БОУ «Кугесьская общеобразовательная школа-интернат для обучающихся с

ограниченными возможностями здоровья» Минобразования Чувашии

Рассмотрена и согласована УТВЕРЖДАЮ

методическим объединением

учителей - предметников Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В. Ефимов

Протокол № 1 от \_\_.08.2022 г.

 Приказ от ­­­­­­­­­­\_\_.08.2022 г. № 230 – О

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Т. Васильева

 от\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г.

**Рабочая программа**

**по общей физической подготовке (ОФП)**

**для обучающихся с задержкой психического развития**

*на 2022-2023 учебный год*

6 класс

Разработала:

Сергеева Майя Андреевна,

учитель, инструктор по физической культуре

п. Кугеси, 2022 г.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование программы** |  «Общая   физическая   подготовка» |
| **Направление** |  Физкультурно – оздоровительное |
| **Классификация** |  Специальная; массовая; разновозрастная |
| **Составитель программы** |  Сергеева Майя Андреевна |
| **Название учреждения** |  БОУ «Кугесьская общеобразовательная школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» Минобразования Чувашии  |
| **Целевая группа** |  Наполняемость: 11 человек Возраст: 13 – 15 лет |
| **Цель программы** |  Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом. |
| **Задачи программы** |  1. Укрепление здоровья;  2. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;  3. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;  4. Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям. |
| **Сроки реализации** | 2022-2023 учебный год |
| **Режим занятий** | 6 класс – 1раз в неделю по 40 минут |
| **Ожидаемые результаты** | Улучшение показателей физического развития. Выполнение нормативных показателей |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по Общей физической подготовке (далее ОФП) разработана для реализации в основной школе (6 класс). Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

**«Общая Физическая Подготовка (ОФП)»** имеет физкультурно-спортивную направленность.

Физическая культура, как часть общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение ребенка в учебе, в быту, в общении, способствует решению воспитательных и оздоровительных задач. В современном обществе испытывается большой двигательный дефицит, т.е. количество движений, производимых человеком в течение дня, ниже его возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, нарушение быстроты, ловкости, координации движения, гибкости, силы и т.п. В общей системе всестороннего и гармонического развития человека физическое воспитание, и частности общефизическая подготовка (ОФП), занимает особое место. Занятия общей физической подготовкой являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических,лёгкоатлетических.
 Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности. Преподаватель систематически оценивает реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следит за самочувствием детей, во время замечает признаки утомления и предупреждает перенапряжение, а также в ходе занятий сформируются у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.
 При подборе средств и методов практических занятий руководитель имеет в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому использует для этой цели комплексные занятия, в содержание включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или подвижные игры и т.д.).
 Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие состоит из трёх частей:
- **подготовительной**, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.);
- **основной**, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры;
- **заключительной**, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

Программа внеурочной деятельности ОФП носит образовательно-воспитательный характер и направлена **на осуществление следующих целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

- охрана и укрепление физического и психического здоровья школьников.

 Цели конкретизированы следующими **задачами:**

***Формирование:***

 Представлений о: - факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- навыков конструктивного общения;

- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

- пропаганда здорового образа жизни;

- формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;

- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:

а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),

б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений.

***Обучение:***

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Основы знаний.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Двигательный режим школьника. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представленияоб осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

**Общеразвивающие упражнения.** Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.

**Легкая атлетика.** Медленный бег до 10 минут; бег 30 и 60метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 3х10 метров, 10х5 метров; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание»; метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.

**Гимнастика, акробатика.** Строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайсь!», шагом «Марш!», «Стой»; построения и перестроения в шеренгу(-и) и колонну(-ы); размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой.

Лазание и перелезание: по гимнастической стенке, скамейке; по канату произвольным способом и в три приёма; через стопку гимнастических матов, через гимнастического козла, коня.

Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки; на напольном гимнастическом бревне – ходьба с выпадами и на носках (лицом и спиной вперёд, боком), повороты на носках и на одной ноге, приседания и переходы в упор присев, в упор на колено, стойка на одной ноге.

Акробатика: положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекаты вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперёд, назад, в сторону; стойка на лопатках; гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно; простейшие соединения из 2-3 элементов.

Висы и упоры: вис стоя, присев, лёжа; вис на рейке гимнастической стенки, канате, перекладине; вис завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги на низкой перекладине; вис прогнувшись на гимнастической стенке; подтягивание из виса стоя; упор на кистях на гимнастических брусьях и низкой перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях.

Опорные прыжки: в упор на колени на стопку матов с соскоком произвольным способом; на гимнастического козла, коня с переходом в упор присев и соскоком махом рук.Преодоление гимнастической полосы препятствий.

**Школа мяча.** Упражнения с малыми мячами; упражнения с большими резиновыми мячами; пионербол; футбол; элементы баскетбола: стойка баскетболиста; ведение мяча на месте и в шаге; передачи от груди двумя руками, снизу, сверху; ловля мяча двумя руками; броски в низкое кольцо снизу и двумя руками от груди; элементарные правила игры.

**Подвижные игры.** «Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам», «Два мороза», «Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», «Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки», «Заяц без логова», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перестрелка».

Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

**Контрольные упражнения, соревнования.** Нормативы: бег 30 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 3х10 метров; прыжки в длину с места; метание малого мяча; подтягивание в висе (м), вис (д); поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.; наклоны вперёд из положения сидя.

Техника: комплексов общеразвивающих упражнений; прыжков в длину и в высоту с разбега; гимнастических и акробатических упражнений; ведения, передач и ловли баскетбольного мяча. Участие в соревнованиях по ОФП, «Весёлых стартах» и др.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**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;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- 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 при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

**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;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

 - знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;

- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

 Формы подведения промежуточных итогов реализации представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

**Материально-техническое обеспечение**

**Место проведения:** Спортивная площадка; Спортивный зал.

**Инвентарь:** Волейбольные мячи; Баскетбольные мячи; Скакалки; Теннисные мячи; Малые мячи; Гимнастическая стенка; Гимнастические скамейки; Сетка волейбольная; Щиты с кольцами; Секундомер; Маты.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ОФП**

 **6 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****зан.** | **Наименование тем программы** | **Кол-во часов** |
| 1 | Вводный инструктаж по ТБ. Первичный инструктаж по ТБ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Высокий старт (15-30 м) | 1 |
| 2 | Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и.п. | 1 |
| 3 | Челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «К своим флажкам» | 1 |
| 4 | ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты | 1 |
| 5 | Утренняя зарядка: ее роль и значение. Прыжок в длину с места | 1 |
| 6 | Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия. Подвижная игра «Два мороза | 1 |
| 7 | ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты | 1 |
| 8 | Двигательный режим школьника. Комплекс упражнений с набивными мячами | 1 |
| 9 | Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины | 1 |
| 10 | ОРУ с теннисным мячом. Метание теннисного мяча на дальность | 1 |
| 11 | Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей. Метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Вызов номеров» | 1 |
| 12 | Контрольные упражнения: челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища, отжимания | 1 |
| 13 | Упражнения с гимнастической скакалкой. Медленный бег до 10 минут. Подвижная игра «День и ночь». Подвижная игра «Запрещенное движение» | 1 |
| 14 | Развитие специальной выносливости. Переменный бег. Элементы баскетбола: стойка игрока, перемещения, передачи от груди на месте | 1 |
| 15 | Элементы баскетбола: повороты без мяча и с мячом, ведение на месте | 1 |
| 16 | Элементы баскетбола: ведение шагом и бегом по прямой, передачи после поворотов. | 1 |
| 17 | Элементы баскетбола: ведение с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Гонки мячей». | 1 |
| 18 | Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места. Эстафеты с мячом. | 1 |
| 19 | Элементы баскетбола: передачи в движении приставным шагом. Подвижная игра «Охотники и утки». Соревнования «Веселые старты» | 1 |
| 20 | Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с использованием прыжков, кувырков, перекатов | 1 |
| 21 | Общие представления об осанке, ее влияние на здоровье человека. Эстафеты с предметами | 1 |
| 22 | ОРУ на месте. Комплекс упражнений для развития силовых способностей. Эстафеты | 1 |
| 23 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра «Заяц без логова» | 1 |
| 24 | Размыкание и смыкание приставным шагом. Вис на согнутых руках, согнув ноги | 1 |
| 25 | Комплекс упражнений для развития гибкости. Вис согнувшись, вис сзади | 1 |
| 26 | Передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Подтягивание в висе | 1 |
| 27 | Комплекс упражнений с гимнастическим обручем. Вис завесом двумя | 1 |
| 28 | ОРУ в движении. Контрольное упражнение: подтягивание в висе | 1 |
| 29 | Правила измерения роста и массы тела. Подтягивание в висе, отжимание из упора лёжа | 1 |
| 30 | Прыжок в высоту способом «Перешагивание» (разучивание). Игра «Пионербол» | 1 |
| 31 | Физические качества человека. Челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «Воробьи-вороны» | 1 |
| 32 | Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины. Контрольное упражнение: челночный бег 3х10 м | 1 |
| 33 | Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Контрольное упражнение: бег 1000 м | 1 |
| 34 | ОРУ в движении. Подведение итогов с постановкой дальнейших задач; домашнее задание на лето | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Всего** |  | **34 часа** |

**Список группы ОФП 2022-2023уч. год**

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **ФИО учащихся** | **Дата рождения** |
| 1. | Андреев Денис Владимирович | 27.10.2009 |
| 2. | Арсентьева Дарья Владимировна | 04.06.2009 |
| 3. | Бровин Максим Олегович **(инв.)** | 19.08.2008 |
| 4. | Ильдуганова Елена Александровна | 29.07.2009 |
| 5. | Кудрявцев Дмитрий Игоревич | 22.12.2009 |
| 6. | Малинина Марина Дмиитриевна | 21.12.2007 |
| 7. | Мельников Вадим Артемьевич | 29.01.2008 |
| 8. | Петров Матвей Дмитриевич **(инв.)** | 26.12.2008 |
| 9. | Сидоров Константин Леонидович | 21.02.2009 |
| 10. | Степанова Ксения Сергеевна | 10.08.2009 |
| 11. | Чекмарев Константин Олегович | 24.03.2009 |

Учитель: Сергеева М. А.