

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МКУ «Управление образования Администрации Шегарского района»

МКОУ Каргалинская ООШ

РАССМОТРЕНО

На педагогическом Совете
школы протокол № 18 от
28.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Саваткина Г.В.
Приказ № 81/1
от 28 августа 2024 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности
направление «Спортивно-оздоровительное» 5-9 класс
Общая физическая подготовка
2024-2025 учебный год

Составитель: Коробцов А.С.,
учитель физической культуры и спорт

Огелево-300 ООО «Юпитер-Тинес»

ДОКУМЕНТ ПОДЛИННИК ЭЛЕКТРОННОЙ ТЕЛЕКОПИИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КАРГАЛИНСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»,
Сельское поселение Шегарский округ

15.01.25 09:08 (РЧ)

Ссылка на документ: 02746028608

РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МКУ «Управление образования Администрации Шегарского района»

МКОУ Каргалинская ООШ

РАССМОТРЕНО

На педагогическом Совете
школы протокол № 18 от
28.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Саяшкина Г.В.

Приказ № 81/1
от 28 августа 2024 г.

АДАптированная рабочая программа

по внеурочной деятельности
направление спортивно-оздоровительное 5-9 класс
Общая физическая подготовка
2024-2025 учебный год

Составитель: Коробцов А.С.,
учитель физической культуры и обзр

с. Каргала

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры 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.

Дополнительная образовательная программа «Будущий олимпиец. Общая физическая подготовка» является модифицированной и относится к физкультурно-спортивной направленности. Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на укрепление сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц, восстановление функциональных систем организма после интенсивных нагрузок для снятия эмоционального утомления. ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для любого ребенка (а особенно ребенка с ОВЗ) ОФП является фундаментом дальнейшего развития. Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. В процессе ОФП учащиеся совершенствуют умение управлять движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, которые способствуют гармоническому развитию детей с ОВЗ. ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия ОФП требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом. Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Программа предусматривает задания, упражнения, игры на развитие физических качеств, формирование коммуникативных, двигательных навыков. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

Основной направленностью данной программы является создание благоприятных условий для всестороннего развития и укрепления психического и физического здоровья учащихся. Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам с ОВЗ найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Цель программы – содействие всестороннему развитию личности подростка с ОВЗ; содействие укреплению его здоровья.

Задачи программы:

Обучающие:

- создание представлений об индивидуальных физических возможностях организма;
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
- формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
- формирование умений оценивать самочувствие по внешним показателям и внутренним ощущениям.

Коррекционно-развивающие:

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности;
- коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации;
- формирование правильной осанки;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне.

Воспитательные:

- привитие интереса и потребности регулярным занятиям ОФП;
- воспитание индивидуальных психических черт и способов коллективного общения;
- привитие культуры здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья;

- воспитание нравственных, морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

Основные формы работы на занятии: коллективная и групповая.

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, ОРУ);
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, спортивных и подвижных и игр и т.д.);
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на осанку).

На обучение отводится 1 час в неделю (34 часа в год)

В результате обучения воспитанники должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

Воспитанники должны уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;

- футбольное поле;
- лыжная трасса

Спортивное инвентарь и оборудование:

- гимнастические маты
- гимнастические стенки;
- гимнастические скамейки.
- малые и большие резиновые мячи
- скакалки;
- гимнастические палки,
- гимнастические обручи;
- набивные мячи.

Учебно-методическое обеспечение.

- Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
- Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
- Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
- Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
- Былеева А.В. Подвижные игры. – М.: ФиС, 1982.
- Громова О.Е. Спортивные игры для детей. - М.: ТЦ Сфера, 2003.
- Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Под ред. Ю. Ф. Курамшина, В. И. Попова; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1999г.
- Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / автор – А.Н.Каинов. – Волгоград: Учитель, 2011.
- Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная.: Учебник. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КРУЖКА «БУДУЩИЙ ОЛИМПИЕЦ. ОФП»

№ занятия	Тема раздела	Содержание занятия	Дата проведения	Примечание
1	Легкая атлетика	Правила техники безопасности на занятиях кружка. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Бег до 30м.		
2		Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.		
3		Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Челночный бег		
4		Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений.		
5		Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание.		
6		Упражнения с набивными мячами. Метание мяча и гранаты на дальность. Игры с метанием мяча		
7		Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений		
8		Возможные травмы и их предупреждения. Эстафеты с предметами		
9	Баскетбол	Ознакомление с правилами соревнований в игре баскетбол. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений		
10		Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча		
11		Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо		
12		Ведение мяча правой и левой рукой. Учебно-тренировочная игра		
13		Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо		
14	Лыжная	Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Прохождение		

	подготовка	дистанции 1 км классическими лыжными ходами		
15		Коньковые лыжные ходы.		
16		Игры и эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 2 км		
17		Подъем в гору различными способами. Прохождение дистанции 2 км		
18		Спуски с горы в различных стойках. Прохождение дистанции 2 км		
19		Игры и эстафеты на лыжах		
20		Прохождение дистанции 2 км.		
21		Повороты на лыжах. Прохождение дистанции 2 км.		
22		Подвижные игры на лыжах.		
23		Прохождение дистанции 3 км без учета времени.		
24	Баскетбол	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Игра		
25		Овладение мячом и противодействия. Игра		
26		Отвлекающие приёмы Игра		
27		Учебно-тренировочная игра		
28	Легкая атлетика	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 1000 м		
29		Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Прыжки со скакалкой		
30		Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев		

31		Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.		
32		Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев		
33		Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами		
34		Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей Веселые старты.		
На каждом занятии		Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль, ЗОЖ-его составные, упрощенные правила судейства, основы судейской терминологии, умение самостоятельно заниматься физкультурой	Сентябрь-май	