

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «МОСОЛОВСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»**

Рассмотрено и утверждено
на заседании Методического Совета
ОГБОУ «Мосоловская школа-интернат»
Протокол № 1 от « 28 »августа 2024 г



Приказ № 18 -обр. от « 29 »августа 2024 г.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивного направления
по спортивной секции «ОФП»
для обучающихся 5-7 классов

Разработчик программы:

Лобанова Ирина Викторовна

Учитель физической культуры

Объем: 34 часа

Срок реализации: 1 год

Возрастная категория: 12 - 15 лет

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по секции «ОФП» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, федеральной основной программы основного общего образования, федеральной адаптированной основной программы основного общего образования для обучающихся с ОВЗ ТНР.

Нормативными документами, обеспечивающие реализацию программы:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 "Об образовании в Российской Федерации".
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 г. № 115/с дополнениями/.
- Федеральный государственный образовательный стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 287.
- Федеральная основная программа основного общего образования, утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 г. № 370.
- Федеральная адаптированная основная программа основного общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи, вариант 5.2, утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 г. № 1025.
- Федеральная рабочая программа воспитания.
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.3648-20, утвержденными Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28/с дополнениями/.

Актуальность программы

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

В процессе ОФП учащиеся совершенствуют умение управлять движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, которые способствуют гармоническому развитию детей. ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Педагогическая целесообразность программы

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

«ОФП» входит во внеурочную деятельность по направлению физкультурно-спортивное развитие личности.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на развитие физических качеств, формирование коммуникативных, двигательных навыков. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными

видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

Условия реализации программы

Целевая аудитория

Рабочая программа физкультурно-спортивной направленности «ОФП» разработана для детей с ограниченными возможностями здоровья 6-7 классов /12 – 15 лет/.

Язык обучения: Русский

Уровень программы: ознакомительно-базовый.

Срок освоения программы: 1 год.

Объём: 34 часа

Форма обучения: Очная

Режим занятий: Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия 40 минут.

Целью программы является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию;
- овладение «школой движений»;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Особенности организации образовательного процесса

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Принципы проведения занятий

1.Безопасность - соблюдение правил техники безопасности, создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

2.Возрастное соответствие - учитывают индивидуальные возможности детей.

3.Преемственность - каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

4.Наглядность - активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

5.Дифференцированный подход - учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

6.Рефлексия - совместное обсуждение увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

Формы проведения занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий - теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает

теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций - и практическую части: ОФП и игры;

- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Содержание программы

Лёгкая атлетика (10 часов)

Правила поведения на кружке. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения. Бег на короткие дистанции. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Ускорения; бег по повороту; финиш. Бег на дистанции 30м. 60м. Бег на дистанции 100м. Техника старта с опорой на одну руку и низкого старта. Бег 3мин. Проведение бега на 1500м. Спринтерский бег. Бег на выносливость 2000м. Бег по пересеченной местности. Прыжок в длину на дальность. Метание малого мяча. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег.

Гимнастика с элементами акробатики. (5 часов)

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Лыжная подготовка (10 часов)

Классические лыжные ходы. Коньковые лыжные ходы. Подъёмы и спуски с горы. Торможение на лыжах. Повороты на лыжах. Подвижные игры, эстафеты на лыжах. Дистанция до 3км, 5 км.

Спортивные игры (9 часов)

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений. Баскетбол. Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приёмы.

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел учебной программы	Количество часов
1	Легкая атлетика	10
2	Гимнастика с элементами акробатики	5
3	Лыжная подготовка	10
4	Спортивные игры	9
5	Основы знаний о физической культуре	На каждом занятии
ИТОГО		34

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов
Лёгкая атлетика		10 ч
1	Правила техники безопасности на занятиях кружка, Значение легкоатлетических упражнений для человека. Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Пробегание отрезков до 30 м	1
2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.	1
3	Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Челночный бег.	1
4	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений.	1
5	Прыжки в длину. Игры на внимание	1
6	Упражнения с набивными мячами. Метание мяча и гранаты на дальность. Игры с метанием мяча.	1
7	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений	1
8	Возможные травмы и их предупреждения. Эстафеты с предметами.	1
9	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м.	1
10	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Прыжки со скакалкой.	1
Гимнастика с элементами акробатики		5 ч
11	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей	1
12	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев.	1
13	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью	1
14	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев	1
15	Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными	1

	мячами	
	Лыжная подготовка	10 ч
16	Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовки. Прохождение дистанции 2 км классическими лыжными ходами	1
17	Коньковые лыжные ходы	1
18	Игры и эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км	1
19	Подъем в гору различными способами. Прохождение дистанции 3 км	1
20	Спуски с горы в различных стойках. Прохождение дистанции 3 км	1
21	Игры и эстафеты на лыжах.	1
22	Прохождение дистанции 3 км	1
23	Повороты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км	1
24	Подвижные игры на лыжах	1
25	Прохождение дистанции 5 км без учета времени	1
	Спортивные игры	9 ч
26	Ознакомление с правилами соревнований в игре баскетбол. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений	1
27	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча	1
28	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо	1
29	Ведение мяча правой и левой рукой. Учебно-тренировочная игра	1
30	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо	1
31	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия	1
32	Овладение мячом и противодействия	1
33	Отвлекающие приёмы	1
34	Учебно-тренировочная игра.	1

Формы аттестации

Выявление недостатков, ошибок и успехов в ходе работы учащихся на каждом занятии и по окончании каждого раздела проходит в виде текущего контроля.

Контроль осуществляется систематически через опрос учащихся, наблюдение и контроль за выполнением упражнений.

Вопросы и задания для текущего контроля подбираются педагогом исходя из пройденного материала и норм физического развития.

Выявление уровня освоения программы и результативности деятельности педагога предполагает проведение промежуточной аттестации, которая позволяет дать оценку эффективности применяемых методик и по необходимости внести коррективы.

Планируемые результаты освоения программы «ОФП»

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям сердечных сокращений;
- взаимодействовать с воспитанниками в процессе занятий ОФП.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующим образом:

- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков.

Материально-техническое обеспечение

Учебные темы	Оборудование	Количество, шт.
	Стенка гимнастическая	3
	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	4
	Навесное оборудование (перекладина)	1
	Мячи: набивные весом 1 кг	6
	Скакалка детская	15
	Мат гимнастический	9
	Обруч детский	2
	Брусья параллельные/разновысокие	1
	Бревно гимнастическое	1
	Перекладина гимнастическая	1
	Гимнастические палки	10

	Гантели наборные	4
	Гантели 3,5 кг	4
Легкая атлетика	Мяч для метания резиновый 150 гр	21
	Рулетка измерительная	2
	Граната для метания 0,5 кг и 0,7кг	2/1
	Свисток	1
	Секундомер	2
	Стойки для прыжков в высоту	2
	Планка для прыжков в высоту	2
	Эстафетные палочки	1
	Лыжи	20 пар
	Ботинки	20 пар
	Палки	30 пар
	Крепления	30 пар
Спортивные игры и подвижные игры	Щит баскетбольный тренировочный	2
	Сетка волейбольная	1
	Мячи баскетбольные	15
	Мячи волейбольные	7
	Мячи футбольные	4
	Стол для настольного тенниса	1
	Набор для тенниса	1
Средства первой медицинской помощи	Аптечка	1
Спортивные залы	Спортивный игровой зал	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 4 классов /А.П. Матвеева – М.; Просвещение, 2011.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов /А.П. Матвеева – М.; Просвещение, 2012.
3. Твой олимпийский учебник (Текст): учебное пособие для олимпийского образования/ В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 24-е изд., перераб. И доп.- М.: Советский спорт, 2012.-152с.
4. Тестовые вопросы и задания по физической культуре/ авт.-сост. П.А. Киселёв и др. – М.: Планета, 2016. Серия «Качество обучения»
5. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам/П.А. Киселёв и др. – М.: Планета, 2013
6. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы.- М.:ВАКО, 2013.- 400 с.- (В помощь школьному учителю).
7. Н. Зимин Методическое пособие по курсу « Легкая атлетика». Кострома 1991 год.
8. Стонкус С. Мы играем в баскетбол: Кн. Для учащихся.- М.: Просвещение, 1984. -64с.
9. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение,1991.-64 с.