|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании МО  протокол №  руководитель МО  \_\_\_\_\_М.А.Блюменштейн  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 20 г. | «СОГЛАСОВАНО»  зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_ Л.Н.Гурьянова  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 20 г. | «УТВЕРЖДАЮ»  директор ГБОУ СО «Школа-интернат АОП №2 г. Энгельса»  \_\_\_\_ И.В.Кузнецова  Приказ № \_\_\_\_\_\_ |

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 20 г.

**Рабочая программа**

по внеклассной работе

«Общая физическая подготовка»

для обучающихся 2-9 классов

ГБОУ СО «Школа-интернат АОП №2 г. Энгельса»

|  |
| --- |
| Принято на заседании  педагогического совета  протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ |

20 год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа, «ОФП», государственного бюджетногообщеобразовательного учреждения Саратовской области «Школа-интернат дляобучающихся по адаптированным образовательным программам № 2 г. Энгельса» для 2-9 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

В основу программы заложен приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022г. № 1026

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического

пособий:

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений

VIII вида / ред. В. В. Воронковой – М: Владос, 2011

Физическая культура 1-9 классы / ред. В. В. Воронковой – М: Просвещение 2010

Внеклассная работа направлена на формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Содержание рабочей программы**

Данная рабочая программа по «ОФП», для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).» , направлена на: укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социально культурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения. Физическое воспитание неотъемлемая часть комплексной системы учебно - воспитательной работы в коррекционной школе для детей с нарушенным интеллектом.

**Цель программы** раз­ви­тие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными на­ру­ше­ни­я­ми) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков пси­хо­фи­зи­че­ского развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной ада­птации.

**Основные задачи:**

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

-коррекция нарушений физического развития;

-формирование двигательных умений и навыков;

-развитие двигательных способностей в процессе обучения;

-укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

-раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося

для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

-формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

-формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

-поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

-формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

-воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

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

**Коррекция недостатков психического и физического развития обучающихся на внеклассном занятии по ОФП заключается в следующем:**

* обогащение чувственного опыта;
* коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

 формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

**Программа по ОФП 2-9 классов включает пять видов разделов:**

* знания о физической культуре
* легкая атлетика
* гимнастика
* лыжная и конькобежная подготовка
* игры

Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

― беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

― выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

― выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

― самостоятельное выполнение упражнений;

― занятия в тренирующем режиме;

― развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

**Знания о физической культуре**

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

**Гимнастика**

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал. Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

**Легкая атлетика**

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15 - 20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом "перешагивание".

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

**Лыжная и конькобежная подготовка**

**Лыжная подготовка**

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

**Практический материал.** Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

**Конькобежная подготовка**

**Теоретические сведения**. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снимание и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

**Игры**

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

**Коррекционные игры;**

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

**Практический материал.**

***Спортивные игры***

*Баскетбол*

**Теоретические сведения.** Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

**Практический материал.**

Стойка баскетболиста.Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

*Волейбол*

**Теоретические сведения.** Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила иг­ры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, пре­дупреждение травма­тизма при игре в волейбол.

**Практический материал.**

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

*Хоккей на полу*

**Теоретические сведения.** Правила безопасной игры в хоккей на полу.

**Практический материал.** Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, впра­во, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

**Формы организации образовательного процесса:** дифференцированные, коллективные, групповые.

**Технология обучения:** вводный урок, урок изучения нового материала, комбинированный урок, повторительно – обобщающий урок, урок закрепления знаний, умений, навыков.

**Ключевые компетенции**

* Ценностно-смысловые
* Общекультурные
* Учебно-познавательные
* Информационные
* Коммуникативные

**Планируемые результаты**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **класс** | **знания** | **умения** |
| 2 | - названия ходьбы, бега.  **-** как готовить одежду и обувь, о правилах безопасности во время передвижения на лыжах.  **-**названия игр, правила безопасности при игре. | - выполнять простейшие исходные положения -выполнять команды «Равняйсь», «Смирно», «Вольно». Выполнять различные виды ходьбы, бега. Прыжки с шага и небольшого разбега. Выполнять броски большого мяча из-за головы.  - по словесной инструкции учителя-принимать правильную осанку в основной стойке при ходьбе. |
| 3 | **-**положение частей тела во время ходьбы,бега ,прыжков, метаний.  -названия упражнений, снарядов, инвентаря, строевые команды.  **-**как готовить одежду и обувь, правила безопасности на уроке ,при игре | -выполнять строевые команды учителя, сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках, согласовывать движение рук и ног и лазанье по гимнастической стенке, коллективно переносить снаряды.  - играть коллективно в простые игры под контролем учителя. |
| 4 | -названия ходьбы, бега.  -рапорт дежурного ,строевые команды, что такое дистанция,1-2 комплекса утренней зарядки.  **-**как готовить одежду и обувь, о правилах безопасности  **-**названия игр, правила безопасности при игре. | - выполнять команды «Равняйсь», «Смирно», «Вольно». Выполнять различные виды ходьбы, челночный бег. Выполнять метание малого мяча, прыжки с ноги на ногу.  -выполнять комплекс утренней гимнастики, подавать команды при сдаче рапорта, соблюдать дистанцию при построении ,принимать правильную осанку, переносить несколько набивных мячей, сохранять равновесие на гимнастической скамейке, выполнять упражнения с предметами и парах,выполнять вис на канате.  - выполнять повороты на месте. |
| 5 | -фазы прыжка в длину с разбега.  -правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;  -приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"  -как бежать по прямой и по повороту.(лыжи)  -расстановку игроков на площадке.  -правила перехода играющими  -правила игры в пионербол,баскетбол  -некоторые правила игры  -вести мяч с различными заданиями;  -ловить и передавать мяч. | -выполнять разновидности ходьбы;  -пробегать в медленном темпе 4 мин, бегать на время 60 м;  -выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги»  выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал;  -правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;  -выбирать наиболее удачный способ переноски груза.  -координировать движения рук и ног при беге по повороту;(лыжи)  -ловля мяча над головой,  -подача двумя руками снизу,  -боковая подача;  -вести мяч с различными заданиями;  -ловить и передавать мяч. |
| 6 | -фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание";  -правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.  -как правильно выполнять  -для чего и когда применяются лыжи;  -правила передачи эстафеты.  - расстановка игроков, перемещение по площадке;  -правила перехода играющих. | -ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин;  -правильно финишировать в беге на 60 м;  -правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги"  -метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений на дальность с 4 - 6 шагов разбега.  -подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;  -Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.  -Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения)  -перемещаться на площадке;  -разыгрывать мяч.  -стойка конькобежца**.** |
| 7 | -значение ходьбы для укрепления здоровья человека,  -знать основы кроссового бега,  -бег по виражу.  -как перестроиться из колонны по одному в колонну по два .  -как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся;  -правила соревнований;:  -права и обязанности игроков;  -как предупредить травмы. | -пройти в быстром темпе 20—30 мин;  -выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег;  -выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»;  -выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м;  -выполнять толкание набивного мяча с места.  -различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!» «Короче шаг!», «Чаще шаг!» «Реже шаг!»;  -лазать по канату способом в два и три приема;  -координировать движения рук, ног и туловища в одновременном  -тормозить лыжами и палками одновременно;  -выполнять верхнюю прямую подачу;  -играть в волейбол.  -выполнять остановку прыжком и поворотом;  -броски по корзине двумя руками от груди с места.  -стойка конькобежца**.** |
| 8 | -значение ходьбы для укрепления здоровья человека,  -знать основы кроссового бега,  -бег по виражу.  -выполнять толкание набивного мяча с места  -как правильно выполнять размыкания уступами;  -как перестроиться из колонны по одному в колонну по два  -как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся;  -правила соревнований;  -права и обязанности игроков;  -как предупредить травмы.  -выполнять верхнюю прямую подачу. | -пройти в быстром темпе 20—30 мин;  -выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м;  -выполнять толкание набивного мяча с места.  -различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!» «Короче шаг!», «Чаще шаг!» «Реже шаг!»;  -выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через коня  -различать фазы опорного прыжка:  -лазать по канату способом в два и три приема;  -переносить ученика строем;-координировать движения рук, ног и туловища  -играть в волейбол.  -когда выполняются штрафные броски, сколько раз.  -выполнять остановку прыжком и поворотом;  -броски по корзине двумя руками от груди с места.  -стойка конькобежца**.** Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время |
| 9 | -значение ходьбы для укрепления здоровья человека,  -знать основы кроссового бега,  -бег по виражу.  -как правильно выполнять размыкания уступами;  -как перестроиться из колонны по одному в колонну по два по три;.  -как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся;  -правила соревнований;  -права и обязанности игроков;  -как предупредить травмы.  -когда выполняются штрафные броски, сколько раз.  -выполнять остановку прыжком и поворотом;  -броски по корзине двумя руками от груди с места. | -пройти в быстром темпе 20—30 мин;  -выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег;  -бежать с переменной скоростью 5 мин;  -выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»;  -выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м;  -выполнять толкание набивного мяча с места.  -выполнять опорный прыжок  -лазать по канату способом в два и три приема;  -переносить ученика строем;  -выполнять верхнюю прямую подачу;  -играть в волейбол.  -выполнять остановку прыжком и поворотом;(баскетбол)  -броски по корзине двумя руками от груди с места.  -стойка конькобежца**.** |