

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Управление образования Белозерского округа

МОУ «Средняя школа № 1 им. Героя Советского Союза И.П.Малоземова»

РАССМОТРЕНО

Педсовет

№ 1
от 29.08.2024

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МС

№ 1
от 28.08.2024
Куппорева М.Г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

№ 215
от 29.08.2024
Сараева Р.Н.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Коррекционных занятий по ОФП для учащихся с ЗПР

Возраст обучающихся: 8-17 лет.

г. Белозерск 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ I. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы

Актуальность программы

Отличительные особенности программы

Адресат программы

Объем программы и сроки освоения

Формы обучения

Уровень программы

Особенности организации образовательного процесса

Режим занятий

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы

Задачи программы

1.3. Содержание программы

Учебный (тематический) план

Содержание учебно-тематического плана

1.1. Планируемые результаты

РАЗДЕЛ II. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

2.2. Условия реализации программы

2.3. Формы аттестации

2.4. Оценочные материалы

2.5. Методические материалы

3. Список литературы

4. Приложения

1. Пояснительная записка

В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Как известно, уровень развития ребёнка характеризуется тремя основными показателями: физическим, психическим (в том числе и личностным), социальной адаптацией к условиям меняющегося современного общества.

Анализ и обобщение научно-методической литературы по физическому воспитанию детей с ограниченными возможностями здоровья, многолетний опыт работы в специальных (коррекционных) школах даёт основание говорить об особенностях психического, речевого, интеллектуального развития этих детей, содержания, методов, средств обучения и воспитания. У детей с нарушениями в развитии отмечается не только совокупность отдельных недостатков, а ещё и особая структура взаимодействия анализаторов.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы образовательного учреждения.

В процессе адаптивного воспитания решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. В современном значении под термином “задержка психического развития” понимаются синдромы временного отставания развития психики в целом или отдельных её функций (моторных, сенсорных, речевых, эмоционально-волевых).

Задержка психического развития может быть обусловлена несколькими причинами: социально-педагогическими (отсутствие заботы родителей, нормальных условий для обучения и воспитания детей, педагогическая запущенность, нахождение ребёнка в трудной жизненной ситуации) и физиологическими

(тяжёлые инфекционные заболевания, черепно-мозговые травмы, наследственная предрасположенность и др.)

Выделяют две основные формы задержки психического развития:

- задержку психического развития, обусловленную психическим и психофизическим инфантилизмом, где основное место занимает недоразвитие эмоционально-волевой сферы;

- задержку развития, возникшую на ранних этапах жизни ребёнка и обусловленную длительными астеническими и церебрастеническими состояниями.

Специалисты, исследующие психологические закономерности развития данной категории детей, указывают, что при психолого-педагогическом изучении выявляется ряд черт, отличающих их от умственно-отсталых детей. Многие практические и интеллектуальные задачи они решают на уровне своего возраста, способны воспользоваться оказанной помощью, умеют осмыслить сюжет картинки, рассказа, разобраться в условии простой задачи и выполнить множество других заданий. В то же время у этих обучающихся отмечается недостаточная познавательная активность, которая в сочетании с быстрой утомляемостью и истощаемостью может серьезно тормозить их обучение и развитие. Быстро наступающее утомление приводит к потере работоспособности, вследствие чего у обучающихся возникают затруднения в усвоении учебного материала.

Дети с ЗПР не могут сосредоточиться на задании, не умеют подчинять свои действия правилам, содержащим несколько условий. У многих из них преобладают игровые мотивы.

Занятия физическими упражнениями оказывают влияние на психические процессы. Они развивают чувство равновесия, зрительные ощущения (глазомер). Познаются скорость, направление движений. Физические упражнения развивают восприятие окружающей действительности, пространства, времени.

В процессе систематического выполнения физических упражнений накапливаются представления о быстроте движений, силе, ловкости, волевом усилии, пространственных ощущениях. Физические упражнения способствуют

развитию воображения, мышления и других форм высшей психической деятельности человека. Процесс творческого воображения, например, имеет место в сложной комбинационной игре.

Организованные коллективные занятия физическими упражнениями – важный фактор развития не только физических способностей, но и морально-волевых качеств. Физические упражнения всегда связаны с проявлениями воли и служат одним из основных средств ее совершенствования.

Сознательное и активное отношение к занятиям, соблюдение порядка выполнения упражнений и правил поведения в коллективе, участие в командных играх и соревнованиях способствуют воспитанию дисциплины, взаимопомощи, взаимоподдержки, чувства коллективизма, чувства чести и долга, развитию инициативности. При систематических занятиях физическими упражнениями воспитываются организованность, аккуратность, подтянутость, рациональная осанка, красивая походка, соблюдение правил личной и общественной гигиены, установленных норм поведения.

У большинства детей данной категории отклонения в физическом развитии отражаются на устойчивости вертикальной позы, сохранения равновесия, походке, способности соизмерять и регулировать свои движения.

Направленность (профиль) программы – *физкультурно-спортивная*;

Актуальность разработки данной дополнительной адаптированной общеразвивающей программы заключается в организации индивидуальной развивающей деятельности для обучающихся с особыми образовательными потребностями, являющейся ответом на социальный заказ родителей. Именно совместная деятельность и заинтересованность всех участников образовательных отношений по организации комплексной адаптации ребенка позволит достичь наиболее благоприятных результатов по обучению, воспитанию, и личностному развитию обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Отличительные особенности программы

Физическое развитие и двигательные способности обучающихся с задержкой психического развития находятся в тесной взаимосвязи с их психическим и физическим здоровьем: дети с задержкой психического развития уступают своим сверстникам в физическом развитии, отличаются инфантилизмом в познавательной деятельности и в волевой сфере, быстро утомляются, отличаются низкой работоспособностью. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны.

Краткий анализ состояния здоровья специфических нарушений физического и психического развития позволил выделить двигательные расстройства обучающихся: сниженный уровень всех жизненно важных физических способностей - силовых, скоростных, выносливости.

Задержка психического развития – нарушение нормального темпа психического развития, когда отдельные психические функции (память, внимание, мышление, эмоционально-волевая сфера) отстают в своем развитии от принятых психологических норм для данного возраста.

У детей с задержкой психического развития страдают в первую очередь память, внимание, работоспособность, аффективно-волевая сфера, что препятствует полноценному использованию и развитию интеллектуальных возможностей ребенка

Краткий анализ состояния здоровья специфических нарушений физического и психического развития позволил выделить двигательные расстройства обучающихся:

- сниженная двигательная активность;
- нарушение физического развития, диспропорции телосложения, деформации стоп и позвоночника, ослабленный мышечный «корсет»;
- нарушение координационных способностей: быстроты реакции, точности, темпа, ритма движений, согласованности движений, дифференцировки усилий,

устойчивости к вестибулярным раздражениям, ориентировки в пространстве;
- сниженный уровень всех жизненно важных физических способностей;

-силовая, скоростная выносливость;

- учащиеся с ЗПР имеют более низкие показатели роста, окружности грудной клетки. Физическое развитие обучающихся с ЗПР оценивается как – ниже среднего уровня развития.

Адресат программы

К тренировочному процессу допускаются все желающие.
Продолжительность занятий для обучающихся **8 - 17 лет - 2 академических часа.**

Объем и срок освоения программы

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы составляет 34 часа. Срок реализации программы 1 год.

Форма обучения

Форма обучения – очная

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Уровень программы

Уровень программы **базовый**, предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые обеспечивают права ребенка на развитие, личностное самоопределение и самореализацию, адаптацию к жизни в обществе.

Особенности организации образовательного процесса

Форма организации образовательной программы – традиционная. Организационная форма обучения - групповая. (Разновозрастная или одного возраста).

Режим занятий

Занятия по программе проходят с периодичностью 1 раз в неделю.

1.2. Цель и задачи программы

Цели программы

1. Обеспечение всестороннего и гармоничного развития школьников средствами адаптивной физической культуры.
2. Повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи программы

Предметные(образовательные):

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества:(силу, выносливость, координацию движения, быстроту реакции);

Метапредметные:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

Личностные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические знания	1	1		Вопросы
2.	Общезначительная подготовка	11	1	10	Контрольные испытания
3.	Специальная-физическая подготовка	5	1	4	Контрольные испытания
4.	Техническая подготовка	5	1	4	Контрольные испытания
5.	Тактическая подготовка	5	1	4	Контрольные испытания
6.	Интегральная (игровая) подготовка	5	1	4	Игры, соревнования
7.	Итоговые занятия	2	0	2	Контрольные испытания
	Итого	34			

Содержание учебного плана

Теоретические знания

1. Техника безопасности на тренировочных занятиях.
2. Гигиенические требования.
3. Правила подвижных и спортивных игр.
4. Правила соревнований.
5. Закаливание.
6. Дыхательные упражнения.
7. Осанка, профилактические мероприятия.
8. Техника выполнения двигательных действий

Общеразвивающие и специальные упражнения

Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

-координация движений конечностей в прыжковых упражнениях: (ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. Исходное положение: присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх; выпрыгнуть вверх — ноги в стороны, хлопок над головой, приземлиться в исходное положение.

-дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега: (углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений).

-упражнения в расслаблении мышц: (расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге.

- упражнения на осанку: (упражнения с удержанием груза на голове (150—200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке вправо-влево; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом.

ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

-с гимнастическими палками (подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Основные положения с гимнастической палкой: с палкой вольно, палку за голову (на голову), палку за спину, палку влево. Прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед-назад и влево-вправо. Приседы с ранее разученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо (1 мин). Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой.

-с большими обручами: (Передвижение сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки,

вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча.

-со скакалками: (скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Повторить с отведением рук назад. Различные прыжки через скакалку на двух ногах.

-с набивными мячами: (перекладывание мяча из рук в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается голеностопными суставами, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекатывание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад).

-переноска груза и передача предметов: (переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетверо на расстояние до 5 м). В колоннах и шеренгах передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот).

Упражнения на гимнастической стенке

Прогибание туловища. Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.

Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в вися на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Лазанье через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия).

Легкая атлетика

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения,

педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движения. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для обеспечения прикладности и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть учащимися простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная

объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Подвижные игры

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

В результате обучения учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина,

основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Гимнастические упражнения

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Большое значение придаётся общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и, прежде всего, образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию педагога, а затем самостоятельно, обучающиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым или необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих, упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В занятие следует включать от 3—4 до 7—8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3—6 минут на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий можно значительно улучшить у учащихся реальные кинестезические восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Педагог должен постоянно уделять внимание правильному (т. е. адекватному и точному), а также своевременному (например, под счет или музыку) выполнению общеразвивающих упражнений. В каждое занятие следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты,

так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будут неинтересно учащимся.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, флажками, лентой, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Преподаватель должен помнить, что упражнения с предметами должны содержать элементы новизны. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычно двигательного действия. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

В дальнейшем обучение гимнастическим упражнениям обогащается, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Выполняя задания по построению и перестроению, не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

Гимнастические упражнения, включенные в программу группы третьего года обучения, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также большой

набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

1.4. Планируемые результаты.

Предметные(образовательные)

Овладеют:

- жизненно важными двигательными умениями и навыками;
- необходимыми физическими качествами: (силой, выносливостью, координационными движениями, быстротой реакции);

Метапредметные:

- разовьют двигательные способности;
- укрепят здоровья;
- гармонически, физически разовьются;
- получат надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

Личностные:

Воспитают:

- любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- чувство ответственности за себя;
- нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

2.1. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы:

1. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 12-20 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.

2. Общее освещение спортивного зала лучше обеспечивать люминесцентными или светодиодными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.

3. Специальное оборудование: мячи, обручи, скамейки, гимнастические палки, шведская лестница, скакалки, фишки и т.д.

Информационное обеспечение

Учебники, Интернет-ресурсы, методические разработки (см. список литературы).

2.3 Формы аттестации

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта физкультурно-спортивной деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Базовый уровень, предусматривает начальную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей физической подготовке согласно нормативов комплекса ГТО. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

2.4. Оценочные материалы

Для определения общефизической подготовленности обучающихся, используются нормативы Всероссийского комплекса ГТО (Готов к труду и обороне) <https://www.gto.ru/norms>

2.5. Методические материалы

Методическая часть программы включает учебный материал по основным уровням подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

В работе используются следующие методы:

- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда)
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация)

- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный)

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко все группе детей или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;

- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;

3. Список литературы

Основная литература

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков.
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 – XI 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
9. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время,

Москва, «Просвещение», 1980 год.

4. Приложения

Приложение № 1

Календарно-тематическое планирование учебно-тренировочных занятий по ОФП на 2024-2025 учебный год.

1 час в неделю, итого 34 часа. Расписание: понедельник 14.30

№	Тема занятия	Кол-вочасов	Форма занятия	Форма контроля
1	Техника безопасности на тренировочных занятиях. Строевые упражнения на месте и в ходьбе.	1	Комбинированная	Беседы
2	ОРУ. Строевые упражнения, строевые упражнения, перестроения. Дыхательные упражнения. ОФП	1	Групповая	Наблюдение
3	Координационные движения в прыжковых упражнениях. Контрольные испытания. ОФП	1	Комбинированная	Наблюдение
4	ОРУ. Упражнения на гимнастической стенке.	1	Групповая	Наблюдение
5	ОРУ. Лазанье по гимнастической стенке Упражнения на развитие силы рук и ног.	1	Индивидуальная	Наблюдение
6	Гигиенические требования. ОРУ. Эстафеты на развитие ловкости, координацию движений.	1	Комбинированная	Беседы
7	ОРУ. Прыжки, метания предметов на месте и в движении. ОФП.	1	Групповая	Наблюдение
8	ОРУ. Подвижные игры, эстафеты.	1	Групповая	Наблюдение
9	ОРУ. Гимнастические упражнения.	1	Групповая	Наблюдение

10	Правила подвижных и спортивных игр. Координационные движения. ОФП.	1	Комбинированная	Беседы
11	ОРУ. Дыхательные упражнения. Ходьба по прямой линии, прыжки ч/з линию, подлезания ч/з скамейку.	1	Групповая	Наблюдение
12	ОРУ. Подвижные игры	1	Групповая	Наблюдение
13	ОРУ без предметов. Бросание мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	1	Групповая	Наблюдение
14	ОРУ с обручем. Прыжки на двух ногах. Катание мяча в парах из разных положений.	1	Групповая	Наблюдение
15	ОРУ без предметов. Подвижные игры. Легкоатлетические упражнения.	1	Комбинированная	Беседы
16	ОРУ без предметов. Развитие координации и ловкости. Легкоатлетические упражнения.	1	Групповая	Наблюдение
17	ОРУ с обручами. Спортивные игры.	1	Групповая	Наблюдение
18	Влияние дыхательных упражнений на организм. Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы. ОРУ без предметов. ОФП.	1	Комбинированная	Беседы
19	ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на расслабление.	1	Групповая	Наблюдение
20	ОРУ с обручами. Гимнастические упражнения. Броски мяча двумя руками.	1	Групповая	Наблюдение
21	ОРУ без предметов. Метание мяча в цель. Развитие быстроты. Ходьба, бег змейкой. Подвижные игры.	1	Групповая	Наблюдение
22	ОРУ без предметов. Гимнастические упражнения. Эстафеты. Тренажерный зал.	1	Комбинированная	Беседы
23	Осанка, профилактические мероприятия. ОРУ с обручами. Упражнения в расслаблении мышц. ОФП.	1	Групповая	Наблюдение

24	ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения наосанку. Подвижные игры и эстафеты.	1	Групповая	Наблюдение
25	ОРУ без предметов. Развитие силы ног.	1	Групповая	Наблюдение
26	ОРУ с обручами. Эстафеты.	1	Групповая	Наблюдение
27	ОРУ со скакалками. Упражнения на расслаблениемышц. Подвижные игры.	1	Комбинированная	Беседы
28	Техника выполнение двигательных действий. ОРУбез предметов. Эстафеты. ОФП.	1	Групповая	Наблюдение
29	ОРУ со скакалками. Гимнастические упражнения. Тренажерный зал.	1	Групповая	Наблюдение
30	ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игрыи эстафеты. Тренажерный зал.	1	Групповая	Наблюдение
31	ОРУ без предметов. Прыжковые упражнения. Развитие силы ног. Эстафеты.	1	Групповая	Наблюдение
32	ОРУ. без предметов. Упражнения на шведской лестнице. Легкоатлетические упражнения.	1	Комбинированная	Беседы
33	ОРУ с гимнастическими палками. Легкоатлетические упражнения. Эстафеты. ОФП.	1	Групповая	Наблюдение
34	Контрольные испытания.	1	Групповая	Наблюдение
ИТОГО :		34		