

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Общеобразовательная школа № 14»
(МБОУ ОШ № 14)**

184511, Мурманская обл., г. Мончегорск, ул. Комсомольская, д. 24, тел./факс 8(81536) 7-24-05, e-mail:school14@edumonch.ru
ОКПО 36697324, ОГРН 1025100655216, ИНН/КПП 5107110333/510701001

Приложение
к адаптированной основной образовательной
программе основного общего образования,
утверждённой приказом от «27» марта 2017г. № 57
(в редакции приказов от 31.08.18г. № 144;
от 30.08.2019г. № 185-ОД; от 11.06.2020г. № 98-ОД)

Рабочая программа коррекционно - развивающего курса

«Общая физическая подготовка»

5-7 класс

для детей с ограниченными возможностями здоровья

(задержкой психического развития)

г. Мончегорск

I. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЕ КУРСА

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

II. СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕГО КУРСА С УКАЗАНИЕМ ФОРМ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Форма организации курса внеурочной деятельности: коррекционно-развивающее занятие.

Применяемые виды внеурочной деятельности:

- 1) игровая деятельность;
- 2) познавательная деятельность;
- 3) проблемно-ценностное общение;
- 4) досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение);
- 5) социальное творчество (социально преобразующая добровольческая деятельность);
- 6) спортивно-оздоровительная деятельность.

Основы знаний Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила проведения соревнований.

Баскетбол: стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

Футбол: удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

Волейбол: стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

Легкая атлетика: бег 60, 300, 100, 1500 м; низкий старт и стартовый разгон; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и длину с разбега, тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега, передача эстафеты; специальные беговые упражнения.

Лыжные гонки: совершенствование техники всех лыжных ходов, одновременных и классического хода, конькового хода ; специальные упражнения, подвижные игры и упражнения на лыжах . Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой, а также способы стоек, спусков, подъёмов, торможений,.

Специальная физическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

- *развитие гибкости,*
- *Развитие координации движений,*
- *Развитие силы.*

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовый) – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

II этап (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

III этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

Виды контроля:

- тренировочные занятия;
- – беседы, учебные игры;
- – тестирование;
- – эстафета;
- – участие в соревнованиях, контрольных играх;
- – выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Способы определения результативности реализации Программы:

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.

2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
4. Тестирование по теоретическому материалу.
5. Контроль соблюдения техники безопасности.
6. Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня.
7. Контрольные игры с заданиями.
8. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
9. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
10. Результаты соревнований.
11. Встреча с обучающимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

Учебные нормативы по усвоению и развитию двигательных качеств

Упражнения, 5 класс	Мальчики			Девочки		
	отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.
Челночный бег 4×9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
Бег 30 м, с	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 300 м, мин, с	1,02	1,06	1,12	1,05	1,10	1,15
Бег 1000 м, мин, с	4,30	4,50	5,20	4,50	5,10	5,40
Бег 2000 м	Без учета времени					
Кросс 1,5 км, мин, с	8,50	9,30	10,0	9,00	9,40	10,30
Подтягивание на перекладине из виса, раз	7	5	3			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз				15	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3

Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	39	33	27	28	23	20
Прыжок в длину с места, см	170	160	140	160	150	130
Прыжок в длину с разбега, см	340	300	260	300	260	220
Прыжок в высоту с разбега, см	110	100	85	105	95	80
Бег на лыжах 1 км ,мин, сек	6,30	7,00	7,40	7,00	7,30	8,10
Бег на лыжах 2 км ,мин, сек	Без учета времени					
Одновременный бесшажный ход Подъем «елочкой» Спуск в «ворота» из палок Торможение «плугом»	Техника на лыжах					
Ведение мяча бегом в баскетболе	Техника					
Прыжки со скакалкой за 1 мин	70	60	55	60	50	30
Прыжок со скакалкой, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
Плавание без учета времени, м	50	25	12	25	20	12
Упражнения, 6 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
Бег 30 м, с	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 м, с	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500 метров, мин				2,22	2,55	3,20

Бег 1.000 метров, мин	4,20	4,45	5,15			
Бег 2.000 метров	без времени					
Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			
Прыжки в длину с места, см	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на перекладине	8	6	4			
Отжимания в упоре лежа	20	15	10	15	10	5
Наклон вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	40	35	25	35	30	20
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	48	46	44
Упражнения, 7 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 м, с	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 500 метров, мин				2,15	2,25	2,40
Бег 1.000 метров, мин	4,10	4,30	5,00			
Бег 2.000 метров, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00

Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
Прыжки в длину с места, см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на перекладине	9	7	5			
Отжимания в упоре лежа	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	45	40	35	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	52	50	48

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов	Из них	
			Теоретические знания	Практические занятия
1.	Основы знаний	1	1	
2.	Баскетбол	6		6
3.	Футбол	7		7
4.	Волейбол	6		6
5.	Легкая атлетика	4		4
6.	Лыжная подготовка	6		6
7.	Настольный теннис	3		3
	Итого:	34		

№	Тема	Форма контроля	Количество часов
Основы знаний			1
1.	Инструктаж по Т.Б и П.П на занятиях. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на организм.	Познавательные вопросы	1
Легкая атлетика			6
2.	Низкий старт. Бег на короткие дистанции – техника бега. Эстафетный бег 4х60м.	Практикум	1
3.	Бег на средние дистанции 300-500м. Линейные эстафеты.	Практикум	1
4.	Техника метания мяча на дальность-совершенствование. Встречные эстафеты.	Практикум	1
5.	Прыжок в длину с разбега. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Практикум	1
6.	Челночный бег 3х10м, 6х10м. Развитие выносливости, бег 800м.	Практикум	1
7.	Круговая тренировка. Соревнования в парах.	Соревнования	1
Волейбол			6
8.	Стойки и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху на месте, над собой.	Познавательные вопросы	1
9.	Учебная игра волейбол.	Контроль взаимодействий обучаемых	1
10.	Передачи мяча сверху после перемещения.	Выполнение заданий	1
11.	Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра волейбол.	Контроль взаимодействий обучаемых	1
12.	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра волейбол.	Практикум	1
13.	Прием мяча двумя руками снизу с подачи. Передача из 1,6,5 в зону 3. Учебная игра волейбол.	Практикум	1
Настольный теннис (СФП)			3
14.	Стойка теннисиста, имитация подачи и приема простых мячей – прямой удар	Выполнение заданий	1
15.	Специальные упражнения на технику владения ракеткой и мячом; способы подачи	Выполнение заданий	1
16.	Игра в защите – подрезка слева и справа	Практикум	1
Лыжная подготовка			6
17.	Имитация лыжных ходов – работа рук и ног при одновременных ходах	Практикум	1
18.	Прохождение отрезков с разной интенсивностью	Практикум	1
19.	Способы подъема и спуска в стойке лыжника	Практикум	1
20.	Преодоление впадин и неровностей на спуске	Практикум	1

21.	Прохождение дистанции до 5 км по пересеченной местности	Контрольное упражнение	1
22.	Лыжный поход на дистанцию 7-10км	практикум	1
Баскетбол			6
23.	Техника передвижения, ведения, передач, бросков. Ловля и передача мяча в парах, на месте.	Познавательные вопросы	1
24.	Ведение мяча с разной высотой отскока. Остановки двумя шагами и прыжком. Игра мини – баскетбол.	Выполнение заданий	1
25.	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола.	Выполнение заданий	1
26.	Бросок мяча после ведения два шага; штрафной бросок. Игра мини – баскетбол.		1
27.	Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения мяча.	Практикум	1
28.	Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра мини – баскетбол.	Контроль взаимодействий обучаемых	1
Футбол			6
29.	Ведение и обводка. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Правила игры футбол.		1
30.	Игра вратаря. Командно – тактические действия в защите. Игра мини – футбол.	Контроль взаимодействий обучаемых	1
31.	Удары по мячу внутренней и внешней стороны стопы. Тренировочная игра.	Познавательные вопросы	1
32.	Вбрасывание мяча. Игра вратаря. Двусторонняя игра футбол.	Практикум	1
33.	Командно – тактические действия в нападении. Учебная игра.	Практикум	1
34.	Соревнования. Игра футбол по правилам.	Практикум	1
ИТОГО			34