Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья

«Заринская общеобразовательная школа-интернат»

|  |
| --- |
|  |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ

«Общая физическая подготовка»

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Срок реализации1 год

|  |  |
| --- | --- |
|  | Составитель: Шимина И.В., учитель физической культуры |

Заринск

2024

Содержание

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Пояснительная записка | стр. 3 |
| 2. | Общая характеристика рабочей программы объединения «Общая физическая подготовка» | стр. 3-4 |
| 3. | Сроки и объемы реализации рабочей программы объединения «Общая физическая подготовка» | стр.4 |
| 4. | Личностные и ожидаемые результаты освоения рабочей программы объединения «Общая физическая подготовка» | стр. 4-5 |
| 5. | Содержание рабочей программы объединения «Общая физическая подготовка» | стр. 6-7 |
| 6. | Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся | стр. 7-10 |
| 7. | Оценка результативности обучения по программе | стр. 10-12 |
| 8 | Описание материально-технического обеспечения | стр. 12 |
|  | Приложение 1. Календарно-тематическое планирование | стр. 13-15 |
|  | Приложение 2. Лист корректировки программы | стр. 16 |

1. **Пояснительная записка**

**1.1. Нормативно-правовое обеспечение** **рабочей программы объединения** **«Общая физическая подготовка»**

Рабочая программа объединения «Общая физическая подготовка» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

- Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа (далее АДОП).

* 1. **Цель и задачи рабочей программы объединения «Общая физическая подготовка»**

**Цель:** всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации .привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи:**

* привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;
* содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;
* формирование у обучающихся стойкого интереса к занятию спортом и ведению здорового образа жизни;
* развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координационных   способностей;
* воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке;
* приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
* коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения.

1. **Общая характеристика рабочей программы объединения «Общая физическая подготовка»**

Рабочая программа объединения «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно – спортивную направленность.

Программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности.

Обучение по программе формирует у обучающихся культуру ЗОЖ, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, выполнение контрольных упражнений в учебно-тренировочном процессе, участие в соревнованиях.

В содержание программы входит общая и специальная физическая подготовка, лечебная физическая культура. С учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, личной гигиены, предупреждения травм, которые имеют самостоятельное значение.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов обучающиеся смогли познакомиться с историей развития физической культуры и спорта, освоить навыки самоконтроля.

Основными формами проведения занятий являются: групповые и индивидуально тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, участие в соревнованиях и мероприятиях, судейская практика, тестирование и контроль. Учебно-тренировочные занятия (индивидуальные, групповые, фронтальные, смешанные).

**3. Сроки и объемы реализации рабочей программы объединения «Общая физическая подготовка»**

На реализацию рабочей программы отводится 1 час в неделю и 1 час в каникулярное время. В год 35 часов.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Программа | Часов в неделю | I четверть | II четверть | III четверть | IV Четверть | Каникулы | Всего |
| Легкая атлетика | 1 | 6 | 8 | 10 | 8 | 3 | 35 |

**4. Личностные и ожидаемые результаты освоения рабочей программы объединения** **«Общая физическая подготовка»**

**4.1. Личностными** результатами освоения обучающимися программы по общей физической подготовке является формирование следующих умений:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;

11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

**4.2. Ожидаемые результаты** освоения обучающимися содержания программы по общей физической подготовке представлены двумя уровнями требований к усвоению содержания учебного материала.

*Минимальный уровень:*

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Достаточный уровень:*

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня(физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**5. Содержание рабочей программы объединения** **«Общая физическая подготовка»**

* 1. **Введение. Физическая культура и спорт.**

Теория

Физическая культура и спорт в России. История Олимпийских игр.

* 1. **Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль.**

Теория

Личная гигиена школьника. Самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом, основные приемы.

* 1. **Лечебная физическая культура**

Практическая часть

Дыхательная гимнастика: обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера.

Корригирующие упражнения на формирование правильной осанки: упражнения с удержанием груза (100-150г) на голове.

Корригирующие упражнения для профилактики плоскостопия: ходьба перекатами с пятки на носок с различными положениями рук.

* 1. **Общая физическая подготовка**

Теория

Как укрепить свои кости и мышцы. Двигательный режим.

Практическая часть

Перестроение в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два.

**Упражнения для рук и плечевого пояса:** из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног:** поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища:** наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для развития силы:**переноска и перекладывание груза.

**Упражнения для развития гибкости:**Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.

**Упражнения для развития ловкости:** ходьба по бревну с поворотами налево, направо, с различными движениями рук, с хлопками под ногой.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.

* 1. **Специальная физическая подготовка**

Теория

Понятие о спортивной ходьбе. Отношение к своим товарищам по группе.

Практическая часть

5.1. Ходьба: ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Ходьба в чередовании с бегом.

5.2. Бег: медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег на 60м с низкого старта. Стартовый разгон. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50м. Бег с преодолением препятствий. Бег по пересеченной местности.

5.3. Прыжки: прыжки в длину способом «Оттолкнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

5.4. Метание: метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Толкание набивного мяча весом 1кг с места одной рукой.

**Тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы** | **Количество часов** | | | |
| **Всего** | т**еоретические** | **практические** | **Формы аттестации/контроль** |
| 1 | Введение. Физическая культура и спорт | 2 | 2 |  | беседы |
| 2 | Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль | 2 | 2 |  | беседы |
| 3 | Лечебная физическая культура | 3 |  | 3 | Практические занятия |
| 4 | Общая физическая подготовка | 10 | 2 | 8 | соревнование |
| 5 | Специальная физическая подготовка | 18 | 2 | 16 | соревнования |
|  | Итого | 35 | 8 | 27 |  |

1. **Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/  п | Наименование разделов, тем | Кол-во  часов | Основные виды деятельности обучающихся | Примечание |
| **1** | **Введение. Физическая культура и спорт.** | **2** |  |  |
| 1.1 | Физическая культура и спорт в России. | 1 | Беседа о правилах поведения на занятиях |  |
| 1.2 | История Олимпийских игр. | 1 | Ответы на вопросы по просмотру документального фильма |  |
| **2** | **Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль.** | **2** |  |  |
| 2.1 | Личная гигиена школьника. | 1 | Беседа о личной гигиене |  |
| 2.2 | Самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом, основные приемы. | 1 | Составление графика ЧС |  |
| **3** | **Лечебная физическая культура** | **3** |  |  |
| 3.1 | Дыхательная гимнастика: обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера. | 1 | Выполнение дыхательной гимнастики |  |
| 3.2 | Корригирующие упражнения на формирование правильной осанки: упражнения с удержанием груза (100-150г) на голове. |  | Выполнение упражнений на гимнастической скамейки |  |
| 3.3 | Корригирующие упражнения для профилактики плоскостопия: ходьба перекатами с пятки на носок с различными положениями рук. | 1 | Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений без предметов |  |
| **4** | **Общая физическая подготовка** | 10 |  |  |
| 4.1 | Как укрепить свои кости и мышцы | 1 | Беседа о ЗОЖ |  |
| 4.2 | Двигательный режим | 1 | Выполнение беговых упражнений |  |
| 4.3 | Перестроение в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. | 1 | Самостоятельное выполнение упражнений |  |
| 4.4 | Упражнения для рук и плечевого пояса | 1 | Выполнение упражнений на основе показа учителя |  |
| 4.5 | Упражнения для ног | 1 | Выполнение упражнений на основе показа учителя |  |
| 4.6 | Упражнения для шеи и туловища | 1 | Выполнение упражнений на основе показа учителя |  |
| 4.7 | Упражнения для развития силы | 1 | Занятия в тренирующем режиме |  |
| 4.8 | Упражнения для развития гибкости | 1 | Выполнение акробатических упражнений |  |
| 4.9 | Упражнения для развития ловкости |  | Выполнение упражнений с предметами |  |
| 4.10 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 1 | Выполнение упражнений в ходьбе и беге |  |
| **5** | **Специальная физическая подготовка** | 18 |  |  |
| 5.1 | Отношение к своим товарищам по группе | 1 | Беседа о дружбе |  |
| 5.2 | Понятие о спортивной ходьбе | 1 | Выполнение упражнений на овладение техникой спортивной ходьбы |  |
| 5.3 | Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно | 1 | Выполнение упражнений в ходьбе и беге |  |
| 5.4 | Ходьба в чередовании с бегом | 1 | Выполнение упражнений в ходьбе и беге |  |
| 5.5 | Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин | 1 | Выполнение упражнений на развитие выносливости |  |
| 5.6 | Бег на 60м с низкого старта | 1 | Выполнение упражнений на развитие скорости |  |
| 5.7 | Стартовый разгон | 1 | Выполнение упражнений на овладение техники стартового разгона |  |
| 5.8 | Прыжки: прыжки в длину способом «Оттолкнув ноги». | 1 | Выполнение подготовительных упражнений |  |
| 5.9 | Прыжки в высоту способом «перешагивание». | 1 | Самостоятельное выполнение упражнения |  |
| 5.10 | Прыжки в высоту способом «перешагивание». | 1 | Выполнение упражнений на основе показа учителя |  |
| 5.11 | Толкание набивного мяча весом 1кг с места одной рукой. | 1 | Выполнение упражнений на основе показа учителя |  |
| 5.12 | Метание малого мяча в цель из положения лежа | 1 | Выполнение упражнений с малым мячом |  |
| 5.13 | Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега | 1 | Выполнение упражнений с малым мячом |  |
| 5.14 | Бег с преодолением препятствий | 1 | Преодоление гимнастической полосы препятствий |  |
| 5.15 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 | Выполнение подготовительных упражнений |  |
| 5.16 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 | Выполнение прыжка в длину с разбега |  |
| 5.17 | Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50м | 1 | Выполнение упражнений на формирование взаимодействий при передачи эстафетной палочки |  |
| 5.18 | Бег по пересеченной местности | 1 | Выполнение упражнений на развитие выносливости |  |
|  | **Итого** | 35 |  |  |

1. **Оценка результативности обучения по программе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Показатели (оцениваемые параметры)** | **Критерии** | **Уровень освоения содержания программы** | |
| **минимальный** | **достаточный** |
| **Теоретическая подготовка** | | | |
| 1.Теоретические знания (по основным разделам тематического плана) | Соответствие теоретических знаний обучающихся программным требованиям | Обучающийся овладел менее чем ½ знаний, предусмотренных программой | Обучающийся освоил  практически весь объем  знаний, предусмотренных программой |
| 2.Владение специальной терминологией по  тематике программы | Осмысленность и  правильность  использования  специальной  терминологии | Обучающийся, как  правило, избегает  употреблять специальные  термины | Обучающийся специальные термины  Употребляет осознанно, в полном соответствии с  их содержанием |
| **Практическая подготовка** | | | |
| 1. Практические умения и навыки, предусмотренные  программой (по основным разделам  тематического плана программы) | Соответствие  практических  умений и навыков  программным требованиям | Обучающийся овладел менее, чем ½  предусмотренных  умений и навыков | Обучающийся овладел  практически всеми умениями и навыками,  предусмотренными программой |
| 2. Интерес к  занятиям в детском объединении | Отсутствие  затруднений в  использовании  специального  оборудования  и оснащения | Обучающийся  испытывает  серьёзные  затруднения при  работе с оборудованием | Обучающийся  работает с оборудованием  самостоятельно, не испытывает  особых затруднений |
| 3. Творческие (спортивные) навыки | Креативность в  выполнении  практических  заданий | Обучающийся в  состоянии  выполнять лишь  простейшие практические  задания | Обучающийся  выполняет все  практические  задания |
| **Знания, умения и навыки** | | | |
| 2.Учебно-  коммуникативные умения:  Умение слушать  и слышать педагога | Адекватность  восприятия  информации,  идущей от педагога. | Обучающийся  испытывает  серьезные  затруднения при  восприятии  информации,  идущей от  педагога | Обучающийся не испытывает особых  затруднений при  восприятии информации,  идущей от педагога |
| Умение  выступать перед  аудиторией | Свобода  владения и подачи  обучающимся  подготовленной  информации | Обучающийся  испытывает  серьезные  затруднения в  ходе выступления  перед аудиторией,  требуется  постоянная помощь и контроль педагога | Обучающийся  выступает перед  аудиторией  самостоятельно,  не испытывает  особых затруднений |
| Умение  вести полемику,  участвовать в дискуссии | Самостоятельность в  построении  дискуссионного выступления,  логика в построении  доказательств | Обучающийся  испытывает  серьезные  затруднения при  ведении полемики, участии в дискуссии,  нуждается в  постоянной помощи и  контроле педагога | Обучающийся ведет полемику,  участвует в дискуссии  самостоятельно, не испытывает  особых затруднений |
| 3. Учебно-  организационные  умения и навыки:  Умение  организовать  свое рабочее  (учебное) место | Способность  самостоятельно  готовить свое  рабочее место  к деятельности  и убирать его за собой | Обучающийся  испытывает  серьезные  затруднения при  организации  своего рабочего  (учебного) места,  нуждается в  постоянной  помощи и  контроле педагога | Обучающийся  организовывает  свое рабочее  (учебное) место  самостоятельно,  не испытывает  особых затруднений |
| Навыки соблюдения в  процессе деятельности  правил безопасности | Соответствие  реальных навыков  соблюдения правил  безопасности  программным  требованиям | Обучающийся  овладел менее чем  ½ объема навыков  соблюдения правил  безопасности,  предусмотренных  программой | Обучающийся  Освоил практически весь  объем навыков,  предусмотренных  программой за конкретный период |
| Умение аккуратно  Выполнять работу | Аккуратность и  ответственность  в работе | Удовлетворительно | Отлично |

**8. Описание материально-технического обеспечения**

8.1. Учебно-методическое обеспечение

Для реализации программного содержания используются следующий учебно-методический комплект:

* Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Лёгкая атлетика - Учебное пособие, 6-е изд. Москва «Академия», 2009.
* Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера, Москва, 2007.
* Матвеев Л.П. «Основы лёгкой атлетики» М.: «ФиС», 2006.
* Мельникова В.М. Психология: Учебник для институтов физической культуры/ Под общ. ред. В.М. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2007.
* Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010.
* Паршиков А.Т., Мильштейн О.А.. Спорт и личность. Методические рекомендации. - М., Советский спорт, 2008.
* Полищук В. Д. «Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов» - Киев «Олимпийская литература», 2009.

8.2. Материально – техническое обеспечение

Спортивный зал, уличная площадка, уличные тренажеры, спортивное оборудование: эстафетные палочки, теннисные мячи, волейбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, прыжковая яма. Интернет, проекторы, интерактивные доски.

**Приложение 1**

**Календарно-тематического планирования**

**Приложение** к рабочей программе, утвержденной

приказом от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г. №\_\_\_\_\_

**Календарно-тематическое планирование**

Рабочей программы объединения «Общая физическая подготовка»

на 2024-2025 учебный год

Учитель: Шимина Ирина Васильевна

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/  п | Наименование разделов, тем | Кол-во  часов | Дата проведения | |
|  |  |  | план | факт |
| **1** | **Введение. Физическая культура и спорт.** | **2** |  |  |
| 1.1 | Физическая культура и спорт в России. | 1 |  |  |
| 1.2 | История Олимпийских игр. | 1 |  |  |
| **2** | **Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль.** | **2** |  |  |
| 2.1 | Личная гигиена школьника. | 1 |  |  |
| 2.2 | Самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом, основные приемы. | 1 |  |  |
| **3** | **Лечебная физическая культура** | **3** |  |  |
| 3.1 | Дыхательная гимнастика: обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера. | 1 |  |  |
| 3.2 | Корригирующие упражнения на формирование правильной осанки: упражнения с удержанием груза (100-150г) на голове. |  |  |  |
| 3.3 | Корригирующие упражнения для профилактики плоскостопия: ходьба перекатами с пятки на носок с различными положениями рук. | 1 |  |  |
| **4** | **Общая физическая подготовка** | **10** |  |  |
| 4.1 | Как укрепить свои кости и мышцы | 1 |  |  |
| 4.2 | Двигательный режим | 1 |  |  |
| 4.3 | Перестроение в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. | 1 |  |  |
| 4.4 | Упражнения для рук и плечевого пояса | 1 |  |  |
| 4.5 | Упражнения для ног | 1 |  |  |
| 4.6 | Упражнения для шеи и туловища | 1 |  |  |
| 4.7 | Упражнения для развития силы | 1 |  |  |
| 4.8 | Упражнения для развития гибкости | 1 |  |  |
| 4.9 | Упражнения для развития ловкости |  |  |  |
| 4.10 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 1 |  |  |
| **5** | **Специальная физическая подготовка** | **18** |  |  |
| 5.1 | Отношение к своим товарищам по группе | 1 |  |  |
| 5.2 | Понятие о спортивной ходьбе | 1 |  |  |
| 5.3 | Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно | 1 |  |  |
| 5.4 | Ходьба в чередовании с бегом | 1 |  |  |
| 5.5 | Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин | 1 |  |  |
| 5.6 | Бег на 60м с низкого старта | 1 |  |  |
| 5.7 | Стартовый разгон | 1 |  |  |
| 5.8 | Прыжки: прыжки в длину способом «Оттолкнув ноги». | 1 |  |  |
| 5.9 | Прыжки в высоту способом «перешагивание». | 1 |  |  |
| 5.10 | Прыжки в высоту способом «перешагивание». | 1 |  |  |
| 5.11 | Толкание набивного мяча весом 1кг с места одной рукой. | 1 |  |  |
| 5.12 | Метание малого мяча в цель из положения лежа | 1 |  |  |
| 5.13 | Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега | 1 |  |  |
| 5.14 | Бег с преодолением препятствий | 1 |  |  |
| 5.15 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |  |  |
| 5.16 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |  |  |
| 5.17 | Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50м | 1 |  |  |
| 5.18 | Бег по пересеченной местности | 1 |  |  |
|  | **Итого** | 35 |  |  |

**Приложение 2.**

**Лист корректировки рабочей программы объединения**

**«Общая физическая подготовка»**

Учитель: Шимина Ирина Васильевна

Причина корректировки: больничный лист, карантин (№ приказа) и т.д.

Способы корректировки: объединение тем, близких по содержанию; резервные часы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Раздел | Планируемое количество часов | Фактическое количество часов | Способ корректировки | Согласовано |
|  |  |  |  |  |  |