

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 35»

СОГЛАСОВАНО

на заседании ШМО учителей,
обучающих детей с особыми
образовательными потребностями
Руководитель ШМО Шабаева Л.С.
Протокол № 4 от «28» февраля 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
Средней школы № 35
Директор Анульева И.Г.
Приказ №32/1-д
от «28» февраля 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
по спортивно- оздоровительному направлению
«Общая физическая подготовка»
для детей с интеллектуальными нарушениями
(Вариант 1)

5-9 классы

Составитель:
Шабаева Лидия
Сергеевна

г.Каменск-Уральский, 2025г.

Пояснительная записка

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Общая физическая подготовка» (ОФП) осуществляется в соответствии с ФГОС для детей с интеллектуальными нарушениями и рассматривается, как одна из ступеней к формированию культуры здоровья, а также является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. В связи с тем, что обучающиеся центра имеют отклонения как в психическом, так и физическом развитии этот час отводится на лечебную физическую культуру. На изучение программы курса внеурочной деятельности «ОФП» в 5-9 классах отводится по 1 часу в неделю, всего 34 часа.

Урок «ОФП» – использование комплекса средств физкультуры с профилактической, лечебной и реабилитационной целями. Характерная черта урока – его физиологичность и естественность для организма. Этим и объясняется эффективность применения его при различных заболеваниях и травмах.

Важная особенность данного занятия – активное участие самого ребенка в лечебно-восстановительном процессе. В уроке используется основная биологическая функция организма – движение, однако не движение вообще, а физическое упражнение как организованная форма движения. В организации лечения и реабилитации детей покой и движение не противопоставляются, а дополняют друг друга.

Одной из особенностей занятия является ее дозирование.

Цели:

Коррекционная тренировка:

способствовать восстановлению и совершенствованию нарушенных функций организма, его систем и органов.

Общая тренировка:

применять общеразвивающие упражнения для оздоровления и укрепления организма ребенка.

Специальная тренировка:

восстанавливать нарушенные в результате травмы или заболевания функции организма.

Задачи:

Оздоровительные -

Управление развитием физических способностей, что во многом предопределяет уровень адаптационных свойств физиологических систем организма умственно отсталых детей.

Формирование правильной осанки, отчего зависит не только внешний вид человека, но и оптимальное функционирование всех физиологических систем организма.

Достижение достаточного уровня работоспособности (мышечной и общей)

Образовательные – заключаются в обучении двигательным действиям и в сообщении элементарных знаний в области физкультуры.

Детям сообщаются терминологические сведения, используемые при описании физических упражнений, школьники учатся выделять ведущее звено в объяснении техники выполнения упражнения.

Коррекционные - направление и компенсация деятельности всех физиологических систем организма, включая нервную систему, и опорно-двигательный аппарат.

Вспомогательными коррекционными задачами являются: улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем, а также других жизненно-важных систем организма, в деятельности которых имеются отклонения, нормализация тонуса мышц, улучшение подвижности суставов, улучшение мышечно-суставного чувства, формирование вестибулярных реакций, статистического и динамического равновесия, ориентирования в пространстве.

Особенностью метода «ОФП» является его естественно-биологическое содержание, т.к. в лечебных целях используется одна из основных функций, присущая всякому живому организму – функция движения. Она представляет собой биологический раздражитель, стимулирующий процессы роста, развития и формирования организма. Любой комплекс занятия включает человека в активное участие в лечебном процессе. «ОФП» является также *методом функциональной терапии*. Физические упражнения стимулируют функциональную деятельность всех основных систем организма, в итоге приводят к развитию функциональной адаптации ребенка. Физические упражнения, влияя на реактивность человека изменяют как общую реакцию, так и местное ее проявление.

Личностные результаты:

- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. У обучающегося будут сформированы:
 - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
 - проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
 - оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Предметные:

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья, физического развития и повышения работоспособности человека;

овладение первоначальными умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка);

Учащиеся научатся:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

Учащиеся получают возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- способам и особенностям движений и передвижений человека;
- изменять направления и скорость движения различными способами;
- составлению и соблюдению режима дня и соблюдению личной гигиены;

Формы

- 1) Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ)
- 2) Лечебная гимнастика (ЛГ)
- 3) Комплекс специальных упражнений, в т.ч. дыхательных.
- 4) Массовые игры, в т.ч. ходьба, бег.

Основная из них – лечебная гимнастика. Ее проводят в индивидуальном групповом порядке.

Гимнастические упражнения классифицируются:

- а) По анатомическому принципу – для определенных мышечных групп (кисти, стопы, грудная клетка).
- б) По активности – пассивные и активные.

Постепенное нарастание физической нагрузки достигается путем изменения исходного положения (лежа, сидя, стоя, на боку и др.), подбора упражнений, усложнения

упражнений, увеличения амплитуды движений, степени силового напряжения, темпа выполнения упражнений, в т.ч. дыхательных.

Каждая процедура ЛГ состоит из трех разделов: вводного, основного и заключительного.

В вводном разделе используют простые упражнения, в основном для мелких и средних мышечных групп, ходьбу, дыхательные упражнения. Вводная часть составляет 15-20% времени. Упражнения способствуют вработываемости, подготовке к основной части занятий.

Основной раздел состоит из общеразвивающих и специальных упражнений. Могут использоваться ходьба, игры, прикладные упражнения, упражнения с предметами, на тренажерах и пр. Основной раздел занимает 65-70% времени.

Заключительный раздел характеризуется снижением общефизиологической нагрузки за счет использования дыхательных упражнений, ходьбы, упражнения на расслабление и пр. Занимает 10-20% времени.

Средства

Их можно дифференцировать на 2 группы:

- 1) Средства общего педагогического воздействия, которые применяются и на других школьных уроках: слово, средство наглядности и личный пример учителя.
- 2) Средства физического воспитания
 - а) Физические упражнения, которые делят на следующие: гимнастические (общеразвивающие и дыхательные, активные и пассивные, без снарядов и на снарядах); спортивно-прикладные (ходьба, бег, бросание мячей, прыжки, плавание, ходьба на лыжах и др.); игры (малоподвижные, подвижные и спортивные).
 - б) Оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода).
 - в) Гигиенические факторы (обтирания, обливания, души, ванны, сауна).

Гимнастические упражнения

Выполняются в определенных исходных положениях, с определенной амплитудой, скоростью, повторяемостью. Они развивают силу, выносливость, координацию, улучшают подвижность в суставах и т.д.

Пассивные упражнения – выполняются учителем физической культуры. Пассивные движения характеризуются отсутствием волевого усилия или мышечного напряжения и применяются для стимуляции восстановления движений.

Дыхательные упражнения – способствуют нормализации и совершенствованию дыхательного акта. Одновременно происходят взаимокоординация дыхания и движений, укрепление дыхательной мускулатуры, улучшения подвижности грудной клетки.

Корректирующие упражнения – направлены на исправление (коррекцию), нормализацию осанки. Правильная осанка обеспечивает наиболее полноценное в функциональном отношении взаиморасположение и функционирование внутренних органов и систем. При деформациях позвоночника (сколиоз, спондилез и др.) включают корректирующие упражнения в сочетании с общеразвивающими упражнениями и массаж.

Характеристика ожидаемых результатов

Критериями коррекционной работы по преодолению недостатков двигательной сферы ребенка, являются уровень его физического развития, двигательных способностей, а также степень восстановления нарушенных функций. Это определяет необходимость для учителя овладения методикой систематического контроля за физическим развитием и двигательными возможностями учеников. В приводимой ниже карте дается перечень основных показателей физического развития и двигательных способностей, по которым следует оценивать результативность коррекционной работы. Сила правой кисти измеряется детским динамометром, рассчитанным на максимальное усилие в 30 кг. Скорость бега определяется на отрезке 10 м с высокого старта. Прыжок в длину с места проводится отталкиванием двумя ногами со взмахом руками. Изолированные движения пальцами рук выполняются попеременно на правой и левой руке с открытыми и закрытыми глазами.

Тесты на измерение уровня развития двигательных способностей детей дают возможность оценивать не только их физические качества (силу, быстроту, скоростно-силовые показатели), но и самое главное – по ним можно анализировать степень координации движений, мышечных усилий, способность управлять пространственно-временными характеристиками движений.

Улучшение показателей физического развития и двигательных способностей детей является свидетельством методически правильно построенной работы.

«ОФП» 5 – 9 класс

Учебно - тематический план

Класс	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Общее количество часов
5 класс	8 час	8 час	10 час	8 час	34 час
6 класс	8 час	8 час	10 час	8 час	34 час
7 класс	8 час	8 час	10 час	8 час	34 час
8 класс	8 час	8 час	10 час	8 час	34 час
9 класс	8 час	8 час	10 час	8 час	34 час

Содержание изучаемого курса:

1. Ходьба: с разным положением рук; правым, левым боком; спиной вперед.
2. Бег.
3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения.
4. Упражнения на тренажерах.
5. Коррекционные упражнения.
6. Упражнения на развитие мышц рук, ног и туловища.
7. Подвижные игры.

Методическое обеспечение программы

Материально-техническое оснащение:

1. Обручи большие и малые
2. Массажные мячи
3. Гантели
4. Скакалки
5. Индивидуальные коврики
6. Гимнастические палки
7. Стулья

Форма организации занятий

Части занятий и их продолжит	Содержание занятия	Дозировка упражнений	Организационно-методические указания
<u>Подготовительная</u> 5 – 8 мин.	Общая разминка: ходьба, общеразвивающие и др. упражнения. Специальная разминка: имитационные и специальные упражнения, отдельные элементы техники движений.	3-4 мин. 3-4 мин	Ритмичное дыхание, общее разогревание организма. Подготовка основных групп мышц.
<u>Основная</u> 13 – 15 мин.	Техническая подготовка: изучение и совершенствование техники движения, двигательных навыков, упражнения при сколиозе, для позвоночника, для подвижности суставов.	по 1 мин. 4 раза каждое упр.	Выполнение упражнений на точность и «чистоту».
<u>Заключительная</u> 5 – 10 мин.	Упражнения на расслабление, углубленное дыхание, уборка инвентаря и оборудования.		Выполнять без напряжения. Переключение организма от работы к отдыху.

Календарно-тематический план (5-9 класс)

I четверть

Количество часов: 8 час.

№ п/п	Тема и содержание занятий	Дата проведения				
		5 кл	6 кл	7 кл	8 кл	9 кл
1	Инструктаж по технике безопасности.					
2	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения для коррекции осанки.					
3	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.					
4	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на развитие силы.					
5	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения в равновесии.					
6	Ходьба. Бег. ОРУ. Подвижные игры.					
7	Ходьба. Бег. ОРУ. Силовые упражнения.					
8	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах.					

II четверть

Количество часов: 8 час.

№	Тема и содержание занятий	Дата проведения				
		5 кл	6 кл	7 кл	8 кл	9 кл
1	Инструктаж по технике безопасности.					
2	Ходьба. Бег. ОРУ с гимн. палками. Упражнения на тренажерах.					
3	Ходьба. Бег. ОРУ с гимн. палками. Упражнения на тренажерах.					
4	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на развитие силы.					
5	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения в лазании и перелезании.					
6	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения в лазании и перелезании.					
7	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения для коррекции осанки.					
8	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения для коррекции осанки.					

III четверть

Количество часов: 10 час.

№	Тема и содержание занятий	Дата проведения				
		5 кл	6 кл	7 кл	8 кл	9 кл
1	Инструктаж по технике безопасности.					
2	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на развитие силы.					
3	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на развитие силы.					
4	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения для коррекции точности движений.					
5	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения для коррекции точности движений.					
6	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах.					
7	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах.					
8	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения в лазании и перелезании.					
9	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения в лазании и перелезании.					
10	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения в лазании и перелезании.					
11	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения в лазании и перелезании.					

IV четверть

Количество часов: 8 час.

№	Тема и содержание занятий	Дата проведения				
		5 кл	6 кл	7 кл	8 кл	9 кл
1	Инструктаж по технике безопасности.					
2	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах.					
3	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на тренажерах.					
4	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения для развития голеностопного сустава.					
5	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения для развития голеностопного сустава					
6	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на развитие мышц рук, ног и туловища.					
7	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на развитие мышц рук, ног и туловища.					
8	Ходьба. Бег. ОРУ. Игры и эстафеты.					