

**государственное казенное общеобразовательное учреждение Свердловской области  
«Туринская школа - интернат, реализующая адаптированные основные  
общеобразовательные программы»**

Согласована:  
Зам.директора по ВР  
\_\_\_\_\_ А.А.Кампаускайте

Утверждаю:  
Директор школы-интернат  
Н.Н.Кондырева

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Общая физическая подготовка» (ОФП)**

Составитель:  
Коркин Роман Евгеньевич

Туринск 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана для реализации в образовательной организации с обучающимися умственной отсталостью. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и индивидуальных возможностей обучающихся.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что приоритетной задачей признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления.

**Программа** составлена в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальным нарушением) 7-9 классов. В ней прослеживается углубленное изучение различных видов 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 в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

**Целью** является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

### **Задачи:**

1. Образовательные:

- Обучение технических и тактических приёмов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;
- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимым понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

2. Воспитательные:

- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

3. Оздоровительные:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности обучающихся;
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командной, игровой деятельности;
- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

## ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

### **Формы занятий:**

- формы занятий – теоретические, практические, комбинированные.

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### **Место проведения:**

Спортивный зал.

**Инвентарь:**

Волейбольные мячи;  
Баскетбольные мячи;  
Кегли или городки;  
Скакалки;  
Теннисные мячи;  
Малые мячи;  
Гимнастическая стенка;  
Гимнастические скамейки;  
Сетка волейбольная;  
Щиты с корзинами;  
Секундомер;  
Маты;  
Обручи.

Данная программа реализуется на базе ГБОУ СО «Туринская школа-интернат»

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностными результатами** освоение обучающимися с умственной отсталостью содержания программы секции 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.

**Предметными результатами**

- представлять занятия в секции 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 физической культурой 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;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

## **АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ**

освоения программы осуществляется следующими способами:

текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

взаимоконтроль;

самоконтроль;

итоговый контроль умений и навыков;

контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

## **КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Основные требования к уровню подготовленности**

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

### Календарно-тематическое планирование для обучающихся

№ занятия	Дата проведения	Раздел	Содержание занятий	Количество часов
1		Теория (1 ч.)	Беседы: «Физическая культура и спорт», «Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль».	1
2		Легкая атлетика (8 ч.)	Низкий старт до 30 м.	1
3			Спринтерский бег. Техника низкого старта	1
4			Варианты челночного бега. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Техника челночного бега.	1
5			Высокий старт. Бег по дистанции до 60 м. Встречная эстафета. Техника высокого старта.	1
6			Техника разбега в прыжках в длину с разбега. Подбор разбега, отталкивание. Техника прыжков в длину с разбега.	1
7			Бег без учета времени на 2000 м . Ходьба в медленном темпе.	1
8			Контрольные испытания (3 ч.)	Кроссовая подготовка. 6 минутный бег на результат. Техника бега.
9		Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Эстафеты. Правила эстафеты		1
10		Контрольный норматив в беге на 2000 м. Ходьба в медленном темпе.		1
11		Общая физическая подготовка (1 ч.)	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка.	1
12		Баскетбол (7ч.)	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом.	1
13			Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Правила пробежки.	1
14			Ведение мяча в средней, низкой, высокой стойке на месте, в движении. Техника ведения мяча змейкой.	1
15			Ведение мяча по правилам баскетбола 20 метров на время. Правило контроль времени.	1
16			Совершенствование техники ведения мяча. Броски в кольцо с двух шагов. Техника ведения мяча	1
17			Совершенствование передачи от груди в парах на результат. Правило пяти	1

			фолов.	
18		Общая физическая подготовка (1 ч.)	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка	1
19		Баскетбол (5 ч.)	Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Тактика свободного нападения. Правило двойное ведение.	1
20			Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Техника броска в кольцо.	1
21			Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Изучение жестов судьи.	1
22			Броски в кольцо со штрафного. Игра в баскетбол. Изучение жестов судьи.	1
23		Волейбол (13 ч.)	Техника безопасности на уроках волейбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
24			Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Техника приема.	1
25			Передача мяча над собой, сверху двумя руками на месте, во встречных колоннах. Техника передачи мяча.	1
26			Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Правила игры.	1
27			Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Техника приема и передача мяча.	1
28		Специальная подготовка (3 ч.)	ОРУ с мячами. Специальная подготовка.	1
29			Специальная подготовка.	1
30			ОРУ с набивными мячами. Специальная подготовка.	1
31		Гимнастика с элементами акробатики (5 ч.)	Техника безопасности на уроках гимнастики. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	1
32			Кувырок вперед и назад. Простые связки. Техника выполнения кувырков.	1
33			Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Правила выполнения упражнения.	1
34			Прыжок в высоту способом «перешагивание». Фазы.	1