

Приложение 1
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
для детей с ограниченными возможностями
здоровья
«Общая физическая подготовка (ОФП ОВЗ)»

Рабочая программа
учебного курса
«Общая физическая подготовка (ОФП ОВЗ)»

Учебно-тематическое планирование учебного курса

«Общая физическая подготовка (ОФП ОВЗ)»

№ п/п	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
Раздел 1. Легкая атлетика		15	2	13
1-2	Значение легкоатлетических упражнений для человека. Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Бег до 30м.		0,5	1,5
3-4	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.		0,5	1 , 5
5-6	Гигиена человека. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Челночный бег		0,5	1,5
7-8	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений.		0,5	1,5
9- 10	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание.			2
11- 12	Упражнения с набивными мячами. Метание мяча и гранаты на дальность. Игры с метанием мяча			2
13- 14	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений			2
15	Возможные травмы и их предупреждения. Эстафеты с предметами			1
Раздел 2. Подвижные игры		4		4
16	Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы»			1
17	Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи",			1
18	Подвижные игры. "Удержи обруч", "Пустое место".			1
19	Подвижные игры "Медведь и пчелы", "Третий лишний".			1
Раздел 3. Лыжная подготовка		14	2	12
20- 21	Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Знакомство с лыжными ходами		2	
22- 23	Игры и эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 2 км			2

24-25	Подъем в гору различными способами. Прохождение дистанции 2 км			2
26-27	Спуски с горы в различных стойках . Прохождение дистанции 2 км			2
28-29	Игры и эстафеты на лыжах			2
30-31	Прохождение дистанции 1,5 км.			2
32-33	Повороты на лыжах. Прохождение дистанции 1,5 км.			2
Раздел 4. Элементы гимнастики		7	1	6
34	Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений		1	
35	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев			1
36	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.			1
37	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев			1
38	Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами			1
39-40	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей			2
Раздел 5. Спортивные игры		28	6	22
41	Ознакомление с правилами соревнований в игре баскетбол. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений		1	
42	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча			1
43-44	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо			2
45-	Ведение мяча правой и левой рукой. Учебно-тренировочная игра			2

46				
47- 48	Гигиена и врачебный контроль. Правила игры в настольный теннис. Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры.		2	
49- 50	Игра на счет из одной, трех партий			2
51	Тактика игры с разными противниками		1	
52- 53	Тактика игры с разными противниками			2
54	Техника выполнения ударов по высокому мячу. Свободная игра		1	
55- 56	Техника выполнения ударов по высокому мячу. Свободная игра			2
57- 58	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Игра			2
59- 60	Овладение мячом и противодействия. Игра			2
61- 62	Отвлекающие приёмы Игра			2
63- 64	Учебно-тренировочная игра			2
65	История возникновения и развития футбола. Изучение правил игры. ОФП		1	
66	Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте.			1
67- 68	Соревнования. Итоговое занятие.			2
Итого		68	11	57

Содержание учебного курса «Общая физическая подготовка (ОФП ОВЗ)»

Раздел 1. Легкая атлетика-15 часов.

Теория-2 часа. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Влияние занятий физкультурой на организм. Гигиена человека. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Возможные травмы и их предупреждения.

Практика-13 часов. Бег до 30м. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. Челночный бег. Закаливание. Прыжки в длину с места.

Игры на координацию движений. Прыжки в длину с разбега.

Игры на внимание. Упражнения с набивными мячами. Метание мяча и гранаты на дальность. Игры с метанием мяча. Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Эстафеты с предметами.

Раздел 2. Подвижные игры-4 часа.

Практика-4 часа. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы», Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место", "Медведь и пчелы", "Третий лишний".

Раздел 3. Лыжная подготовка-14 часов.

Теория-2 часа. Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Знакомство с лыжными ходами

Практика-12 часов. Игры и эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 2 км. Подъем в гору различными способами. Игры и эстафеты на лыжах. Повороты на лыжах.

Прохождение дистанции 1,5 км.

Раздел 4. Элементы гимнастики-7 часов.

Теория-1 час Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений

Практика-6 часов.

Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.

Развитие координационных, силовых способностей.

Раздел 5. Спортивные игры-28 часов.

Теория-6 часов. Ознакомление с правилами соревнований в игре баскетбол.

Судейство соревнований в отдельных видах упражнений. Гигиена и врачебный контроль.
Правила игры в настольный теннис. Перемещения близко у стола и в средней зоне.
Правильная хватка ракетки и способы игры. Тактика игры с разными противниками.
Техника выполнения ударов по высокому мячу. История возникновения и развития
футбола. Изучение правил игры.

Практика-22 часа. Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. Ведение мяча
правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Игра на счет из одной, трех партий. Тактика
игры с разными противниками. Техника выполнения ударов по высокому мячу.

Свободная игра. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Обучение и
совершенствование техники удара по мячу на месте.