**Пояснительная записка.**

Исходными документами для составления рабочей программы являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ст. 28;

## Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования”

## Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1025 “Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья”

## Приказ Минпросвещения России от 21.09.2022 N 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников" (Зарегистрировано в Минюсте России 01.11.2022 N 70799).

## Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21.07.2023 № 556 "О внесении изменений в приложения № 1 и № 2 к приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 21 сентября 2022 г. № 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установления предельного срока использования исключенных учебников"(Зарегистрирован 28.07.2023 № 74502)

1. Учебный план на 2023 – 2024 учебный год ГКОУ «Специальная (коррекционная) школа-интерната № 68»

Программа по ОФП составлена на основе материала, который воспитанники изучают на уроках адаптивной физической культуры, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, психофизических особенностей детей с нарушением слуха) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

**Цели изучения учебного курса «ОФП» «СПЕЦИАЛЬНЫЙ КУРС»**

Цель и задачи проведения занятий ОФП - здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьеформирование учащихся и содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих задач:

  укрепление здоровья;

 повышение функциональных возможностей и резистентности организма;

  постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;

 овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;

 развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;

 контроль дыхания при выполнении физических упражненийобучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

 формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;

 формирование у обучающихся культуры здоровья

**Место курса в учебном плане**

Учебный план ГКОУ «Специальная (коррекционная) школа-интерната № 68» на изучение курса «ОФП» в 10 классе отводит 1час в неделю, всего 34 часа.

**Содержание курса внеурочной деятельности «ОФП»**

 **Физическая подготовка –12 часов**

*Общая физическая подготовка.*

*Упражнения для развития выносливости:*

Длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 км., бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, упражнения на тренажёрах, с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями; упражнения, проводимые по методу круговой тренировки.

*Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:*

Прыжки и \_многоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки ч/з препятствия, упражнения на пресс , метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков, прыжки ч/з нарты на время.

 *Упражнения для развития скоростных способностей:*

Эстафеты с бегом на короткие дистанции; Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине).Бег с ускорениями 30-60 м, 40-100м. Бег с максимальной скоростью.

 *Упражнения для развития гибкости:*

Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.

*Упражнения на развитие силовой выносливости:*

Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- на гимн. Скамейке, на полу, работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из виса углом.

**Техническая подготовка –10 часов.**

*Тема 3.1 Техника спринтерского бега.*

 Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега; Бег с ускорением до 30 м; Бег с ускорением до 40-60 метров. Бег на 100м в среднем темпе; финиширование грудью, плечом; Бег на 30 метров на результат.

*Тема 3.2 Кроссовая подготовка*

Бег в среднем темпе. Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа. Бег с отягощением (грузом на ногах). Бег по сложно пересеченной местности. Бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время.

**Спортивные игры (баскетбол)- 6часов**

Техника ведения мяча, бросок в кольцо .Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Штрафной бросок. Выполнение комбинации.

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям физической культурой. В умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей в физическом совершенствовании. - воспитание патриотизма, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России. - знание истории физической культуры своего народа. - воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной. - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии и языкам. - готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. - участие в школьном самоуправлении и общественной жизни. - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, правил поведения на транспорте и на дорогах. - осознание значение семьи в жизни человека и общества.

Метапредметные результаты характеризуют уровень способностей учащихся, приобретенных в процессе освоения содержания предмета «Адаптивная физическая культура» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин и проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной, предметно-практической деятельности, а так - же в повседневной жизни. - умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности. - умение самостоятельно пути достижения целей. - умение соотносить свои действия с планируемым результатом, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. - умение работать индивидуально и в группе. - умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура».. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умении творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**Ведущие формы организации занятий**:

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

индивидуальная,

работа в парах,

групповая,

коллективная.

Формы проведения занятий: беседы, практические, теоретические занятия.

Промежуточная аттестация проходит в форме спортивных соревнований в конце учебного года.

**Тематический план**

 **ОФП «СПЕЦИАЛЬНЫЙ КУРС»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование раздела** | **Количество академических часов, отводимых на освоение каждого раздела** | **ЭОР и ЦОР** |
| **1.** | **ТБ в спортивном зале** | В процессе уроков | <https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/uchebnij_film?search_by_parameters&lvl_of_edu=3356&subject=163>  |
| **2.** | **Физическая подготовка.** Общая и специальная физическая подготовка. | 12 | <https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/uchebnij_film?search_by_parameters&lvl_of_edu=3356&subject=163>  |
| **3.** | **Техническая подготовка.** | 10 | <https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/uchebnij_film?search_by_parameters&lvl_of_edu=3356&subject=163>  |
| 3.1 | Техника спринтерского бега. | 2 | <https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/uchebnij_film?search_by_parameters&lvl_of_edu=3356&subject=163>  |
| 3.2 | Кроссовая подготовка | 4 | <https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/uchebnij_film?search_by_parameters&lvl_of_edu=3356&subject=163>  |
| **4.** | **Спортивные игры**  | 6 | <https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/uchebnij_film?search_by_parameters&lvl_of_edu=3356&subject=163>  |
| **Содержание программы 34 часа**  |

### Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ П/п** | **Тема занятий** | **Кол-во часов** | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
| 1 |  Общая и специальная физическая подготовка | 1 | 06.09.2023 |  |
| 2 |  Общая и специальная физическая подготовка | 1 | 13.09.2023 |  |
| 3 |  Общая и специальная физическая подготовка | 1 | 20.09.2023 |  |
| 4 |  Общая и специальная физическая подготовка | 1 | 27.09.2023 |  |
| 5 |  Общая и специальная физическая подготовка | 1 | 04.10.2023 |  |
| 6 |  Общая и специальная физическая подготовка | 1 | 11.10.2023 |  |
| 7 |  Общая и специальная физическая подготовка | 1 | 18.10.2023 |  |
| 8 |  Общая и специальная физическая подготовка | 1 | 25.10.2023 |  |
| 9 | Общая и специальная физическая подготовка | 1 | 08.11.2023 |  |
| 10 | Общая и специальная физическая подготовка | 1 | 15.11.2023 |  |
| 11 | Общая и специальная физическая подготовка | 1 | 22.11.2023 |  |
| 12 |  Общая и специальная физическая подготовка | 1 | 29.11.2023 |  |
| 13 | Спортивные игры (баскетбол), Тб. Основы техники ведения мяча с изменением направления. Броски в кольцо.  | 1 | 06.12.2023 |  |
| 14 | Техника выполнения штрафного броска | 1 | 13.12.2023 |  |
| 15 | Техника выполнения ведения мяча - два шага - бросок | 1 | 20.12.2023 |  |
| 16 | Выполнение комбинации по баскетболу. | 1 | 27.12.2023 |  |
| 17 | Совершенствование техники перемещения игроков | 1 | 10.01.2024 |  |
| 18 | Отработка способа ведения мяча в высокой, средней, и низкой стойке. | 1 | 17.01.2024 |  |
| 19 | Техника спринтерского бега. | 1 | 24.01.2024 |  |
| 20 | Техника спринтерского бега. | 1 | 31.01.2024 |  |
| 21 | ОФП. Кроссовая подготовка | 1 | 07.02.2024 |  |
| 22 | ОФП. Кроссовая подготовка | 1 | 14.02.2024 |  |
| 23 | ОФП. Кроссовая подготовка | 1 | 21.02.2024 |  |
| 24 | ОФП. Кроссовая подготовка | 1 | 28.02.2024 |  |
| 25 | ОФП. Кроссовая подготовка | 1 | 06.03.2024 |  |
| 26 | ОФП. Кроссовая подготовка | 1 | 13.03.2024 |  |
| 27 | ОФП. Кроссовая подготовка | 1 | 20.03.2024 |  |
| 28 | ОФП. Кроссовая подготовка | 1 | 03.04.2024 |  |
| 29 | Спортивные игры (волейбол). Нападающие удары | 1 | 10.04.2024 |  |
| 30 | Спортивные игры (волейбол). Техники передвижения | 1 | 17.04.2024 |  |
| 31 | Спортивные игры (волейбол). Приём мячаТестирование  | 1 | 24.04.2024 |  |
| 32 | Спортивные игры (волейбол). Прямой нападающий удар  | 1 | 08.05.2024 |  |
| 33 | Спортивные игры (волейбол). **Проведение соревнований.** | 1 | 15.05.2024 |  |
| 34 | Спортивные игры (волейбол).  | 1 | 22.05.2024 |  |
| **Всего часов 34** |