

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

259

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 соблюданной 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		