

**Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся,  
воспитанников с ограниченными возможностями здоровья  
«Бийская общеобразовательная школа-интернат №1»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор КГБОУ «Бийская общеобразовательная  
школа-интернат №1»

\_\_\_\_\_ Е.А. Макушин

Пр.№65 от 02.09.2024 г.

**Адаптированная дополнительная образовательная программа  
творческого объединения «ОФП»**

для учащихся 6-9 классов

2024-2025 учебный год

Разработчик: Громоздин А.Ю.,  
учитель физкультуры первой  
квалификационной категории

Согласована на  
заседании МО

Протокол № 1

От «27» 08 2024 г.

Рекомендована  
педагогическим советом  
Протокол № 29

От « 29 » 08 2024 г

Бийск, 2024

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Тематический план.....	6
3. Календарно – тематический план .....	9
4. Методические и оценочные материалы.....	12
5. Материально-техническое обеспечение.....	19
6. Список литературы.....	20
7. Лист внесения изменений и дополнений.....	21

## Пояснительная записка

Программа спортивной секции «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии с:

-Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29.12.2012г.;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018года №196

"Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (с изменениями и дополнениями от 5.09.2019г., 30.09.2020г.

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Устав образовательной организации;

-Адаптированная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа школы-интерната №1 2024-2025 учебный год.

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Поэтому здоровье обучающихся представляет собой критерий качества современного образования, а деятельность по охране и укреплению здоровья детей является одним из основных направлений в деятельности школы. Актуальность данной программы определяется необходимостью успешной социализации ребенка с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе. Физкультура занимает одно из ведущих мест в подготовке детей с ограниченными возможностями и является важным средством успешной социальной адаптации таких детей в общество. ОФП- это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств- выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании. Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений.

Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств.

**Целью является** овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

### **Основные задачи:**

- коррекция всех компонентов психофизического, интеллектуального, личностного развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей;
- развитие активности, самостоятельности и независимости в повседневной жизни;
- развитие возможных избирательных способностей и интересов ребенка в разных видах деятельности;
- формирование основ нравственного самосознания личности, умения правильно оценивать окружающее и самих себя,
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремленности и настойчивости в достижении результата;
- расширение представлений ребенка о мире и о себе, его социального опыта;
- формирование положительного отношения к базовым общественным ценностям;
- формирование умений, навыков социального общения людей;
- расширение круга общения, выход обучающегося за пределы семьи и общеобразовательной организации;
- развитие навыков осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями, старшими детьми в решении общих проблем;
- укрепление доверия к другим людям;
- развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания других людей и сопереживания им.

Принципиальной позицией развития системы внеурочной деятельности и воспитательного процесса является *сочетание системного и деятельностного подходов*.

**Системный подход** предполагает понимание организации внеурочной деятельности как системы, элементами которой выступают:

- личностная проблематика и образовательные потребности обучающихся;
- педагогические цели внеурочной деятельности и воспитательного процесса;
- педагогические технологии;
- способы диагностики и оценки качества результатов воспитательного процесса;
- организационно-педагогические условия, и источники ресурсного обеспечения деятельности всех субъектов внеурочной деятельности и воспитательного процесса.

**Деятельностный подход** определяет рассмотрение сферы внеурочной деятельности как пространства для совместной деятельности детей и взрослых, направленной на удовлетворение общих образовательных потребностей в

самопознании, самоактуализации, самовыражении, самореализации и самоопределении.

**Дополнительное образование выполняет следующие функции:**

- развивающая, направленная на стимулирование положительных изменений в личности ребенка, поддержку процессов самовыражения, способностей детей и взрослых;
- интегрирующая, содействующая соединению в одно целое раннее разрозненных и несогласованных воспитательных воздействий;
- регулирующая, связанная с упорядочением педагогических процессов и их влияние на формирование личности ребенка, ученического и педагогического коллективов;
- защитная, направленная на повышение уровня социальной защищенности детей и педагогов, нейтрализацию влияния негативных факторов окружающей среды на личность ребенка и процесс его развития;
- компенсирующая, предполагающая создание условий в школе для компенсации недостаточного участия семьи и социума в обеспечении жизнедеятельности ребенка, раскрытии и развитии его склонностей и способностей;
- корректирующая, заключающаяся в осуществлении педагогически целесообразной коррекции психических функций, нравственных качеств, взглядов, убеждений, ценностей ребенка с целью уменьшения силы негативного влияния на формирования его личности.

Программа внеурочной деятельности направлена на разностороннее развитие обучающихся. Разностороннее развитие обучающихся возможно только в том случае, если весь набор воспитательных технологий и методик работы с детьми создает условия для самореализации ребенка. Самореализации обучающихся способствуют развитие у них познавательной мотивации и познавательного интереса, творческих способностей и т.д.

Система внеурочной воспитательной работы представляет собой единство целей, принципов, содержания, форм и методов деятельности.

## Учебно-тематический план

Программа рассчитана на 1 год (1 раза в неделю) для учащихся 7-9 классов школы – интерната. Количество 12 человек.

№ п/п	Наименование дисциплины	Количество часов	
		в неделю	в год
1.	Спортивная секция «ОФП»	1	34

## Календарно-тематический план

1 четверть

№ п/п	Тема	Количество часов	дата
1	Организационно-методическая работа	2	02.09
2	Бег в чередовании с ходьбой	1	09.09
3	Кросс-поход	1	16.09
4	Ускорение по отрезкам	1	23.09
5	Бег по виражу	1	30.09
6	Эстафетный бег	1	07.10
7	ОРУ. Кросс	1	14.10
8	Ускорение по отрезкам	1	21.10
	ВСЕГО	8 часов	

## 2 четверть

№ п/п	Тема	Количество часов	дата
1	Пионербол. Тактическое занятие	1	11.11
2	Нападающий удар	1	18.11
3	Учебная игра	1	25.11
4	Тактическое занятие	1	02.12
5	Совершенствование техники нападающего удара	1	9.12
6	Учебная игра	1	16.12
7	Баскетбол. Правило игры	1	23.12
	ВСЕГО	7 часов	

## 3 четверть

№ п/п	Тема	Кол-во часов	дата
1	Инструктаж по ТБ по лыжной подготовке	1	13.01
2	Двухшажный попеременный ход	1	20.01
3	Одношажный одновременный ход	1	27.01
4	Двухшажный одновременный ход	1	03.02
5	Безшажный одновременный ход	1	10.02
6	Торможение плугом	1	17.02
7	Повороты вправо, влево полуплугом	1	24.02
8	Подъём лесенкой	1	03.03
9	Подъём полулесенкой	1	10.03

10	Прохождение дистанции 2 км	1	17.03
	<b>ВСЕГО</b>	<b>10 часов</b>	

#### 4 четверть

№ п/п	Тема	Кол-во часов	дата
1	Баскетбол. Инструктаж по ТБ	1	31.03
2	Передача мяча на месте и в движении	1	07.04
3	Ведение мяча на месте и в движении	1	14.04
4	Броски в корзину с разных точек	1	21.04
5	Лёгкая атлетика. Высокий старт.	1	28.05
6	Ускорение по отрезкам	1	05.05
7	Прыжки в длину с разбега	1	12.05
8	Кросс -поход	1	19.05
	<b>ВСЕГО</b>	<b>8 часов</b>	

## Методические и оценочные материалы программы

### ***Организационно- методическая работа (теория 2 ч.)***

Правила поведения на кружке. Значение физических упражнений для человека.

Техника безопасности во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.

### ***Бег с чередованием с ходьбой (практика)***

Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Медленный бег, низкий старт, финиширование.

### ***Кросс-поход (практика)***

Проверка снаряжения, ознакомлением с маршрутом «кросс – похода». Упражнения на развитие физических качеств: быстроту, ловкость.

### ***Ускорение по отрезкам (практика)***

Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно. Бег на заданные дистанции. Техника старта с опорой на одну руку и низкого старта.

### ***Бег по виражу(практика)***

Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Ускорения; бег по повороту; финиш. Спринтерский бег. Бег по пересеченной местности. Финиширование.

### ***Эстафетный бег(практика)***

Техника эстафетного бега. Виды эстафетного бега. Правила эстафетного бега.

Техника эстафетного бега, старт, финиш.

### ***ОРУ. Кросс(практика)***

Правила кросса, стартовый разбег по сигналу на заданные дистанции, финиширование, дыхательная гимнастика для восстановления дыхания после кросса.

### ***Эстафета 4x100(практика)***

Техника эстафетного бега на дистанции. Виды передачи эстафет, их преимущества и недостатки.

### ***Пионербол. Тактичное занятие(теория)***

Основы пользы для здоровья игры пионербол, объяснения правила игры, ТБ.

### ***Нападающий удар (практика)***

Специальные упражнения и технические действия без мяча; ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча через сетку, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

### ***Учебная игра (практика)***

Броски мяча через сетку, стоя на месте, в прыжке, в движении.

### ***Тактичное занятие (практика)***

Групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

### ***Совершенствование техники нападающего удара (практика)***

Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром.

### ***Учебная игра (практика)***

Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

### ***Баскетбол. Правила игры (теория)***

Специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с оббеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину. Правила игры.

### ***Инструктаж по ТБ по лыжной подготовке (теория)***

Основные техники ходьбы на лыжах, инструктаж по ТБ, Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью.

### ***Двухшажный попеременный ход (практика)***

Техника попеременного двухшажного хода, способ передвижения на лыжах, приемы работы лыжными палками.

### ***Одношажный одновременный ход (практика)***

Применении одношажного одновременного хода на равнинных участках и на отлогих подъемах при хорошем скольжении, а также на уклонах при удовлетворительном скольжении.

### ***Двухшажный одновременный ход(практика)***

Применении двухшажного одновременного хода на равнинных участках и на отлогих подъемах при хорошем скольжении, а также на уклонах при удовлетворительном скольжении.

### ***Безшажный одновременный ход (практика)***

Одновременный безшажный ход. Приемы отталкивания руками, циклы хода скольжения

### ***Торможение плугом (практика)***

Способ торможения, при котором пятки лыж разводятся в стороны, носки сводятся вместе, не допуская их перекрещивания.

### ***Подъем лесенкой(практика)***

Техника подъема на лыжах в гору «лесенкой», правила ТБ

### ***Подъем полулесенкой (практика)***

Техника подъема на лыжах в гору «полулесенкой», преимущество и недостатки, правила ТБ

### ***Прохождение дистанции 2 км (практика)***

Проверка снаряжения, ознакомлением с маршрутом.

### ***Эстафета на лыжах (практика)***

Техника эстафетного бега. Виды эстафетного бега. Правила эстафетного бега.

Техника эстафетного бега, старт, финиш.

### ***Баскетбол. Инструктаж по ТБ (теория)***

Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

### ***Передача мяча на месте и в движении (практика)***

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления противника.

### ***Ведение мяча на месте и в движении (практика)***

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

### ***Броски в корзину с разных точек (практика)***

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопровождения защитника. Выравнивание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

### ***Броски в корзину со штрафных линий (практика)***

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника со штрафной линии.

### ***Учебная игра (практика- 2ч.)***

Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнение на внимание, силу, ловкости и координацию.

### ***Пионербол. Правила игры (практика 1ч., теория 1ч.)***

*Теория:* приемы и правила игры пионербол.

*Практика:* стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления противника.

## **Формы обучения:**

- занятия в форме урока
- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия
- индивидуально-групповые учебные и теоретические занятия
- контрольные практические и теоретические занятия
- показательные мероприятия (популяризация ЗОЖ)
- восстановительно-оздоровительные мероприятия
- соревнования, спортивные праздники

## **Методы и средства обучения:**

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный (объяснение, рассказ, беседа, указания, команды, анализ действий);
- наглядный (показ упражнений, сигналы жестами);
- метод разучивания материала (разучивание упражнения в целом, по частям);
- метод развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой).

Навыки двигательных действий формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения:

Средства, используемые при реализации программы:

- физические упражнения;
- корректирующие упражнения;
- коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;

Большую роль в формировании двигательных навыков играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышает интерес к занятиям, позволяет использовать дифференцированный подход в обучении.

## **Формы подведения итогов реализации Программы**

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

**I этап (стартовый)** – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов).

Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

**II этап (текущий)** - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

**III этап (итоговый)** – проводится в конце срока обучения по программе и

Позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год.

### Виды контроля:

- тренировочные занятия;
- беседы, учебные игры;
- тестирование;
- эстафета;
- участие в соревнованиях, контрольных играх;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП.

### Критерии оценки обучающихся

Критерии		
<i>Высокий уровень</i>	<i>Средней (допустимы) уровень</i>	<i>Низкий уровень</i>
Обучающийся овладел на 80 -100% знаниями, умениями и навыками предусмотренными программой за конкретный период, принимает активное участие в спортивных соревнованиях.	Объем усвоенных знаний, умений и навыков составляет 50-80%, принимает активное участие в спортивных соревнованиях, эстафетах, конкурсах.	Обучающийся овладел менее чем 50% знаний, умений и навыков, как правило, избегает участия в спортивных играх и соревнованиях

### Мониторинг успеваемости

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Критерии		
		Высокий уровень	Средний (допустимый) уровень	Низкий уровень
1.				
2.				

## Протокол результатов

### Итоговой аттестации

\_\_\_\_\_ учебный год

Объединение «ОФП» для учащихся 6-9 классов

Ф.И.О. руководителя объединения \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_

Форма проведения \_\_\_\_\_

Формы оценки результатов: уровень (высокий, средний, низкий) \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Форма проведения	Оценка результатов
1.			
2.			

Всего аттестовано \_\_\_\_\_ обучающихся

Из них по результатам аттестации показали:

Высокий уровень \_\_\_\_\_ чел \_\_\_\_\_ % от общего количества обучающихся

Средний уровень \_\_\_\_\_ чел \_\_\_\_\_ % от общего количества обучающихся

Низкий уровень \_\_\_\_\_ чел \_\_\_\_\_ % от общего количества обучающихся

Подпись, Ф.И.О. педагога \_\_\_\_\_

### Ожидаемые результат:

Учащиеся должны знать:

- основы истории развития физической культуры в России
- особенности развития избранного вида спорта;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание доврачебной

помощи при занятиях физическими упражнениями.

Учащиеся должны уметь:

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

### **Формы аттестации:**

Промежуточная аттестация проводится в конце первого полугодия в *форме* практического занятия (зачёт/незачет)

Используемые методы: практическое задание, самостоятельная работа.

Итоговая аттестация проводится по окончании полного курса обучения по образовательной программе в следующих формах: практическая работа в одной из изученных техник.

Используемые методы: участие в спортивных соревнованиях различных уровней.

## Материально-техническое обеспечение

Место проведения:

спортивная площадка;

спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Кегли или городки;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Малые мячи;

Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

Сетка волейбольная;

Щиты с корзинами;

Секундомер;

Маты;

Ракетки

## Список литературы

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
2. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
3. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
4. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
5. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
6. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.
7. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
8. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов». – М. : Просвещение, 2011. – 95 с

