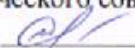
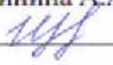


**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Преображенская средняя школа»**

**«РАССМОТРЕНО»**  
На заседании  
методического совета  
школы   
Протокол № 1  
От «30» 08. 2024 год

**«СОГЛАСОВАНО»**  
Заместитель директора по  
ВР  
Щетинина А.А.  
  
От «30» 08. 2024 год

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МКОУ  
«Преображенская СШ»  
Кадмыкова Н.П.  
  
Приказ № 073  
От «02» 09. 2024 год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«ОФП»**

направленность и уровень программы: физкультурно-спортивная, ознакомительный  
вид программы: авторская  
возраст обучающихся: 8-15 лет  
срок реализации: 2024-2025 учебный год  
составитель: Вакер Александр Кристофорович, учитель физической культуры

2024-2025 год  
с. Преображенка Ачинского района Красноярского края

# Рабочая программа по ОФП для ОВЗ

## Пояснительная записка

Данная программа по общей физической подготовке (далее ОФП) составлена на основе типовой программы для внешкольных учреждений и образовательных школ И.А. Водяниковой, под редакцией С.М.Зверева,

Данная программа разработана для детей с ОВЗ 8-15 лет. 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.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

### **Обоснование необходимости программы.**

Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым.

*Ж.-Ж. Руссо*

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Нередко взрослые люди недоумевают; откуда у детей столько энергии и жажды деятельности? Как они могут бегать и скакать дни напролет? Все закономерно. Самой природой заложено в детях такое поведение. Ребенок познает мир, развивается, организм растет, укрепляются мышцы, нарабатываются двигательные навыки и рефлексы. Достичь этого сидя на одном месте невозможно. Поэтому необходим наиболее физиологичный способ достижения этой цели - подвижные игры. Подвижная игра с правилами - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал "Лови!", "Беги!", "Стой!" и др. Подвижная игра - незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

Свободу действий дети младших классов реализуют в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этнических ценностей общества.

## Цели и задачи программы

Цель Программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья ребенка с ОВЗ.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

### **Оздоровительные:**

- укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость.

### **Образовательные:**

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля, состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать дыхательным упражнениям;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

### **Развивающие:**

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

### **Воспитательные:**

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

### **Материально-техническая база для реализации программы Место проведения:**

- Спортивная площадка;
- Спортивный зал.

### **Инвентарь:**

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

### **Методическое обеспечение образовательной программы. Формы занятий:**

- групповые и индивидуальные формы занятий - теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций - и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

### **Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
  
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы). **Организационно-методические рекомендации**

Возраст детей: 8 - 15 лет

Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 академическому часу Занятия позволяют:

- поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;

### Календарно- тематическое планирование ОФП для ОВЗ

№ п\п.	Дата	Тема занятия	Примечание
I		Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Правила поведения в физкультурном зале. Игра на внимание «Запрещенное движение»	
2-3		Игры на внимание «Класс, смирно!», «Запрещенное движение»	
4-5		Игры «Море волнуется – раз», «Прыгай через ров»	

6-7		Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Челночный бег.	
8-9		Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Зайцы в огороде»	
10-11		Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Зайцы в огороде»	
12-13		Игры «День – ночь», «Попрыгунчики – воробушки».	
14-15		Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.	
16-17		Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза».	
18-19		Игра «Класс, смирно», «День – ночь». Дыхательные упражнения.	
20-21		Малые олимпийские игры с элементами бега, прыжков и метания мяча.	
22-23		Игры «День – ночь», «Море волнуется – раз». Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два.«Невод», «Гусеница».	
24-25		Упражнения на гибкость. Акробатика. Перекаты. Группировка.. Игра «Два мороза»	

26-27	Упражнение – пресс, отжимание. Построение и перестроение. Акробатика. Перекаты. Группировка.. Игра «Два мороза»	
28-29	Прыжки на скакалке. Акробатика. Кувырок вперед, равновесие.	
30-31	Прыжки на скакалке. Акробатика. Кувырок вперед, равновесие.	
32-33	Построение и перестроение. Упражнение мост. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры эстафеты с элементами акробатики.	
34-35	Построение и перестроение. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами.	
36-37	Акробатика. Кувырок вперед, равновесие. Игра «Салки», «Стая».	
38-39	Акробатика. Кувырок вперед, равновесие. Игра «Салки», «Стая».	
40-41	Подвижные игры по выбору.	
42-43	Игры-эстафеты с мячом. Основные перемещения в баскетболе. Стойка, повороты, остановка.	
44-45	Игры «день – ночь», «Попрыгунчики – воробушки».	



46-47	Игра «Школа мяча». Техника ведения мяча. Игра «играй, играй. Мяч не теряй».
48-49	Игра «Школа мяча». Техника ведения мяча. Игра «играй, играй. Мяч не теряй».
50-51	Игра «Школа мяча». Техника броска мяча в кольцо. Игры «Мяч в корзину», «попади в обруч». Бег с ускорением по прямой.
52-53	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Игра «Метко в цель»
54-55	Ловля и передача большого баскетбольного мяча. «Играй, играй, мяч не потеряй».
56-57	Игра «Охотники и утки». Ловля, бросок, передача мяча.
58, 59, 60	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча.
61-62	Прыжки в длину с места. Игра «Прыжки по полоскам». Бег с ускорением.
63, 64, 65	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через веревочку. Игра «Зайцы в огороде», «Пятнашки»

66, 67, 68		Силовая подготовка. Пресс, подтягивание. Упражнение со скакалкой. Игра «Удочка»	
69, 70		Игры «День – ночь», «Море волнуется – раз». Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два.	
71- 72		Бег. Беговые упражнения. Игра «Прыгай через ров».	

- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;