

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Бирюльская средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНА на заседании МС школы протокол от <u>27.08.2021г</u> № <u>1</u>	ПРИНЯТА на заседании ПС школы протокол от <u>30.08.2021г</u> № <u>1</u>	УТВЕРЖДЕНА приказом директора МКОУ Бирюльская СОШ от <u>30.08.2021г</u> № <u>141/5</u> /Н.В.Черницова/
--	--	--



Рабочая программа коррекционного курса
«Основы физической подготовки»
для учащихся с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
5-6 классы

Составители: Черников Сергей Николаевич,
Серебренников Сергей Ильич, учителя
физической культуры

2021 г.

Пояснительная записка

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.

Рабочая программа коррекционного курса «ОФП» разработана на основе требований к планируемым результатам освоения АООП УО (ИН) МКОУ Бирюльская СОШ.

Основная цель изучения курса заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Общая характеристика курса

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками;

гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Место курса в учебном плане

В учебном плане предусмотрено изучение курса части курсов неурочной деятельности, как коррекционного курса:

5-6 классы – 34 недели по 1 часу в неделю.

Личностные и предметные результаты освоения курса

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 3) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 4) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 5) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 6) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 7) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 8) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 9) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты учебного предмета «Физическая культура»

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Содержание курса ***Теоретические сведения***

Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки. Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня.

Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Гимнастика

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Фаза прыжка в длину с разбега.

Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.

Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

Практический материал:

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину («перешагивание»).

Толкание набивного мяча. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели. Метание гранаты.

Лыжная подготовка

Лыжная подготовка

Теоретические сведения.

Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение.

Занятия лыжами в школе. Значение этих занятий для трудовой, деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Практический материал.

Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности, подъем в гору и спуск с горы.

Подвижные игры

Практический материал.

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием; на лыжах и коньках; с переноской груза.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил). Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку учащихся; правила судейства. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Баскетбол и специальная Олимпиада.

Практический материал.

Тактические приемы передачи и ловли мяча на месте и в движении. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах, бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Тематическое планирование 5-6 классы

№ п/п	Содержание занятий	Основные виды учебной деятельности
	Легкая атлетика – 5 ч	Медленный бег. Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Бег на средние 5 м). Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину. Челночный бег Прыжок в длину с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка.
1	Медленный бег до 8 мин.	
2	Челночный бег.	
3	Бег на короткие дистанции (60 м).	
4	Бег на средние дистанции 500 м.	
5	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	

	Спортивные и подвижные игры- 9 ч		
6	Эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками.	<p>Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом. Отработка двигательных действий баскетболиста с мячом и без мяча. Отработка передачи мяча с места и в движении, умение выдерживать соревновательный момент. Отработка штрафных бросков</p>	
7	Основная стойка баскетболиста. Передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад.		
8	Передвижения с мячом вправо, влево, вперед, назад. Ведения мяча с заданием.		
9	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.		
10	Бросок мяча с места. Передача мяча в движении.		
11	Различные остановки (прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча)		
12	Бросок мяча с места. Передача мяча в движении.		
13	Выполнение штрафного броска.		
14	Эстафеты с ловлей и передачей мяча, с ведением.		
	Лыжная подготовка- 5 ч		
15	Передвижение на лыжах до 1 км.		<p>Выполнять лыжные ходы. Техника скользящего шага с палкой. Отработка спуска с горы в средней стойке. Пройти дистанцию по нормативам. Техника одновременного бесшажного хода. Выполнять подъемы. Подъем «ёлочкой», «лесенкой». Пройти 1 км. Выполнять подъемы и спуски с горы. Выполнять торможения. Техника торможения плугом. Кататься с горки. Выполнять лыжные ходы.</p>
16	Совершенствование скользящего шага с палкой.		
17	Спуск с гор в средней стойке, подъём «ёлочкой».		
18	Спуск с гор в средней стойке Подъёмы «лесенкой».		
19	Совершение спусков и подъёмов. Торможение «плугом».		
	Гимнастика- 5 ч		
20	Круговая тренировка: - сгибание, разгибание рук в упоре лежа - подъём туловища из положения лежа - прыжки на скакалке	<p>Выполнять кувырки. Выполнять перестроения. Выполнять стойку на лопатках. Выполнять кувырки. Выполнять акробатические соединения. Выполнять передвижение по гимнастической скамейке. Выполнять соскок. Выполнять упражнения равновесия. Строевые упражнения. Выполнять опорный прыжок. Преодолевать полосу препятствий. ОРУ.</p>	
21	Акробатические упражнения - перекаты, "мост", "берёзка", "лодочка".		

22	Кувырок вперёд, назад.	
23	Опорный прыжок через козла.	
24	Полоса препятствий на время.	
	Легкая атлетика- 10 ч.	
25	Прыжки на скакалке на месте и с передвижением вперёд и в сторону.	Медленный бег до 8 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки —500 м. Метание. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность.
26	Метание мяча в цель из различных исходных положений.	
27	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	
28	Эстафетный бег по кругу	
29	Кросс 500-1000м.	
30	Удар по неподвижному мячу.	
31	Удар по мячу с подачи. Удар по мячу на точность.	
32	Удар по мячу на точность.	
33	Ведение мяча - обводка стоек.	
34	Удар неподвижного мяча с 11 метров.	