

**Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Назаровская школа»**

СОГЛАСОВАНО

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА ПО УВР:

Жидкова /Т.Г. Жидкова

« 1 » 06 2023г.



**Адаптированная дополнительная общеразвивающая
программа по общей физической подготовке
«ОФП»**

Возраст детей: 12-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Шиловская Регина Анатольевна

педагог дополнительного образования

Назарово, 2023

Пояснительная записка

Актуальность данной программы связана с необходимостью оздоровления, укрепления физического и психического здоровья воспитанников. Воспитанникам организации для детей, оставшихся без попечения родителей с ослабленным здоровьем, которые подвержены частым заболеваниям ОРЗ, ОРВИ и другим заболеваниям, физкультурные занятия должны приносить положительный эмоциональный настрой, способствовать коррекции различных нарушений, приобщать к здоровому образу жизни через включение их в занятия физической культурой и спортивно- оздоровительные мероприятия. В учреждении находятся дети с ограниченными возможностями здоровья, испытывающие в силу различных биологических и социальных причин затруднения в усвоении образовательных программ при отсутствии выраженных нарушений интеллекта, с нарушением интеллекта, с отклонениями в развитии слуха, двигательной сферы.

ОВЗ – это особый тип психического развития ребенка, характеризующийся незрелостью отдельных психических и психомоторных функций или психики в целом, формирующийся под влиянием наследственных, социально-средовых и психологических факторов. Для таких детей характерны нарушения познавательной сферы: недостаточно сформированное произвольное внимание, произвольная память, способность к регуляции умственных действий, а также нарушение моторики, в виде недостаточной координации движений, общее недоразвитие речи, ограниченный запас знаний и представлений об окружающем мире. Эти дети часто демонстрируют ситуационно-личностные реакции, причина которых лежит в нарушениях познавательной сферы: сниженная активность умственных действий, низкая работоспособность, нарушение регуляции действий по простой и сложной словесной инструкции, избегание умственных усилий, отсутствие достаточно стойкого интереса к предложенному заданию; необдуманность, импульсивность и слабая ориентировка в заданиях, что приводит к многочисленным ошибочным действиям, недостаточная целенаправленность деятельности, отсутствие стремления улучшить свои результаты, осмыслить работу в целом, понять причины ошибок.

Двигательные нарушения у детей с ОВЗ – составная часть ведущего дефекта. У таких детей отмечаются следующие нарушения:

- своеобразная моторная недостаточность;
- недостаточная ориентировка в частях собственного тела;
- неловкость ручной моторики;
- нарушение произвольной регуляции движений;
- трудности переключения и автоматизации;
- двигательная неловкость;

- наряду с общей психической недостаточностью, у них наблюдается общая физическая ослабленность и не редко нарушение здоровья (по своему физическому развитию многие напоминают детей более раннего возраста);

- недостаточность таких двигательных качеств как точность, выносливость, гибкость, координация;

- задержка мышечной координации, что проявляется при езде на велосипеде, при беге, прыжках;

- такие дети с трудом сохраняют равновесие, стоя на одной ноге, при ходьбе по прямой линии, прочерченной на полу;

- повышенная двигательная активность из-за недостаточности тормозных механизмов, а медлительность и двигательная пассивность встречаются реже;

- неумение подчиняться заданному ритму;

- усложнение характера двигательной реакции сопровождается увеличением времени реакции. Время реакции выбора на простые сигналы у таких детей существенно больше, чем при нормальном развитии;

- у некоторых детей наблюдаются мышечные подергивания;

- не умеют двигаться в группе, в строю, с трудом выполняют даже самые простые движения согласованно с коллективом;

-характерна неправильная ходьба с одновременным движением одноименными рукой и ногой.

Эффективное овладение двигательными навыками на занятиях возможно лишь при умелой организации учебных форм сотрудничества детей и учета особенностей проведения занятия через создание ситуации успеха для детей с ОВЗ. Учебно-воспитательный процесс предполагает создание каждому воспитаннику ситуации успеха на занятии. Стремление к успеху есть способ преодоления неуспеха. Деятельность, приносящая успех, является основным фактором личностного роста, потому что успех ребенка – это единственный источник внутренних сил и энергии.

Данная программа составлена с учетом психофизических особенностей воспитанников с ОВЗ.

Предлагаемая программа основана на тематическом планировании, скорректирована в соответствии с контингентом воспитанников и условиями проведения занятий.

В данной программе предусматриваются основные требования к организации проведения занятий, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям успешно адаптироваться в социуме, жить активной, нормальной жизнью, самостоятельно использовать полученные умения и навыки.

Образовательная программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

Цель программы обучения:

- Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Для достижения данной цели формируются следующие задачи:

Оздоровительные:

- Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

- Предупреждение нарушения осанки и плоскостопия.

Образовательные:

- Осваивать двигательные навыки и умения необходимые для нормальной жизнедеятельности.

- Формировать систему элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательные:

- Формировать физические и морально-волевые качества личности.

- Создавать комфортную обстановку на занятиях, способствующую эмоциональной открытости и доверию.

- Дать возможность воспитаннику на занятиях иметь «обратную связь» с педагогом и товарищами.

Коррекционные:

- Исправлять недостатки физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

- Развивать двигательные навыки;

- Развивать умение работать с инвентарём;

- Развивать координационные способности.

Задачи:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий; дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- углубление представления об избранном виде спорта, изучение технических и тактических действий.

Настоящая программа рассчитана на 1 год обучения (72 часа). Режим работы в неделю составляет 2 часа. Учащиеся разделены на 3 возрастных группы -12-13 лет, 13-14 лет, 14-15 лет. Наполняемость учебных групп 8 человек. Подведением итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы является выступление учащихся на соревнованиях.

Методы и средства обучения:

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный (объяснение, рассказ, беседа, указания, команды, рекомендации, анализ действий);
- наглядный (показ упражнений, сигналы жестами);
- метод разучивания материала (целостно-конструктивный метод, расчленено-конструктивный) – разучивание упражнения в целом, по частям
- метод развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой).

Навыки двигательных действий формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения:

Средства, используемые при реализации программы:

- физические упражнения;
- корригирующие упражнения;
- коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;

Большую роль в формировании двигательных навыков играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении.

Успешность обучения воспитанников практическим навыкам и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все

основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно - гигиенические правила.

Обучение детей на занятиях по данной программе проходят в спортивном зале, на спортивной площадке. Занятия проходят в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Занятия проводятся во второй половине дня, после учебных занятий детей.

Ожидаемые результаты:

- укрепить здоровье;
- укрепить всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;
- усовершенствовать индивидуальную и групповую тактику игры;
- овладеть основами командной тактики игры;
- совершенствовать тактические действия в команде;
- развить тактическое мышление;
- участвовать в соревнованиях;
- в процессе обучения воспитать умение заниматься самостоятельно.

Учебно-тематический план

Название раздела	Всего 72 часа
Вводное занятие	1
Общеразвивающие упражнения	22
Легкая атлетика	14
Спортивные игры	15
Гимнастика	12
Подвижные игры	8

Содержание программы

Вводное занятие (1ч.)

Комплектация групп, уточнение списков учащихся. Перспективы обучения. Порядок работы. Психологическая настройка учащихся на обучение, общение на год. Знакомство с учащимися, с режимом работы, план работы на год.

Общеразвивающие упражнения (22ч.)

Общеразвивающими упражнениями называются движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной амплитудой, с максимальным и умеренным мышечным напряжением. Благодаря своей доступности эти упражнения составляют основное содержание занятий. Учитывая специфику воздействия общеразвивающих упражнений, их классифицируют по анатомическому признаку, группируя упражнения для различных частей тела: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища, для мышц ног, для мышц всего тела. В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Систематические занятия общеразвивающими упражнениями, при правильном их применении являются эффективным средством для формирования правильной осанки, а также для развития силовой и скоростной выносливости.

Легкая атлетика (14ч.)

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движения. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для обеспечения прикладности и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть учащимися простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Спортивные игры (15ч.)

В раздел «Спортивные игры» входят такие виды спорта, как : футбол, баскетбол, волейбол. Для спортивных игр характерным является наличие сложной техники движений и определенной тактики поведения в процессе игры. Это требует от занимающихся специальной подготовки, тренировки. Каждая игра рассчитана на точно установленное количество играющих, определенную площадку, инвентарь. Специально подобранные упражнения выполняются индивидуально, в двойках, тройках, командах. Спортивные игры традиционно популярны среди обучающихся благодаря разностороннему воздействию на организм человека, в том числе эмоциональному. Поэтому они служат эффективным средством физического воспитания. В целом работа по развитию физических качеств через спортивные игры приводит к всестороннему гармоничному развитию занимающихся, обеспечивает его полноценное здоровье, разнообразное развитие движений физических качеств и формирование привычек здорового образа жизни.

Гимнастика (12 ч.)

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические упражнения.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Преподаватель должен помнить, что упражнения с предметами должны содержать элементы новизны. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычно двигательного действия. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации. Выполняя задания по построению и перестроению, не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

Гимнастические упражнения, включенные в программу групп ОФП, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Подвижные игры (8ч.)

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества,

воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми. В результате обучения учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Материально- техническое обеспечение программы

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку предметов. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Спортивный инвентарь:

- баскетбольные мячи;
- футбольные мячи;
- волейбольные мячи;
- кегли;
- скакалки;
- обручи;
- гимнастические палки;
- гантели;
- теннисные мячи;
- щиты с кольцами для игры в баскетбол;
- гимнастические маты;
- фитболы (большие, малые);
- канат.

Список литературы

1. Комплексная программа физического воспитания для 1-11кл. Лях В.И., Зданевич А.А. 2016г.
2. Настольная книга учителя физической культуры Г.И. Погадаев, Л.Б. Кофман, 2017
3. Физическая культура. 5-7 классы. Под ред. М.Я. Виленского; Москва 2018г.
4. Виленский.М.А «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов» М.: Просвещение, 2013
5. Гальцова.Е.А «Спортивный серпантин: сценарии спортивных мероприятий для младших школьников» Волгоград: Учитель, 2017
6. Гамм.Е.Э, Бойко.О.Я, Гридчин.А.А, Тригулов.В.В, Шушкова.Н.И « Баскетбол. Тренируемся». Программа спортивного мастерства. Методическое пособие для тренеров по адаптивной физической культуре. Под ред. Бойко.О.Я. Екатеринбург, 2015
7. Гамм.Е.Э, Бойко.О.Я, Гридчин.А.А, Тригулов.В.В, Шушкова.Н.И «Баскетбол. Соревнуемся». Программа спортивного мастерства. Методическое пособие для тренеров по адаптивной физической культуре. Под ред. Бойко.О.Я. Екатеринбург, 2015