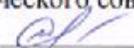
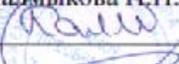


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Преображенская средняя школа»

«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;