

**Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению
«Общая физическая подготовка»
5 - 9 класс**

1. Пояснительная записка

Программа по курсу внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» (ОФП) разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), а также на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для подготовительного, 1- 4 классов, под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание». Издательство М.: «Просвещение», 2013г.

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности. Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на уроке физической культуры может дать волю энергии, заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности танцевальной аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью учебно-воспитательной работы в школе для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); находясь в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушением интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в обществе.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений физического и психического развития. Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению познотонических эффектов.

У многих учащихся отличаются нарушения со стороны сердечно - сосудистой системы; у многих замечено отставание в росте, весе непропорциональное телосложение и т. д; нередко имеют место стертые двигательные нарушения, которые могут быть незамеченными в бытовых условиях - проявляются только при увеличении физической нагрузки.

Двигательная недостаточность особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно- временной организации моторного акта.

Недоразвитие интеллекта, в частности речи, добавляется к характеристике физического недоразвития и это приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, требует дополнительного внимания учителя физкультуры.

В школе-интернате имеются дети с хорошо развитой моторикой - это обуславливает необходимость дифференцированного индивидуального подхода. Учитель физкультуры должен хорошо знать потенциальные возможности каждого ученика; специфику каждого нарушения. Учитель должен плотно работать с врачом школы- только так можно успешно решать коррекционные задачи, стоящие перед ним.

Особого внимания требуют дети с эпилепсией, заболеваниями ЦНС - для них важен особый охраняемый режим, исключающий перегруз.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Цель программы: создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребенка.

Задачами физического воспитания являются:

- укрепление здоровья, закаливание, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики;

- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально волевых качеств;
- содействие военно- патриотической подготовке.

2. Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Данная программа является модифицированной и составлена на основе программы по спортивной аэробике и программы физической культуры для коррекционных образовательных учреждений где обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. Как и опорная программа, она содержит нормативные требования по физической, специальной, хореографической подготовке, учебно-тематический план и содержание курса.

Также в основу настоящей программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков глубоко умственно отсталых учащихся.

Программа предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую подготовку. Возраст детей, участвующих в данной дополнительной образовательной программе 5-9 класс.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

Учитывая контингент детей школы, каждое занятие должно планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями; постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям; чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

Занятие целесообразно строить из четырех частей (вводной, подготовительной, основной, заключительной), которые должны быть методически связаны между собой.

В настоящую программу включены следующие разделы; общеразвивающие и корригирующие упражнения, прикладные упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков, игры и игровые упражнения. В процессе физического воспитания необходимо добиваться решения конкретных задач: учить детей готовиться к уроку физкультуры, учить правильному построению на урок и знанию своего места в строю; учить правильному передвижению детей из класса на урок физкультуры, учить ориентировке в зале по конкретным ориентирам (вход, стенд, потолок, пол, углы); учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз); учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя); учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя; учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному, прививать навыки координации движения двумя ногами в разных видах прыжков; обучать мягкому приземлению в прыжках; учить правильному захвату различных по величине предметов, передача и переноска их; учить броскам и ловле мяча; учить ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку; учить выполнить простейшие упражнения в определенном ритме; учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке; учить преодолению простейших препятствий; учить переноске различных грузов коллективным действиям в переноске тяжелых вещей: учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх.

3. Описание курса внеурочной деятельности в учебном плане.

Курс внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» входит в подраздел «внеурочная деятельность по направлениям» адаптированной основной образовательной программы ОУ. Программа курса внеурочной деятельности реализуется через внеурочную деятельность в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами.

На реализацию программы в учебном плане ОУ предусмотрено 170 часов

5 класс - 34 часа (1 ч. в неделю)

6 класс - 34 часа (1 ч. в неделю)

7 класс - 34 часа (1 ч. в неделю)

8 класс - 34 часа (1 ч. в неделю)

9 класс - 34 часа (1 ч. в неделю)

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты.

- Осознавать себя как обучающегося, заинтересованного посещением школы, обучением.
- Принимать новый статус «обучающегося», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, принимать образ «хорошего обучающегося»
- Внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей.
- Выполнение правил безопасного поведения в школе.
- Развитие адекватных представлений о собственных возможностях.
- Адекватно воспринимать оценку учителя.
- Уважительное отношение к иному мнению.
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
- Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни.
- Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.
- Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- Умение обратиться к взрослому за помощью и сформулировать просьбу, точно описать возникшую проблему в области жизнеобеспечения.
- Умение понимать, что можно и чего нельзя в еде, в физической нагрузке.

Предметные результаты.

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Достаточный уровень овладения предметных результатов не является обязательным для большинства обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- представления о спортивных традициях своего народа и других народов;
- понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях

Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;

- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание форм, средств и методов физического совершенствования;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

5. Содержание программы курса внеурочной деятельности

№	Разделы программы	Количество часов
1	Легкая атлетика	14
2	Баскетбол	7
3	Лыжная подготовка	6
4	Подвижные игры	4
5	Настольный теннис	3
	Всего:	34