государственное казённое общеобразовательное учреждение Свердловской области

«Нижнетагильская школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено** | **Согласовано** | **Утверждено** |
| на заседании ШМО  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/О.В. Якутова /  Протокол № \_\_\_\_  от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г. | Заместитель директора  по УР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/С.Н. Кузьмина/ «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г. | Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/О.Ю. Леонова /  Приказ №\_\_\_\_  от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г. |

**Рабочая программа**

**по общефизической подготовке**

**для обучающихся 6г класса**

**на 2018 - 2019 учебный год**

Составитель программы:

Бренер М.С.

учитель

первой категории

г. Нижний Тагил

2018 г.

*Пояснительная записка.*

Специальные занятия общефизической подготовкой являются неотъемлемой частью системы мероприятий по физическому развитию в специальной (коррекционной) школе для детей VIII вида.

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц, восстановление функциональных систем организма после интенсивных нагрузок для снятия эмоционального утомления.

Цель программы :

1) формирование гармонически развитой личности при помощи средств физической культуры;

2) помощь обучающимся в освоении программных требований начального общего образования и подготовка их к освоению программных требований основного общего образования по предмету «Физическая культура».

Задачи программы:

* ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
* формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.
* прививать жизненно важные гигиенические навыки;
* содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
* улучшать функциональное состояние организма;
* повышать физическую и умственную работоспособность;

Курс входит в число дисциплин включенных в учебный план ГКОУ СО «Нижнетагильская школа-интернат»

Предлагаемая программа построена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон РФ «Об образовании» № 273-ФЗ от 21.12.2012 г.
2. Приказ Министерства образования РФ от 01.01.2001 г. №29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида»
3. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы, под редакцией В. В. Воронковой. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2012г.
4. Образовательная программа ГКОУ СО «Нижнетагильская школа-интернат»

Программа рассчитана на обучение учащихся 6 класса со сложными нарушениями в развитии. Дети имеют интеллектуальный дефект и значительные отклонения в физическом и двигательном развитии, что сказывается на содержании и методике уроков физической культуры. Замедленность протекания психических процессов, конкретность мышления, дефекты памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Все занятия по проводятся в спортивном зале или на свежем воздухе при соблюдении санитарно - гигиенических требований.

Оценка по занятиям не выставляется.

Рабочая программа предусматривает обучение в кружке в объёме 1 час в неделю в течение 1 учебного года Программа кружка «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности детей, занимающихся в данном кружке.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Кол-во часов** | **Дата** |
| **I** | ФУТБОЛ | 10 |  |
| **1.** | Техника безопасности.  История возникновения игры. Правила игры. | 1 | 04.09 |
| **2.** | Техника передвижения. Удары по мячу. | 1 | 11.09 |
| **3.** | Ведение мяча. Остановка мяча. Обманные движения. | 2 | 18.09  25.09 |
| **4.** | Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. | 2 | 02.10  16.10 |
| **5.** | Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. | 2 | 23.10  30.10 |
| **6.** | Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. | 2 | 06.11  13.11 |
| **II** | ВОЛЕЙБОЛ | 14 |  |
| **1.** | Техника безопасности.  История возникновения игры. Правила игры. | 1 | 27.11 |
| **2.** | Действия без мяча. Перемещения и стойки игроков. | 1 | 04.12 |
| **3.** | Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача. | 2 | 11.12  18.12 |
| **4.** | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. | 5 | 25.12  15.01  22.01  29.01  05.02 |
| **5.** | Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. | 4 | 12.02  26.02  05.03  12.03 |
| **6.** | Командные действия. Прием подач. | 1 | 19.03 |
| **III** | НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС | 4 |  |
| **1.** | Техника безопасности.  История возникновения игры. Правила игры. | 1 | 26.03 |
| **2.** | Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений. | 1 | 02.04 |
| **2** | Основы техники и тактики игры. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач. | 1 | 09.04 |
| **3** | Техника ударов «накат» справа и слева. | 1 | 16.04 |
| **V** | БАСКЕТБОЛ | 6 |  |
| **1.** | Техника безопасности.  История возникновения игры. Правила игры. | 1 | 07.05 |
| **2.** | Техника передвижения. Повороты и остановки в движении. Сочетание способов передвижений. | 1 | 14.05 |
| ИТОГО: | | 30 |  |

**Список литературы:**

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.

2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994

3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.

4. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).

5. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.

6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – ХI классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.

7. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.

8. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.

9. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.

Материально-техническое обеспечение

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учебно-методическая литература | Дидактический материал | Наглядные пособия | Технические средства |
| 1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся **1-11**классов» В. И.Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011). 2. Вилен­ский М. Я.. Физическая культура 5—7 классы*– М.: Просвещение, 2012г.* 3. Авторская программа Ляха В.И. 4. «Физическая культура 5-9 классы». *– М.: Просвещение, 2012г.* Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта (7-е изд., стер.) учеб. пособие. – М.: Академия, 2009. |  |  |  |