Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа№ 236 Фрунзенского района Санкт-Петербурга
имени Героя Советского Союза Ивана Морозова

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

решением Педагогического Совета
протокол №1
от «31» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
_____К.Ю.Самойлович
Приказ № 1 от «31» августа 2022г.

Самойлович
Кира Юрьевна

Подписано цифровой подписью: Самойлович Кира Юрьевна
DN: cn=Самойлович Кира Юрьевна, sn=Самойлович, givenName=Кира Юрьевна, email=school236@edu-frn.spb.ru, 1.2.643.3.131.1.1=120C373831303133373931373630, 1.2.643.100.3=120B303135373731323437343434, o=ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 236 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ИВАНА МОРОЗОВА, title=Директор, l=г. Санкт-Петербург, st=г. Санкт-Петербург, c=RU
Дата: 2022.12.27 11:37:07 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к адаптированной дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программе

«ОФП»

Организация занятий общей физической культурой с детьми
с ограниченными возможностями здоровья

Возраст учащихся 10-13 лет
Срок реализации 1 год

Разработчик:
Одиноченко Диана Александровна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2022-2023

По своему содержанию программа обучения представляет собой стартовый уровень освоения. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. Методика организации образовательного процесса предусматривает включение разнообразных игровых технологий, использование различных видов деятельности: познавательной, творческой, игровой, их комбинирование. В результате через развитие коммуникативных умений и раскрытие творческого потенциала, стимулирование навыков самостоятельной работы создаются условия для личностного роста учащегося.

Задачи:

Обучающие

- осваивать двигательные навыки и умения, необходимые для нормальной жизнедеятельности;

- формировать систему элементарных знаний о здоровом образе жизни;

- обогащать словарный запас в процессе занятий физическими упражнениями.

Коррективные.

- корректировать нарушения опорно- двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиоза, плоскостопие);
- нормализовывать мышечный тонус;
- корректировать общую и мелкую моторику.

Развивающие

- развивать психические процессы (внимания, памяти, восприятия, мышления, воображения), познавательный интерес
- развивать эмоциональную сферу
- развивать творческие способности
- формировать рефлексивные умения (умение разумно и объективно посмотреть на себя со стороны, проанализировать свои суждения и поступки)
- развивать любознательность, чувство удовлетворения при успехах и неудовлетворении при неудачах
- развивать гибкость, логичность мышления, доказательность суждений
  развивать эстетические чувства

Воспитательные

- доброжелательность
- дружелюбие
- готовность сотрудничать
- вежливость
- общительность стремление помочь отзывчивость
  - самостоятельность
- умение доводить начатое дело до конца
- настойчивость, выдержку

Планируемые результаты:

Предметные результаты:

- знать о роли регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья обучающегося;

• знать правила и последовательность выполнения упражнений гимнастики, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки.
Метапредметные результаты:
• уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки);
• выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов);
• выполнять упражнения на тренажерах для развития основных физических качеств, силы быстроты, гибкости, координации и выносливости;
• осуществлять индивидуальные и групповые занятия в играх;
• выполнять ежедневную утреннею гимнастику, корригирующие упражнения и закаливающие процедуры;
• преодолевать безопасными способами естественные и искусственные препятствия;
• соблюдать правила и нормы поведения в индивидуальной и коллективной деятельности.
Личностные результаты:
• воспитание основы моральных качеств, дисциплинированность;
• воспитание чувства уверенности в себе;
• воспитание умения сотрудничать;
• быть настроенными на здоровый образ жизни.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания по физической культуре.

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

Физическое совершенствование

Физкультурнооздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивнооздоровительная деятельность.

Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет

(предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).

Легкая атлетика

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.
Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.
Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

Подвижные игры и элементы спортивных игр
На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
На материале спортивных игр:
Баскетбол: специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.
Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).
Подвижные игры разных народов.
Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».
Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу»,

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики
Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.
Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; 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; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.
Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).
На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.
Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег.
Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м.
Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).
Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.
Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».
Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).
Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 Х 10 метров; высокий старт; бег с высокого старта на скорость.
Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180°; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров.
Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече, «Петушок», «Ласточка» на полу.
Лазание, перелезание, подлезание: ползанье на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.
Основная форма организации учебных занятий по физической культуре – урок. В зависимости от этапа изучения программного материала организуются уроки обучения, закрепления, совершенствования, изучения программного материала. Наиболее распространенным типом является комбинированный урок, на котором параллельно решается несколько дидактических задач.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
«ОФП»

Раздел номер занятия	Тема занятия, краткое содержание	Количество часов				Дата планируемая	Дата фактическая
		Очно		Дистанционно			
		план	факт	план	факт		
РАЗДЕЛ Вводное занятие		**2**					
1.	*Тема:* Вводное занятие *Теория:* Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Общие теоретические понятия. Что такое ОФП? Знакомство группы. *Практика:* Основные правила. Требования к одежде и обуви. П\и	2					
РАЗДЕЛ Легкая атлетика		**44**					
2.	Значение физической культуры для	2					

	укрепления здоровья человека						
3.	Основные физические качества	2					
4.	Ходьба и бег в разных направлениях	2					
5.	Ходьба и бег с преодолением препятствий	2					
6.	Ходьба и бег. Бег с ускорением.	2					
7.	Прыжки с поворотом	2					
8.	Общая физическая подготовка. Развитие ловкости и быстроты	2					
9.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П/и.	2					
10	Высокий старт с последующим ускорением	2					
11	Метание малого мяча в горизонтальную цель	2					
12	Метание на дальность	2					
13	Вис на перекладине	2					
14	Подъем туловища из положения лежа 30с	2					
15	Прыжок в длину с места	2					
16	Прыжок в высоту	2					
17	Полоса препятствий	2					
18	Многоскок. Развитие скоростно-силовых качеств	2					
19	Общая физическая подготовка. Подвижные игры с мячом	2					
20	Общая физическая подготовка. Эстафеты с элементами спортивных игр	2					
21	Круговая тренировка	2					
22	Эстафеты на развитие физических и специальных качеств.	2					
23	Контрольное тестирование по ОФП	2					
РАЗДЕЛ	**Гимнастика, акробатика**	**36**					
24	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастики. Развитие силовых способностей.	2					
25	Перекаты и группировка.	2					
26	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	2					
27	Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	2					
28	Развитие гибкости. Последовательное сгибание и разгибание корпуса «Волна вперед»,«Волна назад»;Наклон	2					

	туловища назад в опоре на животе «Запятая».						
29	Гимнастические упражнения для растяжки. упражнения для растяжки голеностопного сустава «Крабик»; упражнение для развития стоп, лежа на спине упражнения для развития гибкости позвоночника «Киска»; упражнения для мышц спины «Коробочка»; упражнения для мышц спины «Рыбка»;	2					
30	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	2					
31	Акробатические упражнения. Техника выполнения группировок подводящие упражнения к кувырку (группировка)березка	2					
32	Акробатические упражнения. Выполнение акробатических упражнений на основе изученных подготовительных элементов: – кувырки вперед, в сторону, назад – «Колобок»; стойка на лопатках «березка»;	2					
33	Комбинации акробатических упражнений	2					
34	Кувырок вперед.	2					
35	Кувырок назад в упор присев.	2					
36	Знакомство с гимнастическими предметами. Изучение техники передачи и удержания скакалки, мяча, обруча; движений вращений скакалкой, обручем	2					
37	Работа с гимнастическими предметами. Выполнение подскоков с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку(«Воробей» вперед); многократного вращения обруча на талии.	2					
38	Упражнения со скакалкой ***Практика:*** Выполнение подскоков с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку; изучение техники вращения скакалки в вертикальной плоскости справа налево и наоборот («Восьмерка»**);**	2					
39	Упражнения с мячом ***Практика:*** Выполнение многократного вращения обруча на	2					

	талии, руке, шее; серии отбивов мяча от пола.						
40	Развитие ориентировки в пространстве	2					
41	Тестирование учащихся Тестируются общие и специальные физические качества	2					
РАЗДЕЛ	**Школа мяча**	**32**					
42	Инструктаж по ТБ на занятиях с мячом Ловля и передача мяча на месте.	2					
43	Баскетбол как вид спорта	2					
44	Броски и ловля мяча в парах на месте.	2					
45	Броски и ловля мяча в парах в движении.	2					
46	Ведение баскетбольного мяча	2					
47	Ведение мяча в движении	2					
48	Техника бросков мяча Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ.Специально беговые упражнения, подвижные	2					
49	Чередование перемещений. Развитие координации. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Игра с мячом	2					
50	Развитие координации. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Игра с мячом	2					
51	Пионербол с элементами волейбола	2					
52	Броски мяча через волейбольную сетку двумя руками.	2					
53	Бросок мяча через волейбольную сетку на точность	2					
54	Подвижная игра «Пионербол».	2					
55	Передача мяча через сетку с места. Передача мяча через сетку одной рукой с места прыжком. Передача мяча через сетку двумя руками с места прыжком. Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча	2					
56	Круговая тренировка	2					
57	Игровые упражнения с прыжками, метаниями и бросками разных мячей в цель и на дальность. Подвижные игры, эстафета с мячом и без мяча.	2					
РАЗДЕЛ Подвижные игры и спортивные игры		**24**					

58	Передача мяча по кругу, в колонне, в шеренге сверху Игра «Горячий мяч»	2					
59	Передача мяча по кругу, в колонне, в шеренге сверху. Разучивание. Передача мяча снизу, сбоку «Змейка» (русская народная игра)	2					
60	Игры «Кого назвали – тот и ловит», «Не урони мяч». Упражнения на релаксацию	2					
61	Игра «Не урони мяч» Перебрасывание мяча через сетку Коррекционная игра «А ну-ка, повтори!»	2					
62	Подвижные игры на основе пионербола	2					
63	Перебрасывание мяча через сетку. Перебрасывание мяча в парах. Передача мяча снизу, сбоку. Эстафета с мячами.	2					
64	Перебрасывание мяча через сетку Разучивание. Нижняя подача мяча (одной рукой снизу). Игра «Не давай мяч водящему»	2					
65	Игра-эстафета «Полет на ядре»	2					
66	Эстафеты с бегом, прыжками и метанием.	2					
67	Пионербол	2					
68	Пионербол	2					
69	Пионербол	2					
РАЗДЕЛ Контрольные упражнения, соревнования		**6**					
70	Тестирование развития физических качеств по результатам обучения. ***Практика:*** тестируются общие и специальные физические качества.	2					
71	Контрольные игры с заданиями установками на игру и последующим анализом игры. Задания строятся на основе изученного материала	2					
72	Спортивные игры, эстафеты, в которых проявляются быстрота реакции и ответных действий, быстрота перемещения и переключения в действиях, ловкость.	2					
	ИТОГО:	**144**					