МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 17»
356530 Российская Федерация, Ставропольский край, г. Светлоград,
ул. Коминтерна, 13.
Тел./ факс: 8 (86547) 4-99-57, 4-95-94.
E-mail: soshint17@mosk.stavregion.ru;
Официальный сайт: https://gkou-skoshi17-svetlograd.gosuslugi.ru

Приложение к АООП ОУ. Приказ от 28.08.2024 № 240 - ОД

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по ВР
ГКОУ «Специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа-интернат№17»
_____ Ж.В.Удовиченко
«27» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГКОУ «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат №17»
_____ Б.А.Дементева
«28» августа 2024г.

РАССМОТРЕНА
Руководитель ШМО воспитателей
ГКОУ «Специальная
(коррекционная)общеобразовательная
школа-интернат №17»
_____ Н.В.Смурыгина
протокол №1 от «26» августа 2024г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
« Общая физическая подготовка »

Уровень образования (класс) начальное профессиональное образование, ГПП
/начальное профессиональное образование/
Учебный год 2024/2025

Количество часов: всего в год 68 часов
в неделю 2 часа
Воспитатель Михайлова Надежда Сергеевна
Квалификационная категория «соответствие занимаемой должности»
/высшая, первая, соответствие занимаемой должности/
по должности «воспитатель»
/ «учитель»/ «воспитатель»/

г. СВЕТЛОГРАД, 2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В последнее время чаще стали говорить о здоровье. И это понятно всем. Плохая экология, перегрузки, стрессы - всё это негативно сказывается на здоровье. Физкультура – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Физкультура и подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Данная программа включает игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых элементов, подвижных игр, техники безопасности. В данной программе предусматривается проведение специальных теоретических занятий: “Что мы знаем об играх”. А так же изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 8-10 классов. Рассчитана программа на 62 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся 1 раз в неделю.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Особенности набора детей – учащиеся 8-10 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Оздоровительное значение кружка.Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в

разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Цель:

формирование у учащихся старшей школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

Задачи:

– укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

ПРОГНОЗИРОВАННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.
- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Теория (час)	Практика (час)
1	Вводное занятие. Инструктажи.Беседы	10	10
2	Легкая атлетика		18
3	Спортивные игры		14
4	Подвижные игры		16
		10	***58***
Итого			***68***

Содержание программы

Комплексное развитие координационных и организационных способностей.

Знания о физической культуре. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

Самостоятельные занятия. Броски, ловля и передача мяча.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, набивным мячом.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.

Группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.

Висы и упоры — упражнение в висе стоя и лежа.

Освоение навыков лазания и перелазания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.

Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки.

Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на поднятые руки в стороны; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!».

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении.

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий.

Знания о физической культуре. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.

Самостоятельные занятия. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Обычная ходьба, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, бег с изменением направления движения по

указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки; челночный бег 3х5, 3х10 м; эстафеты с бегом на скорость.

Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги; с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на одной ноге.

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Игры с прыжками, с использованием скакалки.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 3-4 м.

Основы знаний Правила безопасности на занятиях.

Подвижные игры. Футбол. Пионербол. Волейбол. Баскетбол. Лапта.

Список литературы.

1. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 кл. нач. шк./В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2014
2. ФГОС. Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2010-2013г.
3. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. ./В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2007
4. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. ./В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2009
5. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. ./В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2010
6. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. ./В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2011
7. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. ./В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2012
8. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. ./В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2013
9. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. ./В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2014
10. Подвижные игры и эстафеты для младших школьников. ./Л.Фатеева.-М.: Просвещение , 2015
11. Жуков Михаил Николаевич. Подвижные игры. Учебник для студентов педагогических вузов.Рекомендовано Учебно-методическим объединением вузов РФ по педагогическому образованию в качестве учебника для студентов педагогических вузов по специальности 033100 - физическая культура, 2009
12. Зимние подвижные игры: 1-4 классы/ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009. – 176с. – (Мозаика детского отдыха).

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 17»
356530 Российская Федерация, Ставропольский край, г. Светлоград, ул. Коминтерна, 13.
Тел./ факс: 8 (86547) 4-99-57, 4-95-94.
E-mail: soshint17@mosk.stavregion.ru;
Официальный сайт: https://gkou-skoshi17-svetlograd.gosuslugi.ru

Приложение 1
к АРП «Спортивно-оздоровительное направление»

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
ГКОУ «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат №17»
_____Ж.В.Удовиченко
«27» августа 2024 г.

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО воспитателей
ГКОУ «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат №17»
_____Н.В.Смурыгина
протокол №1 от «26» августа 2024 г.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
внеурочной деятельности
« Общая физическая подготовка »

Уровень образования (класс) начальное профессиональное образование, ГПП
/начальное профессиональное образование/

Учебный год 2024/2025

Количество часов: всего в год 68 часов
в неделю 2 часа
Воспитатель Михайлова Надежда Сергеевна
Квалификационная категория «соответствие занимаемой должности»
/высшая, первая, соответствие занимаемой должности/
по должности «воспитатель»
/ «учитель»/ «воспитатель»/

г. СВЕТЛОГРАД, 2024г

№ п/п	Содержание занятия	Кол- во часов	Дата
1.	Вводный урок. Открываем дверь к здоровью (беседа). Подвижные игры.	2	06.09
2.	Разнообразие упражнений. Упражнения зрительной гимнастики. Охрана зрения (беседа). Футбол.	2	13.09
3.	Челночный бег с переносом предметов. . Пионербол.	2	20.09
4.	Многоскоки.Беседа о пользе физических упражнений. Волейбол.	2	27.09
5.	Игры и игровые упражнения. Футбол.	2	04.10
6.	Метание. Закаливание организма (беседа).Баскетбол.	2	11.10
7.	Правильная осанка.Волейбол.	2	18.10
8.	Правильное питание (беседа).Упражнения с мячом. Волейбол.	2	25.10
9.	Упражнения с мячом. Плоскостопие (беседа). Лапта.	2	08.11
10	Веселые эстафеты.Беседа: «Олимпийские игры». История возникновения. Подвижные игры.	2	15.11
11.	Полоса препятствий.Самостраховка при выполнении упражнений (беседа).Подвижные игры.	2	22.11
12.	Упражнения в равновесии. Укрепление организма в зимний период (беседа). Шашки.	2	29.11
13.	Прыжки и многоскоки.Шашки.	2	06.12
14.	Игры на свежем воздухе.Висы и упоры.Волейбол.	2	13.12
15.	Подвижные игры. Метание.	2	20.12
16.	Кувырки.Метание мяча.	2	27.12
17.	Игровые развлечения. Упражнения со скакалкой.	2	10.01
18.	Прыжки через короткую скакалку. Ходьба и бег.	2	17.01
19.	Элементы строевых упражнений. Акробатические упражнения. Шашки.	2	24.01
20.	Висы.Упражнения на осанку.	2	31.01
21.	Спортивные эстафеты. Веселое многоборье.	2	07.02
22.	Подвижные игры. Прыжки. Волейбол.	2	14.02
23.	Самонаблюдение за состоянием здоровья (беседа).Шашки.	2	21.02
24.	Азбука безопасного падения (беседа). Упражнения на равновесие. Пионербол.	2	28.02
25.	Подвижные игры.Наклоны и прыжки. Футбол.	2	07.03

26.	Соблюдение техники безопасности при самостоятельных играх (беседа). Игры с мячом. Волейбол.	2	14.03
27.	Упражнения на равновесие. Беседа о пользе утренней зарядки (беседа).	2	21.03
28.	Упражнения для формирования правильной осанки.	2	04.04
29.	Элементы строевых упражнений. Акробатические упражнения.	2	11.04
30.	Баскетбол.	2	18.04
31.	Упражнения с мячом и скакалкой. Футбол.	2	25.04
32.	Веселая олимпиада. Волейбол.	2	16.05
33.	Акробатические упражнения. Лапта.	2	23.05

Пронумеровано, скреплено,
заверено подписью и печатью
26 листов
Директор: Б.А. Дементева