

Филиал казенного учреждения социального обслуживания Удмуртской Республики»
Республиканский социально – реабилитационный центр для несовершеннолетних»
«Канифольный детский дом – интернат для умственно отсталых детей»

УТРЕЖДАЮ:
Заведующий филиалом
Республиканского СРЦН
«Канифольный ДДИ»
Документ О. Б. Селякина
Приказ № 1 от
«30» августа 2023 года



**АДАптиРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Срок реализации: 1 год

Возраст учащихся: от 7 до 18 лет

Составитель:

Вахрушев Валерий Николаевич
руководитель физического воспитания

с. Канифольный, 2023 год

1.Комплекс основных характеристик программы:

1.1. Пояснительная записка.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Данная дополнительная общеобразовательная программа является общеразвивающей и имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Актуальность программы базируется на нескольких составляющих. Во-первых, из-за невысокого уровня спортивной подготовки учащихся в условиях мегаполиса физическое развитие детей и молодежи всегда является приоритетным направлением. Во-вторых, программа охватывает элементы формирования правильного отношения к физическому развитию, которое не препятствует социализации детей, а помогает им «влиться» в жизнь окружающего общества. В-третьих, на тренировках у детей формируются здоровые отношения со сверстниками.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение учащимся знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования.

Отличительные особенности данной программы от программы на базе, которой она разработана заключается в том, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья учащихся.

Рабочая программа разработана на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010); методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы автор: Буйлова Л.Н; примерная адаптированная основная образовательная программа общего образования, разработанная на основе ФГОС для учащихся с умственной отсталостью.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами по данной специализации. В процессе освоения данной программы учащиеся формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Компонентами занятий являются: 1) организационная часть; 2) разминка; 3) растяжка; 4) упражнения по общей физической подготовке; 5) специальные упражнения на развитие гибкости и подвижности; 6) выполнение приемов; 7) игры. В зависимости от различных факторов (атмосферное давление, усталость детей, частичное ограничение подвижности и др.) компоненты занятий могут меняться или подаваться в другой последовательности.

1.2 Цель программы: укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи :

Образовательные:

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;

- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающие:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательные:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов

Срок реализации программы составляет 1 год (с сентября по май). Занятия проходят 2 раза в неделю, продолжительностью- 1 час.

Форма проведения – тренировочные занятия в спортивном зале.

1.3 Учебный план.

№п/п	Раздел, тема занятия	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1.	Основы знаний	1	1		Опрос, беседа
Раздел 1. Гимнастика.					
1.1.	Строевые упражнения.	5	2	3	Тематический контроль

					умений и навыков
1.2.	Общеразвивающие и корректирующие упражнения без предметов: -упражнения на осанку;	5	2	3	Тематический контроль умений и навыков
	-дыхательные упражнения;	4	1	3	
	-упражнения в расслаблении мышц;	3	1	2	
	-основные положения движения головы, конечностей, туловища	3	1	2	
1.3.	Общеразвивающие и корректирующие упражнения с предметами, на снарядах: -с гимнастическими палками.	4	1	3	Тематический контроль умений и навыков
1.4.	Ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.	4	1	3	Тематический контроль умений и навыков
Раздел 2. Легкая атлетика.					
2.1.	Ходьба.	4	1	3	Тематический контроль умений и навыков
2.2.	Бег	4	1	3	Тематический контроль умений и навыков
2.3.	Прыжки	5	2	3	Тематический контроль умений и навыков
2.4.	Метание	5	2	3	Тематический контроль

					умений и навыков
Раздел 3. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.					
3.1.	С бегом на скорость	3	1	2	Тематический контроль умений и навыков
3.2.	С прыжками в высоту, в длину	6	2	4	Тематический контроль умений и навыков
3.3.	С метанием мяча на дальность и в цель	5	2	3	Тематический контроль умений и навыков
3.4.	С элементами пионербола	5	2	3	Тематический контроль умений и навыков
	Всего:	66	23	43	

Содержание

1. Основы знаний.

Человек занимается физкультурой. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим.

Раздел 1. Гимнастика.

1.1. Строевые упражнения.

Строиться в шеренгу, в круг, полукругом, в колонну по одному, по два, в рассыпную. Разминка и смыкания. Ходьба с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя.

1.2. Общеразвивающие и корректирующие упражнения без предметов: -упражнения на осанку:

Упражнения с удержанием груза на голове(100г), приседание, ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба широким шагом, ходьба в полуприседе и приседе.

-дыхательные упражнения:

Углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.

-упражнения в расслаблении мышц:

Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу.

-основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Из исходного положения- стоя ноги врозь, руки на поясе- повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Из исходного положения- ноги врозь, руки в стороны- наклоны вперед с поворотами в сторону. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лежа. Толчком двух ног, вернуться в исходное положение. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь на стенку или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса. Круговые движения туловища(руки на поясе).

1.3. Общеразвивающие и коррегирующие упражнения с предметами, на снарядах.

С гимнастическими палками. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, вперед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх.

1.4. Ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Ходьба по квадрату с поворотами, по кругу, зигзагом. Подлезание под препятствие определенной высоты. Легкий бег на месте.

Раздел 2. Легкая атлетика.

2.1. Ходьба.

Сочетание разновидностей ходьбы(на носках, на пятках, в полуприседе) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба широким шагом. Гимнастическая ходьба. Ходьба скрестным шагом. Ходьба приставным шагом. Ходьба приставным шагом. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой и левой руке.

2.2. Бег.

Медленный бег. Бег на носках, бег с высоким подниманием колен. Бег в колонне по одному, врассыпную. Бег в разных направлениях вперед, по квадрату, змейкой. Бег с различными заданиями.

2.3. Прыжки.

Подпрыгивание. Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, в стороны(вправо, влево), назад, по кругу, квадрату, «змейкой». Прыжки с высоты. Прыжок в длину с места.

2.4. Метание.

Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его двумя руками. Бросание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Бросание мяча вниз об пол и ловля его. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча о стенку.

Раздел 3. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.

3.1. С бегом на скорость.

«По кончикам и линиям», «Эстафеты с бегом», «Бег за флажками», «Догони ведущего», «Рыбаки и рыбки».

3.2. С прыжками в высоту, длину.

«Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком».

3.3. С метанием мяча на дальность и в цель.

«Охотники и утки», «Точно в цель», «Метание в цель».

3.4. С элементами пионербола.

«Мяч соседу», «Мяч по кругу», «Собачка», «Не дай мяч водящему».

1.4 Планируемые результаты:

Учащиеся будут знать:

- знать правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;
- знать понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;
- знать правила игры.

Учащиеся будут уметь:

- выполнять построение в колонну по одному, равнение в затылок;
- выполнять построение в одну шеренгу, равнение по разметке;
- выполнять перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки;
- выполнять размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне;
- выполнять повороты по ориентирам;
- выполнять команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»;
- выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без предметов;
- выполнять группировку лежа на спине и стоя на коленях;
- выполнять упражнения в равновесии (ходьба по коридору, стойка на носках);
- ходить по заданным направлениям с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, чередуя ходьбу с бегом до 30м;
- медленно бегать с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений;

- выполнять броски и ловлю мячей;
- выполнять метание малого мяча с места правой и левой рукой;
- выполнять прыжок в длину с места в ориентир;
- выполнять специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);
- выполнять упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2.Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1 Календарный учебный график

№п /п	дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1.		Основы знаний	1	учебное	Опрос, беседа
2.		Строевые упражнения.	5	Учебно-тренировочное	Тематический контроль умений и навыков
3.		Общеразвивающие и коррегирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку;		Учебно-тренировочное	Тематический контроль умений и навыков
4.		дыхательные упражнения;	4	Учебно-тренировочное	Тематический контроль умений и навыков
5.		упражнения в расслаблении мышц;	3	Учебно-тренировочное	Тематический контроль умений и навыков
6.		основные положения	3	Учебно-тренировочное	Тематический контроль

		движения головы, конечностей, туловища			умений и навыков
7.		Общеразвивающие и корректирующие упражнения с предметами, на снарядах: с гимнастическими палками.	4	Учебно-тренировочное	Тематический контроль умений и навыков
8.		Ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.	4	Учебно-тренировочное	Тематический контроль умений и навыков
9.		Ходьба.	4	Учебно-тренировочное	Тематический контроль умений и навыков
10.		Бег	4	Учебно-тренировочное	Тематический контроль умений и навыков
11.		Прыжки	5	Учебно-тренировочное	Тематический контроль умений и навыков
12.		Метание	5	Учебно-тренировочное	Тематический контроль умений и навыков
13.		С бегом на скорость	3	Учебно-тренировочное	Тематический контроль умений и навыков
14.		С прыжками в высоту, в длину	6	Учебно-тренировочное	Тематический контроль умений и навыков
15.		С метанием мяча	5	Учебно-	Тематический

		на дальность и в цель		тренировочное	контроль умений и навыков
16.		С элементами пионербола	5	Учебно-тренировочное	Тематический контроль умений и навыков
		Всего:	66		

2.2 Условия реализации программы:

Данная программа может быть рекомендована для использования руководителям дополнительного образования по «ОФП2».

Возраст учащихся, участвующих в реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения для детей-инвалидов в возрасте от 10 до 18 лет и молодых инвалидов от 18-30 лет.

Спортивное оборудование.

Козел гимнастический
 Мостик гимнастический
 Стойки баскетбольные, щит баскетбольный, фанера
 Стенка гимнастическая шведская
 Скамейка гимнастическая
 Стенка шведская с турниками
 Стенка гимнастическая для лазания
 Беговая дорожка механическая
 Турник для силовых упражнений
 Конь гимнастический
 Лабиринт
 Лавка гимнастическая
 Стойка для прыжков в высоту
 Тренажер беговая дорожка

Спортивный инвентарь.

Мат гимнастический
 Гантели
 Подставка под штангу
 Гриф прямой хромированный
 Диски хромированные
 Гири разные
 Гранаты

Канат
Коврик ППЭ
Коврик массажный со следочками
Мяч баскетбольный
Мяч волейбольный
Мяч футбольный
Массажер для стоп
Обруч
Сетка волейбольная
Секундомер

2.3 Контроль и оценка планируемых результатов.

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплину.

Критерии оценивания

I уровень (высокий)

Самостоятельно выполняют упражнения, умело пользуются приёмами, выполняют правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеют пользоваться навыками на практике.

II уровень (средний)

Выполняют упражнения в целом соответствующей с высоким уровнем, но нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений и при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливают последовательность выполнения упражнений. Имеют место случаи неправильного выполнения приёмов на практике.

III уровень (ниже среднего)

Выполняют нормативы в соответствии ниже среднему уровню. Не умеют пользоваться навыками на практике, выполняют упражнения по

подражанию. Выполняют упражнения с помощью учителя. Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений.

2.4 Методическое обеспечение программы

Каждое занятие является звеном системы последовательных занятий, направленных на усвоение учебного материала конкретной темы. Темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям. Во время занятий обеспечиваются дифференцированный и индивидуальный подходы к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Но преподаватель обеспечивает каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираясь на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. Учитывая большие индивидуальные различия даже внутри одного возраста, преподаватель предоставляет учащимся разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Занятия по программе «Общая физическая подготовка» проводятся в спортивном зале. Дети занимаются в спортивных кроссовках (в крайнем случае – кедах), свободных или тянущихся штанах и футболке, чтобы избежать возможных царапин и ссадин и др. Выделяется проблема оптимального соотношения методов стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения. По мере того как ученики начнут уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, метод стандартно-повторного упражнения уступает место методу вариативного упражнения, который должен сочетаться с широким применением игрового и доступного соревновательного метода.

Лист изменений в программе.

№ п/ п	Раздел программы	Внесенные изменения	Учебный год

4 Список литературы

4.1 Башкирова М.М. Физическая активность и спорт среди инвалидов: реальность и перспективы

4.2 Евсеев С.П Теория и организация адаптивной физической культуре

4.3 Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф ., Морозова О.В.,Солодков А.С. Адаптивная физкультура и функциональное состояние инвалидов

4.4 Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре

4.5 Артамонова Л.Л. Лечебная и адаптивная оздоровительная физическая культура