, умению самостоятельно организовать своё свободное время.

**Цель программы:**

создание условий для развития мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

**Задачи программы:**

Обучающие

- создание представлений об индивидуальных физических возможностях организма;
- формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека.

Развивающие:

- развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации;
- развитие и формирование двигательных способностей;
- развитие устойчивости к раздражению вестибулярного аппарата средствами физических упражнений;
- развитие способности к самостоятельному передвижению, ориентировки в пространстве.

Воспитательные:

- привитие интереса и потребности к регулярным занятиям ОФП;
- воспитание у обучающихся чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях, преодоления страха, пространства и высоты, скованности движений.

### *Отличительные особенности данной программы*

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество игровых упражнений, упражнений на развитие физических качеств, что способствует подготовленности обучающихся к сдаче нормам ГТО и развитию двигательной деятельности.

Принципы, на которых основывается работа кружка это:

- *принцип сознательности* нацеливает на формирование у обучающихся глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к двигательной деятельности;
- *принцип постепенности*. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования обучающегося;
- *принцип индивидуализации* осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности обучающихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности обучающегося, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков;
- *принцип непрерывности* выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха;
- *принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся* является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий;
- *принцип наглядности* обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу

познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением;

- *принцип активности* предполагает в обучающихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и активности;

- *принцип всестороннего и гармонического развития личности* содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка;

- *принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья обучающегося;

- *принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.*

Основной формой работы являются занятия. На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- индивидуальные и групповые занятия;
- игры;
- эстафеты;
- соревнования.

*Для реализации задач и цели программы на занятиях используются методы обучения.*

*Метод строго регламентированного упражнения* предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся

(применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

*Игровой метод* может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Также большое место на занятиях занимают различные эстафеты.

*Соревновательный метод* используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации обучающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или спортивных соревнований. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а также как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

*Словесные методы* на занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд;
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи занимающегося (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.).

*Сенсорные методы могут реализоваться в форме:*

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоматериалов;
- посещения соревнований.

Программа рассчитана на 1 год и предназначена для обучающихся 3-9 классов.

Регулярность занятий: 1 раз в неделю, 1 учебный час.

**Ожидаемый результат:**

Последовательная, систематическая работа над решением задач общей физической подготовки, в частности двигательной деятельности, учит обучающихся осознанному отношению выполнения движений и формирует потребность самостоятельно заниматься физическими упражнениями для развития физических качеств и двигательных способностей.

*Итог работы кружка:* сдача нормативов ГТО



## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название разделов, тем	Общее количество часов	В том числе:	
			Теоретических	Практических
<b>Легкая атлетика</b>		<b>8</b>		8
1	Т.Б. Чередование бега и ходьбы.	1		1
2	Бег по пересеченной местности.	1		1
3	Прыжковые упражнения.	1		1
4	Бег с препятствиями.	1		1
5	Бег с ускорением.	1		1
6	Бег по пересеченной местности.	1		1
7	Прыжковые упражнения.	1		1
8	Скоростно-силовые упражнения	1		1
<b>Гимнастика</b>		<b>8</b>		8
9	Упражнения на мышцы плечевого пояса.	1		1
10	Упражнения на мышцы брюшного пресса.	1		1
11	Упражнения с гантелями.	1		1
12	Упражнения на тренажерах.	1		1
13	Упражнения на развитие мышечного корсета.	1		1
14	Прыжковые упражнения.	1		1
15	Упражнения для укрепления мышц ног, рук.	1		1
16	Упражнения на координацию движений.	1		1
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>		10
17	Равномерное передвижение на лыжах без палок.	1		1
18	Равномерное передвижение на лыжах с палками.	1		1
19	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1		1
20	Передвижение на лыжах с ускорением.	1		1
21	Преодоление спусков и подъемов.	1		1
22	Равномерное передвижение на лыжах.	1		1
23	Передвижение на лыжах по дистанции.	1		1
24	Преодоление спусков и подъемов.	1		1
25	Игровые упражнения на лыжах.	1		1
26	Передвижение на лыжах по	1		1

	дистанции.			
<b>Гимнастика</b>		<b>4</b>		<b>4</b>
27	Силовые упражнения на плечевой пояс.	1		1
28	Прыжковые упражнения.	1		1
29	Упражнения на гимнастической стенке.	1		1
30	Упражнения на тренажерах.	1		1
<b>Легкая атлетика</b>		<b>4</b>		<b>4</b>
31	Бег с ускорением.	1		1
32	Прыжковые упражнения.	1		1
33	Упражнения с набивными мячами.	1		1
34	Бег по пересеченной местности.	1		1
<b>Итого</b>		<b>34</b>		<b>34</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Название разделов	Краткое описание
<b>1. Легкая атлетика</b>	Техника безопасности на занятиях. Раздел включает средства физической культуры: ходьбу, бег, прыжки, кроссовый бег, бег с ускорениями, прыжковые упражнения, бег с препятствиями. В основном используются упражнения на развитие выносливости и быстроты, а также силы, гибкости, ловкости. Игры с бегом, с прыжками, на координацию движений, с мячом.
<b>2. Гимнастика</b>	Раздел включает физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. Используются упражнения на мышцы плечевого пояса, брюшного пресса, мышцы ног, мышечного корсета в целом; на развитие силовых качеств и координационных способностей, а также на гибкость и ловкость. Упражнения выполняются с помощью набивных мячей, гантелей, скакалок; выполняются на гимнастической стенке, гимнастических матах, на перекладине, на турнике, параллельных брусьях, тренажерах- беговой дорожке, велотренажере, на гимнастической скамейке, бревне.
<b>3. Лыжная подготовка</b>	Раздел включает применение классический попеременный и одновременный ход. Передвижения по дистанции с палками и без палок. Преодоление спусков и подъемов. Равномерное передвижение на лыжах и передвижение с ускорением. Игровые упражнения на лыжах.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программного материала обучающиеся должны знать:

- основные требования к занятиям по ОФП;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

уметь:

- выполнять двигательные действия из разделов «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям сердечных сокращений.

## ПОКАЗАТЕЛИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ, ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Параметр результата	Показатель результативности	Контрольно-измерительные материалы	
		Формы и методы	Контрольно-измерительные материалы
Знания	Удовлетворительно, хорошо, отлично	Метод подражания, метод обследования, беседа, метод сравнения, методы строго регламентированного упражнения, игровой метод (использование упражнений в игровой форме).	Тестирование, контрольные упражнения и нормативы
Умения	Удовлетворительно, хорошо, отлично		
Навыки	Удовлетворительно, хорошо, отлично		
Сотрудничество (осуществление взаимопомощи)	Удовлетворительно, хорошо, отлично		
Организационно-волевые качества (терпение, воля, самоконтроль)	Удовлетворительно, хорошо, отлично		

## МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

	<b>Описание методического и материально-технического обеспечения</b>
Книгопечатная продукция	<p>Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2009. - 464 с.</p> <p>Мельников А.Ю. Практикум по легкой атлетике для лиц с ограниченными функциональными возможностями / А.Ю. Мельников; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. - Красноярск, 2009.–116 с.</p> <p>Мозговой В.М. Программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида под редакцией В.В.Воронковой, Сб.1. М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 2011.</p> <p>- Мозговой В.М. Развитие и коррекция двигательных функций учащихся с нарушением интеллекта в процессе физического воспитания. Монография. М., РИЦ МГОПУ им. М.А. Шолохова, 2004.</p> <p>Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Л.В. Шапкова.- М.: Советский спорт, 2009. – 608 с.</p>
Электронные образовательные ресурсы	Презентации и видео по разделам программы
Инвентарь и оборудование	<p>Дорожка беговая.</p> <p>Велотренажер.</p> <p>Скамья спортивная.</p> <p>Стенки гимнастические.</p> <p>Скамья навесная жесткая.</p> <p>Турник настенный.</p> <p>Турник комбинированный.</p> <p>Секундомер.</p> <p>Эспандер.</p> <p>Роллер (2 колеса).</p> <p>Крейт массажёр ленточный рифленый.</p> <p>Массажёр для тела с роликами деревянный.</p> <p>Мячи футбольные.</p> <p>Мячи волейбольные.</p> <p>Мячи баскетбольные.</p> <p>Лыжные комплекты (лыжи, палки, ботинки).</p> <p>Обручи.</p> <p>Упоры (для отжимания).</p> <p>Конусы.</p> <p>Балансировочный диск.</p> <p>Бордюр балансир.</p>

	<p>Бревно гимнастическое.</p> <p>Гантели.</p> <p>Дорожка балансировочная координационная.</p> <p>Игровой массажный коврик.</p> <p>Кольца гимнастические.</p> <p>Комплект дуг для подлезания.</p> <p>Маты напольные.</p> <p>Медболы.</p> <p>Мешочки для равновесия.</p> <p>Мостик массажный.</p> <p>Набор мягких мячей.</p> <p>Поймай мячик- игра.</p> <p>Сетка-ворота.</p> <p>Тактильная дорожка.</p> <p>Мячи для фитнеса.</p> <p>Цветные кольца.</p> <p>Мяч прыгун массажный.</p> <p>Мяч прыгун с насосом.</p> <p>Мяч прыгун с рисунком.</p> <p>Диск здоровья.</p> <p>Степ-платформы.</p> <p>Коврики гимнастические.</p> <p>Кетчбол..</p> <p>Кольцеброс.</p> <p>Платформа.</p> <p>Скалки.</p>
<p>Технические средства</p>	<p>Музыкальный центр</p>