
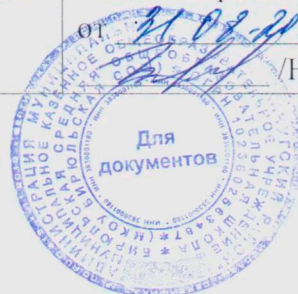


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Бирюльская средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНА на заседании МС школы протокол от <u>24.08.2020</u> № <u>1</u>	ПРИНЯТА на заседании ПС школы протокол от <u>31.08.2020</u> № <u>1</u>	УТВЕРЖДЕНА приказом директора МКОУ Бирюльская СОШ от <u>21.08.2020</u> № <u>144</u>  /Н.В.Черницова/
---	---	--



Рабочая программа коррекционного курса
«Основы физической подготовки»
для учащихся с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
5-9 классы

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

2020 г.

Пояснительная записка

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. 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.

Курс реализуется в рамках внеурочной деятельности, как коррекционно-развивающее направление в объеме 34 часов (1 час в неделю).

Форма организации : спортивные секции

ФОРМЫ организации учебных занятий с детьми: индивидуальная, групповая

Результаты освоение курса

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- отсутствие вредных привычек.
- Умение ориентироваться в понятиях «ОФП», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развитие основных систем организма;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Содержание курса

1. Техника безопасности
2. Изучение терминологии
3. Изучение значения режима дня, личной гигиены и общественной гигиены
4. Упражнения на развитие быстроты: бег с высоким подниманием бедра (темп средний или высокий), бег из различных стартовых положений, бег после доставания подвешенного мяча, бег приставными шагами, перемещение боком, бег скрестными шагами)
5. Упражнения для развития ловкости (Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку. Те же кувырки, что в упр. 1, 2, но в стороны. Падение назад и быстрое вставание. Падение вперед и быстрое вставание. Гимнастическое «колесо» влево и вправо. Стойка на голове, вначале с опорой у стены. Стойка на руках).
6. Упражнения для развития выносливости (1. Медленный, но длительный кросс. Его продолжительность может достигать двух часов. 2. Быстрый бег на менее длинные дистанции. 3. Чередование ходьбы и бега на протяжении нескольких часов. 4. Медленное, но продолжительное плавание. 5. Игра в футбол или баскетбол. 6. Бег на лыжах на дистанции до 15 км. 7. Прыжки со скакалкой сериями. Серия может длиться до минуты, а отдых между сериями – 2-3 минуты.)
7. Упражнения для развития силы (упражнения с отягощениями, гири, штанги, гантели, отжимания от пола и гимнастической скамьи)

Тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале	1	1	-
2.	Терминология, снаряды и их устройства	1	1	
3.	Гигиена и режим дня	5	5	
3.	Упражнения на развитие быстроты	4	-	4
4.	Упражнения на развитие выносливости	4	-	4
5.	Упражнения на развитие ловкости	4		4
6	Упражнения на развитие	4		4

	силы			
7	Смешанные упражнения	11		11
8	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
8	ИТОГО	34	7	27

Календарно - тематическое планирование по ОФП 8-9класс.

№	Темы занятий	Кол-во час	Дата	
1	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале			
2	Терминология. Снаряды и их устройство. Личная гигиена			
3	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты			
4	Упражнения на развитие ловкости. Соревнования			
5	Упражнения на развитие силы, игровые эстафеты.			
6	Гигиена и самоконтроль			
7	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты			
8	Упражнения на развитие быстроты. Соревнования			
9	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты			
10	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты			
11	Режим дня. Культурно-массовая работа			
12	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты			
13	Контрольные упражнения			
14	Упражнения на развитие быстроты. Соревнования			
15	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты			
16	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты			
17	Упражнения на развитие выносливости и быстроты			
18	Упражнения на развитие ловкости и силы			
19	Гигиена и самоконтроль			
20	Упражнения на развитие ловкости и силы			
21	Упражнения на развитие выносливости и быстроты			
22	Упражнения на развитие ловкости и силы			
23	Режим дня			

24	Упражнения на развитие выносливости и быстроты			
25	Упражнения на развитие ловкости и силы			
26	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты			
27	Упражнения на развитие быстроты и ловкости			
28	Личная гигиена			
29	Упражнения на развитие силы и выносливости			
30	Упражнения на развитие быстроты.			
31	Упражнения на развитие быстроты и ловкости			
32	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты			
33	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты			
34	Контрольные упражнения			