

Приложение  
к адаптированной образовательной  
программе дополнительного образования  
для обучающихся с умственной  
отсталостью (интеллектуальными нарушениями)  
ГБОУ ЛО «Лесобиржская школа-интернат»

Рабочая программа  
по физкультурно-оздоровительному направлению  
дополнительного образования  
ОФП (12-14 лет)

Разработал и реализует  
программу учитель высшей  
категории Ю.И. Алексеев

2021г.

## **Предполагаемые результаты программы «Общая физическая подготовка»**

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять ОФП как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия ОФП с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

#### **Планируемый результат:**

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знание и соблюдение правил игр;
- знание правил спортивных игр (пионербол, баскетбол, футбол);
- умение играть в спортивные игры (пионербол, баскетбол, футбол);
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- отсутствие вредных привычек.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «ОФП», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развитие основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

#### **Способы физкультурной деятельности**

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

#### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

### Содержание курса по ОФП

**ОФП** – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации.

Например:

- 1) мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положение, лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;
- 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; разновидности ходьбы, глубокие выпады; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты. «Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; передвижение с изменяющимся направлением и остановками; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну, поворотами и приседаниями; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища, преодоление полос препятствий, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию, равновесие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы). Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), переноска партнера в парах.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Программа спортивной секции ОФП предусматривает обучение различным видам спорта и подготовку сборной команды школы к предстоящим соревнованиям, согласно календарного плана спортивно – массовых мероприятий. Программа включает в себя такие виды спорта: футбол, волейбол, хоккей, баскетбол, настольный теннис, гимнастика, легкая атлетика.

Программа ОФП имеет большое прикладное значение, ведь с её помощью развиваются основные физические качества – выносливость, сила, скорость, гибкость, ловкость, что широко применяется в повседневной жизни, в частности – в трудовой деятельности. Во время занятия ОФП приобретаются навыки координации движений, быстрого экономического передвижения и рационального выполнения в сложных физических упражнениях. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие её моральных

качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей).

### Срок реализации программы 1 год

Программный материал	Всего	I	II	III	IV
	34	9	7	10	8
Теоретические сведения	<b>В процессе занятий</b>				
Баскетбол	4	4			
Зимние виды спорта	6			6	
Волейбол	9		3	2	4
Футбол	9	5			4
Наст. теннис	6		4	2	

#### Футбол – 5 ч.

**Теоретические сведения:** Предупреждение травматизма на занятиях по футболу.

**Практическая часть:**

Правила игры в футбол. Передвижение футболистов: бег скрестным шагом, приставным шагом. Удары по мячу внутренней стороной стопы и серединой подъема. Остановка мяча подошвой. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема. Штрафные и свободные удары.

#### Баскетбол – 4 ч.

**Теоретические сведения:** Предупреждение травматизма на занятиях по б/б.

Правила игры в б/б.

**Практическая часть:** Ведение и прием передачи мяча. Приём и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча с близкого расстояния. Броски мяча с дальнего расстояния. Броски мяча со штрафной линии. Двусторонняя игра в б/б.

#### Волейбол – 4 ч.

**Теоретические сведения:** Т.Б. на занятиях в спортзале. Предупреждение травматизма на занятиях по волейболу. Правила игры в волейбол.

**Практическая часть:** Приём и передача мяча на месте и в движении.

Подача (прямая-нижняя и верхняя; боковая – нижняя и верхняя). Розыгрыш мяча на три паса. Двусторонняя игра в волейбол.

#### Настольный теннис – 3 ч.

**Теоретические сведения:** Т.Б. на занятиях по настольному теннису. Правила игры в настольный теннис, оборудования и инвентарь. Краткий обзор развития настольного тенниса.

**Практическая часть:** Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Различные виды жонглирования мячами. Игры с мячом у стены. Подачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх. Одиночные и парные игры.

#### Зимние виды спорта – 6 ч.

##### Хоккей – 3 ч.

**Теоретические сведения:** Т.Б. на занятиях физкультурой и спортом при низких температурах зимой. Предупреждение травматизма при низких температурных условий.

**Практическая часть:** Подготовка места для катка.

- заливка катка, подготовка льда и уход за ним;
- элементарные правила в хоккее на льду;
- ведение шайбы;

- ведение шайбы с обводкой;
- передача и приём шайбы;
- броски по воротам;
- двусторонняя игра в хоккеей.

#### **Лыжная подготовка – 3 ч.**

**Теоретические сведения:** Т.Б. на занятиях по лыжной подготовке.

**Практическая часть:** подготовка лыжной трассы, передвижение на лыжах попеременными и одновременными ходами. Подъемы и спуски на лыжах. Игры на лыжах, санках, «ватрушках».

#### **Волейбол – 2 ч.**

**Теоретические сведения:** Предупреждение травматизма на занятиях по волейболу. Правила игры в волейбол.

**Практическая часть:** Совершенствование техники приёма и передача мяча на месте и в движении. Совершенствование техники прямой – верхней подачи. Двусторонняя игра в волейбол.

#### **Настольный теннис – 2 ч.**

**Теоретические сведения:** Правила игры в настольный теннис. Предупреждение травматизма при занятиях по настольному теннису.

**Практическая часть:** Совершенствование изученных приемов. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали. Атакующие удары. Одиночные и парные игры.

#### **Волейбол – 4 ч.**

**Теоретические сведения:** Предупреждение травматизма на занятиях по волейболу. Правила игры в волейбол; действия игроков на площадке.

**Практическая часть:** Совершенствование техники приема передачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча (снизу и сверху). Нападающий удар. Тактика игры в нападении. Действия игроков в защите. Двусторонняя игра в волейбол.

#### **Футбол – 4 ч.**

**Теоретические сведения:** Предупреждение травматизма при игре в футбол.

**Практическая часть:**

Совершенствование изученных ударов. Удар носком и пяткой. Остановка грудью. Ведение мяча внешней частью подъема. Обводка и финты. Перехват мяча. Тактика в атаке и обороне.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575784

Владелец Пименова Инна Юрьевна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022