

МКОУ Центр психолого-медико-социального сопровождения
Пудожского района

186150, г.Пудож, ул.Пионерская, д.69-б, тел.(814 52) 5-21-37
E-mail:zpmsspudozh@yandex.ru

Директор МКОУ ЦПМСС



«Утверждаю»
Мартяшкова Н.В.

**Программа основного общего образования для
обучающихся с ограниченными возможностями
здоровья с умственной отсталостью
"Факультатив по общей физической подготовке"**

Составил: учитель физической культуры
Пахомова В.В.

г. Пудож
2023 год

Факультатив **общая физическая подготовка**

ЦЕЛЬ: направленное исправление дефектов физического развития.

Задачи:

- * Коррекция и компенсация нарушений физического развития
- * Формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков.
- * Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Структура программы:

предмет	Количество часов в неделю	Количество часов в год
Общая физическая подготовка	1	34
	2	68

Кадровое обеспечение:

Пахомова Виктория Владимировна- учитель физкультуры, образование высшее, квалификационная категория - высшая.

Рекомендации к проведению коррекционной программы:

Занятия проводятся с детьми-инвалидами с 1 по 9 классы МКОУ Центра ПМСС Пудожского района, 1 раз в неделю (1-4 классы), 2 раза в неделю (5-9 классы)

Продолжительность занятий – 40 минут, нагрузка на занятиях по возрасту обучающихся.

Тематическое планирование занятий по общей физической подготовке для 1-4 классов

№П./П.	Содержание Легкая атлетика	Кол-во часов
1	Предупреждение травматизма. Гигиена и закаливание	1
2	Челночный бег на 20-30 метров повторение 5-6 раз	1
3	Прыжки: прыжки в длину с места	1
4	Метание: метание малого мяча на дальность	1
5-7	Спортивная игра: «Лапта»	3
8-9	Прыжки : прыжки в высоту с короткого разбега	2
	Гимнастика	
10	«Самостраховка и самоконтроль» при выполнении физических упражнений	1
11-12	Упражнения для развития гибкости: упр. у шведской стенки, с обручами, акробатические упражнения	2
13-14	Упражнения для развития силы: упр. с гантелями на тренажерах	2
15-16	Опорный прыжок: через гимнастического козла	2
	Лыжная подготовка	
17	Санитарно - гигиенические требования к занятиям на лыжах	1
18	Совершенствование одновременного бесшажного хода	1
19-22	Торможение «Плугом», подъем «полуелочкой», «полулесенкой»	4
23	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м.	1
24	Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.	1
25-26	Игры на лыжах «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место»	2
	Настольный теннис	
27	Правила поведения на занятиях в спортивном зале	1
28-31	Техника игры, игры и с соревнования.	4
	Легкая атлетика	
32	Прыжки: воспроизведение различных расстояний при прыжках в длину	1
33-34	Метание: метание различных предметов в цель	2
	Всего:	34

Тематическое планирование занятий по общей физической подготовке для 5-9 классов

№п./п.	Лёгкая атлетика	Кол-во часов
1	Предупреждение травматизма. Гигиена и закаливание. Силловые упражнения для укрепления мышц рук и ног.	1
2	Ходьба в чередовании с бегом. Бег на скорость 60м	1
3	Бег: бег в медленном темпе 8-10 мин. Бег на 100м с различного старта.	1
4	Эстафетный бег с этапами от 100м., Медленный бег до 10-12мин.	1
5-6	Прыжки: Прыжки в длину с места. Упражнения для укрепления мышц спины и пресса	2
7-8	Бег 500м. Метание малого мяча на дальность.	2
9	Бег 1000м., Спортивная игра «Лепта»	1
10	Прыжки на скакалке за 1 мин. Упражнения для укрепления мышц спины и пресса. Игра « Лепта»	1
11	Бег: Встречные эстафеты. Спортивная игра «Лепта»	1
12	Челночный бег 3x10. Силловые упражнения: отжимание, подтягивание на высокой(м) и низкой перекладине(д)	1
13	Прыжки на скакалке, поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	1
14-16	Прыжки: Прыжки в высоту с короткого разбега способом «перешагивания»	3
	Гимнастика	
17	«Самостраховка и самоконтроль» при выполнении физических упражнений.	1
18-19	Упражнения для развития гибкости: упр. у шведской стенки с обручами, акробатические упражнения	2
20-21	Упражнения для развития силы: упр. с гантелями, на тренажерах	2
22-25	Акробатические упражнения: кувырки(вперёд, назад), стойки, упоры, висы.	4
26-28	Опорный прыжок: прыжок через гимнастического козла.	3
29	Упражнения на гибкость: упражнения на ковриках. Тест на гибкость.	1
30	Упражнения на координацию:	
31	Упражнения для развития силы: упражнения с набивными мячами. Метание набивного мяча на дальность сидя на стуле.	1
32	Упражнения для развития силы: Упражнения на тренажёрах. Релаксационные упражнения.	1
	Лыжная подготовка	
33	Санитарно гигиенические требования к занятиям на лыжах	1
34-35	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции до 1 км	2
36-37	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 1 км	2
38	Совершенствование попеременных ходов. Прохождение дистанции до 1.5 км	2

39-40	Торможение «Плугом», подъем «полуелочкой», «полулесенкой» . Прохождение дистанции до 1.5 км	2
41	Прохождение на скорость отрезков 100м.(4-5раз) Прохождение дистанции до 1 км	1
42-43	Комбинированное торможение лыжами и палками. Прохождение дистанции до 1 км	2
44-45	Быстрое передвижение в быстром темпе 150-200м. Прохождение дистанции до 1 км	2
46-50	Прохождение на лыжах дистанции до 3 км.	5
51	Лыжные эстафеты	1
52	Подвижные игры «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место»	1
	Настольный теннис	
53	Правила поведения на занятиях в спортивном зале	1
54-58	Техника игры, игры и с соревнования.	5
	Лёгкая атлетика	
59	Продолжительная ходьба в различном темпе до 20 мин.	1
60	Метание: броски набивного мяча весом до 3 кг различными способами.	1
61-62	Скоростной бег на короткие дистанции(60м.,100м.,200м.)	2
63-64	Кросс 500м, 1000м.	2
65	Многоскоки. Подвижные игры	1
66	Бег 800м.Прыжки на скакалке. Игры.	1
67-68	Метание в цель Спортивная игра «Лапта»	2
	Всего:	68