

**Областное государственное казённое общеобразовательное учреждение  
«Школа-интернат для обучающихся  
с ограниченными возможностями здоровья № 26»**

Принято на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №1 от 29.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ОГКОУ  
Школа-интернат № 26

\_\_\_\_\_  
Л.А.Хорькова  
Приказ № 169 от 29.08.2023г.

**АДАптированная дополнительная  
общееобразовательная общеразвивающая программа**

Спортивной направленности.  
**«Общая физическая подготовка (ОФП)»**

уровень программы - базовый  
на 2023 – 2024 учебный год

Срок реализации: 1 год  
Количество часов: 72 часов  
(2 часа в неделю)

Возраст учащихся: 8-12 лет

Составители: педагоги дополнительного образования  
Данилов Юрий Николаевич, Хорьков Александр Викторович.  
Реализует: педагог дополнительного образования  
Данилов Юрий Николаевич и Хорьков Александр Викторович .  
Высшая категория.

Рассмотрено  
на заседании МО учителей предметов  
художественно-прикладного,  
здоровьесберегающего, социально-  
педагогического циклов  
Протокол №1 от 28.08.2023 год

г. Ульяновск, 2023 г.

## **Структура адаптированной дополнительной общеобразовательной программы**

### **1. Комплекс основных характеристик программы**

- 1.1 Пояснительная записка.
- 1.2 Цель и задачи программы.
- 1.3 Содержание программы
- 1.4 Планируемые результаты

### **2. 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
- 2.6 Список литературы.

# I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «ОФП» является модифицированной программой физкультурно - спортивной направленности.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «ОФП» разработана для предоставления образовательных услуг детям с ТНР 8-12 лет в условиях ОГКОУ «Школа-интернат №26» г. Ульяновска.. в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ. «Об образовании в Российской Федерации». (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения РФ 30.09.2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года №196»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ");
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № ВК-641/09 ;
- Устав ОГКОУ «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №26»;
- Положение о проектировании АДОП в ОГКОУ «Школа-интернат №26».

**Направленность.** Данная программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных волевых и физических качеств, формирование различных двигательных навыков и направлена на социализацию, адаптацию обучающихся к жизни в обществе, удовлетворение индивидуальных потребностей в самопознании и саморегуляции.

**Актуальность.** На основе диагностических фактов выявлено, что у обучающихся с ТНР слабо развиты память, устойчивость и концентрация

внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия ОФП способствуют освоению образовательной программы по физической культуре, а так же улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы, формируются коммуникативные навыки.

**Педагогическая целесообразность** адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП» заключается в коррекции физического развития учащихся, реабилитации двигательных функций организма. Это диктуется социальным заказом родителей (законных представителей) о более продуманном индивидуальном подходе в образовании детей ОВЗ, об организации дополнительных занятий, особенно по физической культуре, с учётом особенностей учащихся.

При написании адаптированной дополнительной общеобразовательной программы «ОФП» были проанализированы труды В.М. Мозгового «Физическое воспитание», О.В. Бушневой «Поверь в себя», и пособия Е.М. Голиковой «Физкультурно-оздоровительное образование «особых детей».

**Новизна и инновационность программы «ОФП».** Развитие спорта у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья основывается на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий физической культурой и спортом. Систематические занятия не только повышают адаптацию детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья к изменившимся жизненным условиям, расширяют их функциональные возможности, помогая оздоровлению организма, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями, но и благоприятно воздействуют на психику, мобилизуют их волю.

#### **Отличительные особенности.**

На занятиях кружка учащиеся осуществляют следующие **виды деятельности**: игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение. Аудиторные занятия составляют 5 %, практические 95%.

Во время занятий у ребенка происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки. Отсутствие отметок снижает тревожность и необоснованное беспокойство учащихся, исчезает боязнь ошибочных ответов. В результате у детей формируется отношение к данным занятиям как к средству развития своей личности. Данный курс состоит из системы тренировочных упражнений, специальных заданий и развивающих игр. На занятиях применяются занимательные и доступные для понимания задания и упражнения, задачи, вопросы, игры, и т.д., что привлекательно для младших школьников.

На каждом занятии проводится коллективное обсуждение решения задачи определенного вида. На этом этапе у детей формируется такое важное качество,

как осознание собственных действий, самоконтроль, возможность дать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности.

В курсе используются задачи разной сложности, поэтому слабые дети, участвуя в занятиях, могут почувствовать уверенность в своих силах (для таких учащихся подбираются задания, которые они могут выполнять успешно).

Ребенок на этих занятиях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес, желание научиться выполнять предлагаемые задания.

Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение занятия. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой.

Программа курса предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на один год обучения.

Группы обучающихся комплектуются согласно СанПиНа 2015г. в соответствии с возрастом детей и исходя из уровня их подготовленности. Нормальное количество обучающихся в группе 10-12 человек. (см. рекомендуемый режим занятий в объединениях различного профиля СанПиН). Численный состав учащихся в объединении может быть уменьшен при включении в него детей-инвалидов.

Программа реализуется на базе ОГКОУ «Школа – интернат №26».

#### **Адресат программы.**

В реализации данной программы участвуют обучающиеся с ТНР, 8-12 лет

Обучающихся с ТНР - это особая категория детей с отклонениями в развитии, у которых сохранен слух, первично не нарушен интеллект, но есть значительные речевые нарушения, влияющие на становление психики.

Для обучающихся с ТНР характерно отклонения и в эмоционально-волевой сфере. Им присущи нестойкость интересов, пониженная наблюдательность, сниженная мотивация, замкнутость, негативизм, неуверенность в себе, повышенная раздражительность, агрессивность, обидчивость, трудности в общении с окружающими, в налаживании контактов со своими сверстниками. Для своевременного учета особых образовательных потребностей детей с нарушениями речи необходимо следующее:

- возможность адаптации образовательной программы с учетом необходимости коррекции речевых нарушений и оптимизации коммуникативных навыков учащихся;

- максимальное расширение образовательного пространства, увеличения социальных контактов; обучение умению выбирать и применять адекватные коммуникативные стратегии и тактики;

- физического развития, участия в спортивных соревнованиях и играх;

**Объем программы:** 72 часа (2 часа в неделю) Объем и срок освоения программы определяется содержанием и предполагаемыми результатами.

**Срок освоения программы:** 1 год

**Уровень освоения:** стартовый.

**Формы и режим занятия:** групповые занятия, длительность занятия – 45 минут.+15 минут перерыв(отдых) Для более качественного освоения

предметного содержания, занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, гимнастике, подвижных игр, лыжной подготовке, спортивных игр;
- **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки. Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

**Особенности организации образовательного процесса.** Обучение по адаптированной дополнительной общеобразовательной программе «ОФП» **очное.**

На каждом занятии проводится коллективное обсуждение решения задачи определенного вида. На этом этапе у детей формируется такое важное качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, возможность дать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности.

В курсе используются задачи разной сложности, поэтому слабые дети, участвуя в занятиях, могут почувствовать уверенность в своих силах (для таких учащихся подбираются задания, которые они могут выполнять успешно).

Ребенок на этих занятиях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес, желание научиться выполнять предлагаемые задания.

Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение занятия. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой.

Программа курса предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на один год обучения.

Группы обучающихся комплектуются согласно СанПиНа 2015г. в соответствии с возрастом детей и исходя из уровня их подготовленности. Нормальное количество обучающихся в группе 10-12 человек. (см. рекомендуемый режим занятий в объединениях различного профиля СанПиН). Численный состав учащихся в объединении может быть уменьшен при включении в него детей-инвалидов.

Программа реализуется на базе ОГКОУ «Школа – интернат №26».

## 1.1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель курса:** создание условий для развития познавательных и физических способностей учащихся на основе системы развивающих занятий.

**Задачи курса:**

**Обучающие:**

- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

**Развивающие:**

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально-волевых качеств;
- развития внимания, мышления
- пополнение словарного запаса;
- речевые коммуникации.

**Воспитательные:**

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.
- воспитание у обучающихся чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях преодоления страха, пространства и высоты, скованности движений;
- воспитание умение сотрудничать, выслушивать педагога и товарищей.

## 1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Основное содержание**

**Общая физическая подготовка.** Общая физическая подготовка как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития *физической культуры* и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

### **Гимнастика с основами акробатики.**

**Организующие команды и приемы.** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

**Акробатические комбинации.** Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи.

**Гимнастическая комбинация.** Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

**Опорный прыжок:** с разбега через гимнастического козла.

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### **Легкая атлетика.**



**Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

**Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

**Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### **Подвижные и спортивные игры.**

**Футбол:** удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

**Волейбол:** подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### **На материале гимнастики с основами акробатики реализуется:**

**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

**Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

**Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с

использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### **На материале легкой атлетики реализуется:**

**Развитие координации:** бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

**Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-ти минутный бег.

**Развитие силовых способностей:** повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы /контроля
		Теория	Практика	Всего	
	Легкая атлетика	В процессе занятий	22		Процесс обучения предусматривает следующие <b>виды контроля:</b> <i>вводный</i> , который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам; <i>текущий</i> – тестирование, срез физической подготовленности, текущая проверка знаний <i>итоговый</i> , проводимый после завершения всей учебной программы.
	Гимнастика		12		
	Лыжная подготовка		14		
	Подвижные (спортивные ) игры		14		
	Легкая атлетика		10		
	<b>Всего:</b>			<b>72 часа</b>	

#### 1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**В результате обучения по программе обучающиеся получат возможность формирования**

**Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ:

### 2.1 Календарный учебный график.

- Начало учебного года – 1 сентября.
- Конец учебного года – по окончании реализации учебного плана в полном объеме -31 мая.
- Продолжительность учебного года – 36 недель.

№	Триместры	Форма занятия	Количество уч. часов		Тема занятия	Форма контроля	Место проведения			
			Теор.	Практ.						
1.	<b>1 триместр</b>	Беседа	1ч		Вводное занятие. ТБ на занятиях физической культуры.	Наблюдение	Спортивный зал			
2-3.		Комбинированная		2ч	Подвижные оречеленные игры на внимание, ловкость	Опрос, наблюдение,	Школьная спортивная площадка			
4-5		Комбинированная	1ч	1ч	<b>Легкоатлетические упражнения ТБ,</b> подвижные игры.					
6-7.		Комбинированная		2ч	Развитие двигательных качеств - ОФП					
8-9.		Комбинированная		2ч	Специально-беговые упражнения. Прыжок в длину «согнув ноги»					
10-11.		Комбинированная		2ч	Метание малого мяча					
12-13.		Комбинированная		2ч	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»:					
14-15.		Комбинированная		2ч	Бег на короткие дистанции: Соревнования					
16-17.		Комбинированная		2ч				Кроссовая подготовка Соревнования		
18-19.		Комбинированная		2ч	Прыжки в высоту Соревнования					
20-21.		Комбинированная		2ч	Подвижные игры, эстафеты.					
22-23.		<b>2 триместр</b>	Комбини	1ч	1ч			<b>Гимнастика.ТБ</b> Строевые упражнения:	Беседа Наблюдение	Спортивный зал



58-59.			2ч	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П/и.	Школьная спортивная площадка	кий анализ результатов
60-61.			2ч	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П/и.		
62-63.			2ч	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П/и.		
64-65.			2ч	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.		
66-68.			2ч	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в корзину.		
69-70.		комбинированная	2ч	Эстафеты. Взаимодействие двух игроков. П/и. «Отдай мяч и выйди».		
71-72.			2	Комплекс упражнений с мячами. П/и «Гонка мячей по кругу».		
<b>Итого: 72 часа</b>				Подведение итогов за учебный год		

### Воспитательный компонент

#### *Цель воспитательной работы*

Создание условий для всестороннего гармоничного развития детей через приобщение к здоровому образу жизни обучающихся на занятиях общей физической подготовки, и формирование физически культурной личности.

#### *Задачи:*

Воспитание потребностей и умений самостоятельно:

- заниматься физическими упражнениями;
- сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки,
- повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.
- воспитание у обучающихся чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях преодоления страха, пространства и высоты, скованности движений;

-воспитание умение сотрудничать, выслушивать педагога и товарищей.

**Формы воспитательной работы:** диагностика, анкетирование, тесты, соревнования, подвижные игры, спортивные игрыэкскурсия, викторина, коллективно-творческие дела, творческие проекты, игры- упражнения, пальчиковые игры, выставки, мастер-классы, ярмарка.

**Методы воспитательной работы:**

1. Методы формирования сознания: рассказ, беседа, лекция, дискуссия, диспут, метод примера. Основная функция первой группы методов состоит в формировании отношений, установок, направленности, убеждений и взглядов воспитанников — всего того, в основе чего лежат знания о нормах поведения, о социальных ценностях. В свою очередь, убеждения человека отражаются на его поведении.

2. Методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения: упражнение, приучение, поручение, требование, создание воспитывающих ситуаций.

3. Методы стимулирования поведения: соревнование, игра, поощрение, наказание. С помощью методов третьей группы педагоги и сами воспитанники регулируют поведение, воздействуют на мотивы деятельности воспитуемых, потому что общественное одобрение или осуждение влияет на поведение, происходит закрепление одобряемых поступков или торможение неодобряемого поведения.

4. Методы контроля, самоконтроля и самооценки: наблюдение, опросные методы (беседы, анкетирование), тестирование, анализ результатов деятельности.

**Планируемые результаты воспитательной работы**

- понимания значения занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- умение устанавливать со сверстниками другого пола дружеские, гуманные, искренние отношения, основанные на нравственных нормах; стремление к честности и скромности, красоте и благородству во взаимоотношениях; нравственное представление о дружбе и любви;
- понимание нравственной сущности правил культуры поведения, общения и речи, умение выполнять их независимо от внешнего контроля, умение преодолевать конфликты в общении;
- готовность сознательно выполнять правила для обучающихся, понимание необходимости самодисциплины.

## План воспитательной работы

№	Мероприятия	Сроки проведения(участия)	Место проведения
	Дни здоровья	1 раз в квартал	Парк «Победы», школьный стадион
	Участие в мероприятиях в рамках специальной олимпиады для обучающихся с ОВЗ	1 раз в квартал	Выезд на стадион «Спартак», Лыжную базу «Динамо», спортивный за и бассейн УЛГУ



Конкурсы: - А, ну-ка, парни! - Смотр строя и песни «Красив в стою, силен в бою»  Акции «Посылка солдату»	декабрь, март, апрель, май,	Февраль,  май
Спортивно -игровые программы - в рамках Декады инвалидов; - Фабрика	Декабрь, март, май	Актный зал школы, ДК «Киндяковка»
Конкурсы рисунков и плакатов о занятиях спортом	В течение учебного года	В онлайн–режим и очно городские региональные, всероссийские
Школьные олимпиады	Ноябрь	Кабинет №30
Месячник ЗОЖ	В течение учебного года	Кабинет №30
Викторины	Каждый квартал	Актный зал

## 2.2 Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- спортивная площадка на свежем воздухе;
- мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные мячи, мячи для метания;
- гимнастические палки;
- спортивные гранаты;
- эстафетная палка;
- лыжи, лыжные ботинки, палки;
- секундомер;
- гимнастическая скамейка;
- таблицы «Техника передвижений игрока»;
- таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол»;

Помещение для занятий, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям; оснащено исправным оборудованием, обеспечивающим полноценный учебно-тренировочный процесс и безопасность занимающихся, удовлетворять требованиям пожарной безопасности.

Помещение (спортивный зал) должно быть хорошо освещено.

Гимнастические снаряды должны быть расположены так, чтобы при занятиях на них, исключить прямое попадание света в глаза.

#### **Формы обучения.**

Основными формами обучения являются:

- лекции (изложение теоретического учебного материала);
- беседы;
- практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений);
- нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, уроки соревнования);
- просмотр видеозаписей;

– домашняя самостоятельная работа.

**Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:**

- словесные: рассказ, беседа, объяснение;
- наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение;
- аудио- и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);
- практические: упражнения;
- метод игры;
- методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

**Кадровое обеспечение:** К реализации данной программы может приступить педагог, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля, желательно имеющий опыт работы с детьми в коррекционной школе.

### 2.3 Формы контроля

Формы аттестации включают в себя следующие этапы: входную, промежуточную и итоговую диагностики.

1. **Входная аттестация (диагностика)** проводится с целью выявления уровня подготовки учащихся.

Входная аттестация проводится в первый месяц учебных занятий с занесением результатов в диагностическую карту.

2. **Итоговая аттестация (диагностика)** проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств учащегося и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы. Аналитико-диагностический блок дополнительной общеобразовательной программы включает в себя:

- диагностику обученности (знания, умения, навыки по профилю программы);
- диагностику обучаемости;
- текущую диагностику.

Диагностика обученности по профилю программы проводится два раза в год:

- 1 – входная диагностика (сентябрь-октябрь);
- 2 – итоговая диагностика (апрель-май).

#### **Оценочные материалы.**

В диагностику включаются: контроль, проверка, оценивание, накопление статистических данных, их анализ и прогнозирование дальнейшей работы. При проведении педагогической диагностики появляется материал для полной оценки учебных возможностей учащихся. Педагог должен для себя зафиксировать следующее:

- Какие изменения происходят с учащимися в процессе обучения
- Как изменяется понимание ими учебных требований
- й помощи педагога он нуждается

Первая диагностическая работа проводится в начале учебного года. Ее цель – определение подготовленности учащихся к занятиям в объединении. Диагностирование производится на всех этапах педагогического процесса – от начального восприятия знаний до их практического применения. Заключительная диагностика проводится в конце учебного года. Ее цель – проверка, учет знаний, умений и навыков, приобретенных на всех этапах процесса обучения, диагностирование уровня (качества фактической обученности в соответствии с поставленной на данном этапе задачей).

### ***Ожидаемые результаты***

В результате освоения данной программы, ребенок:

- будет знать историю развития подвижных и спортивных игр;
- будет уметь выполнять основные двигательные действия базовых видов спорта (лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, гимнастики);
- будет иметь представление о многообразии технических действий в спортивных играх;
- будет обучен базовым техническим действиям спортивных игр;
- расширит представления о подвижных и спортивных играх;
- у детей будут заложены основы развития физических качеств: ловкости, гибкости, силы, быстроты, скорости, меткости.
- В какой помощи педагога он нуждается

Первая диагностическая работа проводится в начале учебного года. Ее цель – определение подготовленности учащихся к занятиям в объединении. Диагностирование производится на всех этапах педагогического процесса – от начального восприятия знаний до их практического применения. Заключительная диагностика проводится в конце учебного года. Ее цель – проверка, учет знаний, умений и навыков, приобретенных на всех этапах процесса обучения, диагностирование уровня (качества фактической обученности в соответствии с поставленной на данном этапе задачей).

### ***Ожидаемые результаты***

В результате освоения данной программы, ребенок:

- будет знать историю развития подвижных и спортивных игр;
- будет уметь выполнять основные двигательные действия базовых видов спорта (лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, гимнастики);
- будет иметь представление о многообразии технических действий в спортивных играх;
- будет обучен базовым техническим действиям спортивных игр;
- расширит представления о подвижных и спортивных играх;
- у детей будут заложены основы развития физических качеств: ловкости, гибкости, силы, быстроты, скорости, меткости.

Первая диагностическая работа проводится в начале учебного года. Ее цель – определение подготовленности учащихся к занятиям в объединении. Диагностирование производится на всех этапах педагогического процесса – от начального восприятия знаний до их практического применения. Заключительная диагностика проводится в конце учебного года. Ее цель – проверка, учет знаний, умений и навыков, приобретенных на всех этапах процесса обучения, диагностирование уровня (качества фактической обученности в соответствии с поставленной на данном этапе задачей).

### ***Ожидаемые результаты***

В результате освоения данной программы, ребенок:

- будет знать историю развития подвижных и спортивных игр;
- будет уметь выполнять основные двигательные действия базовых видов спорта (лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, гимнастики);
- будет иметь представление о многообразии технических действий в спортивных играх;
- будет обучен базовым техническим действиям спортивных игр;
- расширит представления о подвижных и спортивных играх;
- у детей будут заложены основы развития физических качеств: ловкости, гибкости, силы, быстроты, скорости, меткости.

## **2.4 Методическое обеспечение занятий**

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности.

Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения. Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц.

На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. **Контрольные занятия** проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности. Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов

**Основными педагогическими принципами работы педагога** должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

– разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами того или иного вида спорта;

- проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;
- изучение основ техники и тактики спортивных игр.

#### **Список литературы для педагогов:**

1. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. - М.: КноРус, 2013. - 312 с.
2. Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2014. - 616 с.
3. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.
4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.
5. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. - 448 с.
6. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2009. - 464 с.
7. Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 256 с.
8. Мастерман, Гай Стратегический менеджмент спортивных мероприятий: моногр. / Гай Мастерман. - М.: Национальное образование, 2015. - 512 с.
9. Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. - Москва: Огни, 2014. - 176 с.

#### **Список литературы для родителей и обучающихся:**

1. П. Максачук, Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Максачук Екатерина Павловна. - М.: Спутник+, 2016. - 495 с.
2. С.Б.Тихвинский, Роль физического воспитания в здоровье подростка / С.Б. Тихвинский. - М.: Знание, 2016. - 404 с.
3. Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. - Москва: Огни, 2014. - 176 с.