

Департамент образования и науки  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
(Тюменская область)

**КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ  
«НЕФТЕЮГАНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»  
(КОУ «НЕФТЕЮГАНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С  
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»)**

УТВЕРЖДЕНА

приказом № 173 от 17.08.2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ АДАПТИРОВАННАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

возраст обучающихся: 7-18 лет

срок реализации: 1 год

**Автор-составитель:**

**Лысых В.А., педагог**

**дополнительного образования**

## Оглавление

<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Стр.</b>
<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	
<b>2.</b>	<b>Учебно-тематический план</b>	
<b>3.</b>	<b>Содержание программы</b>	
<b>4.</b>	<b>Методическое обеспечение программы</b>	
<b>5.</b>	<b>Список литературы</b>	

## **1. Пояснительная записка**

Программа «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Приказом Министерства образования и науки РФ №1599 от 19.12.14г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее-Стандарт);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Уставом КОУ «Нефтеюганская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

### **1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС для детей с ОВЗ). Направлена на создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

### **1.2. Новизна, актуальность.**

Общая физическая подготовка создает основу для овладения упражнениями, способствует развитию двигательных способностей, повышение общей работоспособности. Программа обеспечивает потребности детей в двигательной активности и создаёт условия для нормального развития основных систем организма и моторики ребёнка в соответствии с возрастными периодами. Достижение устойчивых навыков продолжается в процессе совершенствования двигательных умений.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

В процессе ОФП обучающиеся совершенствуют умение управлять движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, которые способствуют гармоническому развитию детей. ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует 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 в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Кружок «ОФП» входит во внеурочную деятельность по направлению физкультурно-спортивное развитие личности.

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.

### **1.3. Цель и задачи дополнительной образовательной программы**

**Цель программы:** обучающийся, заинтересованный занятиями физической культурой, здоровым образом жизни.

#### **Задачи программы:**

-развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), их сочетаний;

-формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;

-формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности.

**1.4. Возраст** детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: 7-18 лет.

#### **1.5. Срок реализации программы.**

Программа рассчитана на 1 учебный год.

**1.6. Ожидаемые результаты (предметные (минимальный, достаточный уровень), личностные результаты)**

Программа определяет два уровня освоения программы – достаточный и минимальный.

Ожидаемые личностные и воспитательные результаты (минимальный и достаточный уровни) представлены в таблице.

Таблица 1

**Личностные и предметные (достаточный и минимальный) результаты освоения программы.**

Предметные результаты		Личностные результаты
Минимальный	Достаточный	
<p>-понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;</p> <p>-сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;</p> <p>-демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах)</p> <p>-выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;</p> <p>-участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p>	<p>-демонстрация техники лыжных ходов;</p> <p>-планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</p> <p>-знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),</p> <p>-участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства;</p> <p>-пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;</p> <p>-правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.</p>	<p>- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;</p> <p>-навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</p> <p>- установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;</p> <p>- готовность к самостоятельной жизни.</p>

### 1.7. Формы подведения итогов реализации образовательной программы.

В процессе обучения детей по данной программе отслеживаются три вида результатов:

- *текущие* (цель – выявление ошибок и успехов в работах обучающихся);
- *промежуточные* (проверяется уровень освоения детьми программы за полугодие);
- *итоговые* (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный год и по окончании всего курса обучения).

## 2. Учебный план программы

№ п/п	Разделы	Всего часов	Теория	Практика
1	Гимнастика	20	1	19
2	Легкая атлетика	17	1	16
3	Спортивные и подвижные игры	16	1	15
4	Льжная подготовка	15	1	14
	Всего часов	68	4	64

### Календарно-тематический план

Тематическое планирование (68 часов)				
№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия
1.		Легкая атлетика	1	комбинированное
2.		Легкая атлетика	1	комбинированное
3.		Легкая атлетика	1	комбинированное
4.		Легкая атлетика	1	комбинированное
5.		Легкая атлетика	1	комбинированное
6.		Легкая атлетика	1	комбинированное
7.		Легкая атлетика	1	комбинированное
8.		Гимнастика	1	комбинированное
9.		Гимнастика	1	комбинированное
10.		Подвижные игры. Боча	1	комбинированное
11.		Подвижные игры. Боча	1	комбинированное
12.		Гимнастика	1	комбинированное

13.		Гимнастика	1	комбинированное
14.		Подвижные игры	1	комбинированное
15.		Гимнастика	1	комбинированное
16.		Подвижные игры. Боча	1	комбинированное
17.		Подвижные игры. Боча	1	комбинированное
18.		Подвижные игры. Боча	1	комбинированное
19.		Подвижные игры. Боча	1	комбинированное
20.		Подвижные игры. Боча	1	комбинированное
21.		Гимнастика	1	комбинированное
22.		Гимнастика	1	комбинированное
23.		Гимнастика	1	комбинированное
24.		Подвижные игры. Боча	1	комбинированное
25.		Подвижные игры. Боча	1	комбинированное
26.		Подвижные игры. Боча	1	комбинированное
27.		Подвижные игры. Боча	1	комбинированное
28.		Подвижные игры. Боча	1	комбинированное
29.		Подвижные игры. Боча	1	комбинированное
30.		Подвижные игры. Боча	1	комбинированное
31.		Подвижные игры. Боча	1	комбинированное
32.		Лыжная подготовка на снегоступах	1	комбинированное
33.		Лыжная подготовка на снегоступах	1	комбинированное
34.		Лыжная подготовка на снегоступах	1	комбинированное
35.		Лыжная подготовка на снегоступах	1	комбинированное
36.		Гимнастика	1	комбинированное
37.		Гимнастика		
38.		Гимнастика	1	комбинированное
39.		Лыжная подготовка на снегоступах	1	комбинированное
40.		Лыжная подготовка на снегоступах	1	комбинированное
41.		Лыжная подготовка на снегоступах	1	комбинированное
42.		Лыжная подготовка на снегоступах	1	комбинированное
43.		Лыжная подготовка на снегоступах	1	комбинированное
44.		Лыжная подготовка на снегоступах	1	комбинированное
45.		Лыжная подготовка на снегоступах	1	комбинированное
46.		Лыжная подготовка на снегоступах	1	комбинированное

47.		Лыжная подготовка на снегоступах	1	комбинированное
48.		Лыжная подготовка на снегоступах	1	комбинированное
49.		Гимнастика	1	комбинированное
50.		Гимнастика	1	комбинированное
51.		Гимнастика		
52.		Спортивные игры Боча	1	комбинированное
53.		Спортивные игры Боча	1	комбинированное
54.		Спортивные игры Боча	1	комбинированное
55.		Спортивные игры Боча	1	комбинированное
56.		Спортивные игры Боча	1	комбинированное
57.		Гимнастика	1	комбинированное
58.		Гимнастика	1	комбинированное
59.		Спортивные игры Боча	1	комбинированное
60.		Гимнастика	1	комбинированное
61.		Гимнастика	1	комбинированное
62.		Гимнастика	1	комбинированное
63.		Гимнастика	1	комбинированное
64.		Гимнастика	1	комбинированное
65.		Легкая атлетика	1	комбинированное
66.		Легкая атлетика	1	комбинированное
67.		Легкая атлетика	1	комбинированное
68.		Легкая атлетика		комбинированное

**Технические средства обеспечения образовательного процесса:**

Спортивные игры	Баскетбольный щиты, волейбольная сетка, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, набивные мячи, набор игры «Боча»
Гимнастика	гимнастические лестницы, скамейки гимнастические, палки гимнастические, коврики гимнастические, маты гимнастические, набивные мячи, скакалки, мячи набивные
Легкая атлетика	Секундомер, скамейка атлетическая вертикальная, скамейка атлетическая наклонная
Лыжная подготовка	лыжи, палки, ботинки