

**Российская Федерация**

**Министерство образования Саратовской области**

*государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Саратовской области*

*«Центр образования и психолого-педагогического, медико-социального сопровождения детей» г. Саратова*

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по  
воспитательной работе

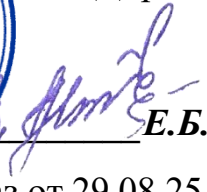
 **И.А. Белякова**

29 «августа» 2025 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор:

 **Е.Б. Мельник**  
приказ от 29.08.25 г. №108

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

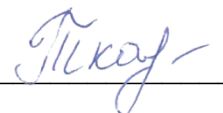
**«Общая физическая подготовка»**

**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2-9 КЛАССОВ**

Рассмотрена на заседании МО

протокол № 1 от 29.08.25 г.

Руководитель

 **С.А.Ткаченко**

## **Пояснительная записка**

Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности для детей с ограниченными возможностями здоровья, то предполагаем, в том числе, доступность к духовной жизни и достижениям науки. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

К лицам с ограниченными возможностями здоровья относятся лица, имеющие недостатки в физическом и (или) психическом развитии: глухие, слабослышащие, слепые, слабовидящие, с тяжелыми нарушениями речи, с нарушениями опорно-двигательного аппарата и другие, в том числе дети-инвалиды.

### **Цель:**

развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

### **Задачи программы:**

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

### **Планируемые результаты:**

повышение реабилитационного потенциала через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями физической культуры как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных заданий.

Для более успешной и эффективной работы по программе устанавливаются связи с родителями. Программа по физической культуре включает методические рекомендации по ЛФК и разделы образовательной

программы «Общая физическая подготовка» для детей с особыми образовательными потребностями.

## **Содержание**

---

### **Диагностика.**

Обследование необходимо для установления характера нарушений физического развития, а также выявления степени задержки или отставания в физическом развитии. Эти данные помогают определить средства дифференциального коррекционного воздействия в процессе занятий и выбрать способы индивидуальной работы.

### **Основы теоретических знаний.**

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение детей элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением детьми соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

### **Профилактика заболеваний и травм рук**

При утрате нижних конечностей или недостатке из работы, восполняя утрату подвижности и силы ног, компенсаторно развивается плечевой пояс. В то же время постоянная опора на руки предрасполагает к заболеваниям и травмам. Они вызываются в большинстве случаев мышечным перенапряжением, несбалансированностью движений разных групп мышц и потерей их эластичности. Как известно, любое движение в суставе обязано работе двух противодействующих групп мышц, называемых мышцами-антагонистами. Например, разгибание локтевого сустава требует одновременного сокращения трицепса и растяжения бицепса, а сгибание руки в локте — наоборот. Мышечная несбалансированность как раз и возникает, когда мышцы-антагонисты развиты не в равной степени. Это ставит под угрозу целостность суставов и усиливает риск получить другие травмы, в том числе растяжение сухожилий.

### **Дыхательные упражнения**

Болезни органов дыхания относят к наиболее частой патологии. При этих заболеваниях не только развиваются соответствующие изменения в дыхательных путях и легочной ткани, но и существенным образом изменяется функция дыхания, а также наблюдаются нарушения деятельности других органов и систем. Всем известно, что важным средством тренировки дыхательного аппарата являются дыхательные упражнения. На занятиях физической культуры, чтобы достичь высокой эффективности и экономичности дыхательного аппарата при выполнении упражнений, необходимо использовать метод управления дыханием. Нужно, чтобы каждая фаза дыхания (вдох или

выдох) строго соответствовала определенной фазе движения. Задача сложная, но необходимая.

### **Упражнения на координацию**

Упражнения на координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений. Кроме общеоздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности.

### **Упражнения на мышцы брюшного пресса**

Сильные и хорошо развитые мышцы живота имеют не только эстетическое значение. Слабые и дряблые мускулы не выдерживают давления внутренних органов, особенно при натуживании, что приводит к нарушению осанки. На животе легко откладывается жир, усугубляя все негативные последствия, вызванные слабостью брюшной стенки. Тренированные же мышцы обеспечивают фиксацию внутренних органов, правильную осанку, красивый внешний вид, а также способствуют эффективному выполнению профессиональной деятельности, связанной с физическими нагрузками.

### **Упражнения на гибкость**

«Запас гибкости» (а точнее сказать, «резервная растяжимость»), позволяет в пределах соблюдаемой амплитуды движения свести к минимуму сопротивление растягиваемых мышц, благодаря чему движения выполняются без излишнего напряжения, более экономично.

### **Элементы спортивных игр**

Выполнение элементарных движений:

- подачи и передачи мяча в волейболе;
- отбивание мяча кулаком, коленями, здоровой ногой в футболе
- метание мяча на дальность и меткость и др.

### Календарно-тематическое планирование. (Младшая группа)

№ п/п	Тема	Дата	
		План	Факт
1	ТБ. Обследование физического развития и физической подготовленности		
2	Упражнения на гибкость		
3	Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса		
4	Тонизация и активная работа с плечевым поясом		
5	Упражнения на согласованность работы рук и ног		
6	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса.		
7	Дыхательные упражнения.		
8	Выполнение упражнений на мышцы всех отделов брюшного пресса		
9	Выполнение упражнений на мышцы всех отделов брюшного пресса		
10	«Здоровый образ жизни»		
11	Элементы спортивных игр		
12	Выполнение подачи и передачи мяча. Отбивание мяча руками, коленями, стопами		
13	Выполнение различных упражнений на растяжение мышц и связок		
14	Выполнение подачи и передачи мяча.		
15	Релаксация		
16	Упражнения с отягощениями.		
17	Передаче мяча одной рукой от плеча на месте.		
18	Остановка мяча при встречном движении.		
19	Бросок мяча двумя руками от груди с места		
20	Повороты с мячом на месте		
21	Передачи мяча над собой.		
22	Метание малого мяча на заданное расстояние.		
23	Игра по упрощённым правилам.		
24	Передачи в движении		
25	Упражнения в равновесии		
26	Упражнения на пресс		
27	Подача мяча		
28	Контрольные тесты		
29	Упражнения с собственным весом		
30	Комплекс упражнения на равновесие		
31	Комбинация элементов		
32	Передачи в парах, тройках		
33	Тренировочная игра		
34	Передачи мяча в тройках		

### Календарно-тематическое планирование. (Средняя группа)

№ п/п	Тема	Дата	
		План	Факт
1	ТБ. Обследование физического развития и физической подготовленности		
2	Дыхательные упражнения.		
3	Выполнение различных упражнений на растяжение мышц и связок		
4	Тонизация и активная работа с плечевым поясом		
5	Упражнения на согласованность работы рук и ног		
6	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса.		
7	«Здоровый образ жизни»		
8	Релаксация		
9	Выполнение упражнений на мышцы всех отделов брюшного пресса		
10	Упражнения на гибкость		
11	Элементы спортивных игр		
12	Выполнение подачи и передачи мяча. Отбивание мяча руками, коленями, стопами		
13	Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса		
14	Выполнение подачи и передачи мяча.		
15	Выполнение упражнений на мышцы всех отделов брюшного пресса		
16	Упражнения с отягощениями.		
17	Передаче мяча одной рукой от плеча на месте.		
18	Остановка мяча при встречном движении.		
19	Бросок мяча двумя руками от груди с места		
20	Повороты с мячом на месте		
21	Передачи мяча над собой.		
22	Метание малого мяча на заданное расстояние.		
23	Игра по упрощённым правилам.		
24	Передачи в движении		
25	Упражнения в равновесии		
26	Упражнения на пресс		
27	Подача мяча		
28	Контрольные тесты		
29	Упражнения с собственным весом		
30	Комплекс упражнения на равновесие		
31	Комбинация элементов		
32	Передачи в парах, тройках		
33	Тренировочная игра		
34	Передачи мяча в тройках		

### Календарно-тематическое планирование. (Старшая группа)

№ п/п	Тема	Дата	
		План	Факт
1	ТБ. Обследование физического развития и физической подготовленности		
2	«Здоровый образ жизни»		
3	Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса		
4	Тонизация и активная работа с плечевым поясом		
5	Упражнения на согласованность работы рук и ног		
6	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса.		
7	Дыхательные упражнения.		
8	Релаксация		
9	Выполнение упражнений на мышцы всех отделов брюшного пресса		
10	Упражнения на гибкость		
11	Элементы спортивных игр		
12	Выполнение подачи и передачи мяча. Отбивание мяча руками, коленями, стопами		
13	Выполнение различных упражнений на растяжение мышц и связок		
14	Выполнение подачи и передачи мяча.		
15	Выполнение упражнений на мышцы всех отделов брюшного пресса		
16	Упражнения с отягощениями.		
17	Передаче мяча одной рукой от плеча на месте.		
18	Остановка мяча при встречном движении.		
19	Бросок мяча двумя руками от груди с места		
20	Повороты с мячом на месте		
21	Передачи мяча над собой.		
22	Метание малого мяча на заданное расстояние.		
23	Игра по упрощённым правилам.		
24	Передачи в движении		
25	Упражнения в равновесии		
26	Упражнения на пресс		
27	Подача мяча		
28	Контрольные тесты		
29	Упражнения с собственным весом		
30	Комплекс упражнения на равновесие		
31	Комбинация элементов		
32	Передачи в парах, тройках		
33	Тренировочная игра		
34	Передачи мяча в тройках		