

**ГКОУ УР «Зуринская школа - интернат»**

Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «3» августа 2023г.



Утверждаю  
Директор ГКОУ УР  
«Зуринская школа - интернат»  
(П.Н. Корепанов)  
Приказ № 86  
от «01» августа 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная  
Общеразвивающая программа  
«ОФП»  
Возраст учащихся 13 – 15 лет  
Срок реализации: 1 год**

**Составитель: Наговицын А.М.,  
учитель физической культуры**

с. Зура, 2023-2024 уч. год.

## Пояснительная записка

«Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа по общей физической подготовке» - является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности.

Данная программа по общей физической подготовке разработана в соответствии с требованиями нормативно-правовых документов:

- Министерство Просвещения Российской Федерации, Приказ от 22 марта 2021 № 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам, образовательным программам общего, основного общего и среднего общего образования» (В соответствии с частью 11 статьи 13 Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации").
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28);
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо МО и Н РФ от 18 ноября 2015г. №09-3242),
- Устава учреждения;
- Локального акта учреждения «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе».

Программа разработана для обучающихся с ОВЗ с нарушением интеллекта. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий по каждому разделу, выполнение контрольных нормативов. Участие в соревнованиях.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Уровень программы:** базовый.

**Актуальность программы.** Общая физическая подготовка является базовым элементом в любом виде спорта, вне зависимости от его технической или физической сложности. В современной социально-экономической ситуации эффективность системы занятий физической культурой и спортом особенно актуальна, так как именно этот вид деятельности ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм занятий, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

**Отличительной особенностью программы** является то, что она даёт возможность каждому ребёнку попробовать свои силы в разных видах двигательной активности, выбрать приоритетное направление и максимально реализовать себя в нём. Так же особенностью

программы является пропаганда здорового образа жизни через ознакомление с игровыми видами спорта и общефизической подготовкой.

**Новизна данной программы** состоит в том, что в ней прослеживается усиленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности

**Педагогическая целесообразность** Успешное решение поставленных задач возможно только при использовании **педагогических принципов:**

- **Принцип оздоровительной направленности** применение разнообразных средств и методов занятий, доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.
- **Принцип воспитывающего обучения** проведение физических занятий в воспитательных целях.
- **Принцип сознательности и активности.** Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности.
- **Принцип доступности.** Подбор упражнения в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.
- **Принцип систематичности и последовательности.** В процессе занятий предусматривается порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.
- **Принцип прочности.** На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.
- **Принцип наглядности** заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения.
- **Принцип постепенного повышения требований.** Реализуется принцип путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

**Адресат программы.** Программа секции общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Запись в секцию осуществляется в начале учебного года при добровольном желании ребенка, имеющего медицинский допуск к занятиям.

Возраст детей: 13-15 лет.

Наполняемость группы: до 12 человек.

**Объем программы и срок освоения программы** Программа предусматривает 1 год обучения. Время, отведенное на обучение, составляет 34 часа в год, 1 час в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

**Особенности организации образовательного процесса:** группа сформирована из учащихся разных возрастных категорий, состав группы постоянный.

**Форма организации занятий:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Формы занятий:** беседа, лекция, практические занятия Состав группы учащихся постоянный.

**Форма обучения:** Используется очная форма обучения.

**Режим занятий:** 1 год — 1 раз в неделю по 1 часу (34 часа в год)

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности школьника посредством дополнительных занятий по общей физической подготовке.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

**Задачи:**

**Личностные:**

- Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.
- Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем. Все эти меры в целом будут способствовать формированию у детей гражданско-патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции.

**Метапредметные:**

- Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

**Образовательные:**

- Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.
- Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.
- Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

**Планируемые результаты реализации программы:**

- овладение учащимися объемов нагрузок, формирование навыков здорового образа жизни;
- постепенное повышение спортивных результатов воспитанников школы.
- повышение сохранности контингента учащихся.
- улучшение показателей здоровья учащихся.
- овладение учащимися навыками судейства соревнований по лёгкой атлетике, настольному теннису, футболу.

**Результативность курса**

**Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по общей физической подготовки являются следующие умения:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

## Учебный план

№ п/п	Дата проведения	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
			Всего	Теория	Практика	
<b>1. Лёгкая атлетика</b>						
1.1		Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.	2	1	1	Мониторинг
1.2		Общеразвивающие упражнения на месте.	1	0	1	Наблюдение за техникой
1.3		Бег на выносливость.	1	0	1	Наблюдение за техникой
1.4		Бег на короткие дистанции	1	0	1	Наблюдение за техникой
<b>2. Футбол</b>						
2.1		Техника безопасности во время занятий футболом. Удары по мячу с места, с хода	2	1	1	Наблюдение за техникой
2.2		Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Правила игры	1	0	1	Наблюдение за техникой
2.3		Ведение и обводка. Отбор мяча. Правила игры	1	0	1	Наблюдение за техникой
2.4		С.Ф.У. Отбор мяча. Вбрасывание мяча	1	0	1	Наблюдение за техникой
2.6		Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. О.Ф.П. Вбрасывание мяча. Игра вратаря.	1	0	1	Наблюдение за техникой
<b>3. Настольный теннис</b>						
3.1		Техника безопасности во время занятий настольным теннисом. Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи толчком.	2	1	1	мониторинг

3.2		Игра толчком справа и слева.	1	0	1	Наблюдение за техникой
3.3		Игровые приёмы: подача и приём подачи.	1	0	1	Наблюдение за техникой
3.4		Приём подачи подрезкой. Отражение плоского удара.	1	0	1	Наблюдение за техникой
3.5		Атакующие удары. Удары накатом справа, слева.	1	0	1	Наблюдение за техникой
3.6		Игра на счет разученными ударами. Соревнования	1	0	1	тестирование, контрольные игры
<b>4. Лыжная подготовка</b>						
4.1		Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Сочетание лыжных ходов	2	1	1	Наблюдение за техникой
4.2		Гигиена лыжника. 2-х шажный переменный ход	1	0	1	Наблюдение за техникой
4.3		Характеристика лыжного инвентаря 2-х шажный переменный ход без палок.	1	0	1	Наблюдение за техникой
4.4		Лыжные мази 2-х шажный переменный ход с палками, спуск в высокой стойке.	1	0	1	Наблюдение за техникой
4.5		Смазка лыж 2-х шажный одновременный ход. Спуск в низкой стойке.	1	0	1	Наблюдение за техникой
4.6		Выбор палок и лыж. Одновременный одношажный ход. Подъем(лесенкой).	1	0	1	Наблюдение за техникой
4.7		Подготовка пластиковых лыж. Одновременный одношажный ход. Подъем (полуелочкой).	1	0	1	Наблюдение за техникой

4.8		Правила соревнований. Игры на снегу. Лыжные эстафеты по кругу (400-500м)	1	0	1	выполнение контрольных нормативов, эстафета
<b>Раздел 5. Футбол</b>						
5.1		Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря	1	1	0	Наблюдение за техникой
5.2		Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия.	1	0	1	Наблюдение за техникой
5.3		Итоговые соревнования по «мини – футболу»	1	0	1	тестирование, контрольные игры Судейство
<b>Раздел 6 Лёгкая атлетика</b>						
6.1		Оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой.	1	1	0	мониторинг
6.2		Общеразвивающие упражнения в парах. Кроссовая подготовка	1	0	1	Наблюдение за техникой
6.3		Прыжки в длину с разбега	1	0	1	Наблюдение за техникой
<b>Раздел 7.Переводные испытания</b>						
7.1		Переводные испытания	1	0	1	Сдача контрольных нормативов. Судейство, мониторинг
		Итого:	34	24	10	

### Содержание учебно-тематического плана.

#### Раздел 1. Лёгкая атлетика

##### **1.1 Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.**

**Теория:** План работы секции. Правила поведения и техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Медицинский осмотр.

##### **1.2 Общеразвивающие упражнения на месте.**

###### **Практика:**

1. И.п–О.с.

1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.

2. И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1 - выпрямить руки вперед, 2- И.п.3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.

3. И.п.- правая рука вверх, левая вниз. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверх.



4. И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.
5. И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 –повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.
6. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.
7. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.
8. И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – И.п.
9. И.п.- присед на правой ноге, левая в сторону прямая. 1-3- наклон вперед к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу.
10. И.п.- выпад правой ногой вперед, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком.
- 11.И.п.-стойка, ноги врозь, руки вперед, немного в стороны. 1- мах правой ногой к левой ноге, 2 – И.п, 3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П.
- 12.И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 –прыжок, руки в исходное положение.

### ***1.3 Бег на выносливость.***

**Теория:** определение выносливости, техника бега на выносливость, правильное дыхание, распределение сил по дистанции.

**Практика:** Бег в равномерном темпе по периметру спортивного зала за лидером с обгоном последним бегущим всей колонны — «вертушка».

Переменный бег на дистанции 150 м с возможно высокой скоростью.

Бег в равномерном темпе до 10 мин.

200 м в спокойном темпе, 200 м с умеренной интенсивностью, 200 м в спокойном темпе до восстановления, 200 м с умеренной интенсивностью и заключительные 200 м в спокойном темпе до полного восстановления.

### ***1.4 Бег на короткие дистанции.***

**Теория:** понятие спринтерский бег, техника бега с низкого старта, техника бега на короткие дистанции, расположение стартовых колодок, техника бега с высокого старта.

**Практика: Техника бега по прямой дистанции**

1. Бег с ускорением на 50–80 м с интенсивностью, составляющей 3/4 от максимальной.
2. Бег с ускорением и бегом по инерции (60–80 м).
3. Бег с высоким подниманием бедра и загребающей постановкой ноги на дорожку (30–40 м).
4. Семенящий бег с загребающей постановкой стопы (30–40 м).
5. Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40–50 м).
6. Бег прыжковыми шагами (30–60 м).
7. Движения руками (подобно тем, что совершаются во время бега).
8. Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег.
9. Бег с ускорением.

**Техника высокого старта, низкого старта и стартовому ускорению**

1. Выполнение команды «На старт!».
2. Выполнение команды «Внимание!».
3. Начало бега без сигнала, самостоятельно (5–6 раз).
4. Начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (до 20 м, 6–8 раз).
5. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20–30 м) при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед (6–8 раз).

**Финишный бросок «на ленточку»**

1. Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе (2–6 раз).

2. Наклон вперед «на ленточку» с отведением рук назад при медленном и быстром беге (6–10 раз).
3. Наклон вперед на финишную плоскость с поворотом плеч при медленном и быстром беге индивидуально и группой (8–12 раз).

## **Раздел 2. Футбол**

- 2.1 **Теория:** Техника безопасности во время занятий футболом.  
**Практика:** ОФП. Удары по мячу с места, с хода. Учебная игра.  
Удары с места по катящемуся мячу. Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча
- 2.2. **Теория:** Правила игры  
**Практика:** Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу.
- 2.3. **Теория:** Правила игры  
**Практика:** СФУ. Ведение и обводка. Отбор мяча.  
Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.
- 2.4. **Теория:** Правила игры  
**Практика:** С.Ф.У Отбор мяча. Вбрасывание мяча
- 2.5. **Теория:** Групповые и командные действия. Тактика игры в защите.  
**Практика:** О.Ф.П. Вбрасывание мяча. Игра вратаря  
Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

## **Раздел 3. Настольный теннис.**

- 3.1 **Теория:** Техника безопасности во время занятий настольным теннисом.  
**Практика:** Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи толчком.
- 3.2 **Теория:** Оборудование и инвентарь, правила настольного тенниса  
**Практика:** Хват ракетки. Игра толчком справа и слева.
- 3.3 **Теория:** Движение в настольном теннисе. Основная стойка.  
**Практика:** Атакующие удары по диагонали.
- 3.4 **Теория:** Техника игровых приёмов  
**Практика:** Игровые приёмы: подача и приём подачи.
- 3.5 **Теория:** Техника подачи подрезкой. Правила игры.  
**Практика:** Приём подачи подрезкой. Отражение плоского удара.
- 3.6 **Теория:** Правила игры  
**Практика:** Игра на счет разученными ударами. Итоговое соревнование.

## **Раздел 4. Лыжная подготовка**

- 4.1 **Теория:** Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.  
**Практика:** Сочетание лыжных ходов
- 4.2 **Теория:** Гигиена лыжника  
**Практика:** 2-х шажный переменный ход без палок
- 4.3 **Теория:** Характеристика лыжного инвентаря  
**Практика:** 2-х шажный переменный ход
- 4.4 **Теория:** Лыжные мази.  
**Практика:** 2-х шажный переменный ход с палками, спуск с горы в высокой стойке.
- 4.5 **Теория:** Смазка лыж  
**Практика:** 2-х шажный одновременный ход. Спуск в низкой стойке.
- 4.6 **Теория:** Выбор палок и лыж.  
**Практика:** Одновременный одношажный ход. Подъем(лесенкой).
- 4.7 **Теория:** Подготовка пластиковых лыж.  
**Практика:** Одновременный одношажный ход. Подъем (полуелочкой).
- 4.8 **Теория:** Правила соревнований.  
**Практика:** Игры на снегу. Лыжные эстафеты по кругу (400-500м)

## Раздел 5. Футбол.

**5.1 Теория:** Техника игры вратаря.

**Практика:** Основная стойка вратаря Учебная игра.

**5.2. Теория:** Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия.

**Практика:** Учебная игра

**5.3. Теория:** Правила игры

**Практика:** Итоговые соревнования по мини – футболу

## Раздел 6. Лёгкая атлетика

**6.1 Теория:** Оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой.

**Практика:** *Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.*

И. п.— стойка, ноги вместе, палка внизу.

1- палку вверх, правую ногу назад за носок

2- И.п.

3- Тоже левой.

4- И.п.

И. п.— ноги слегка расставлены, ступни параллельны, палка вверх.

1- Наклон туловища вправо.

2- И.п.

3- Тоже влево.

4-И.п.

И. п.— стойка ноги врозь, палка вперед.

1- Поворот туловища вправо.

2- И.п.

3-Тоже влево.

4-И.п.

И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу.

1 — наклон вперед, палку на пол.

2-И.п.

И. п.— стойка ноги вместе, палка горизонтально за спиной под локтями.

1-Выпад вправо.

2-И.п.

3- Тоже влево.

4-И.п.

И. п.— ноги слегка расставлены, ступни параллельны, палка внизу.

1- Глубокий присед, палку вперед.

2- И.п.

5. И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу.

1- Руки вверх- вдох.

**6.2. Теория:** Правила соревнований по легкой атлетике, планирование, организация и проведение соревнований:

1. Общие положения (уровень, виды и характер соревнований).

2. Календарь и положение о соревновании (программа соревнований, представители команд и участники).

3. Судейская коллегия (должностные обязанности судей)

**Практика:** *Общеразвивающие упражнения в парах. Кроссовая подготовка.*

**Практика:**

1.и.п.- стоя спиной к партнёру, взявшись внизу за руки.

1-2- стойка на носках, руки вверх;

3-4- и.п.

2.и.п.- стоя лицом друг к другу, руки на плечах.

1-3- пружинистые наклоны;

4- и.п.

3.и.п.- стоя спиной друг к другу, руки в «замок».

1-3- наклоны вправо;

4- и.п.

5-8- тоже влево.

4.и.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за руки на уровне плеч.

1-4- не разъединяя рук поворот вправо на 360;

5-8- то же влево.

5.и.п.- ст. лицом друг к другу, руки на плечах.

1- полунаклон, мах левой ногой назад;

2- и.п.

3-4- то же правой ногой.

6.и.п.- 1-й в полуприседе, 2-й в ст. за спиной руки на плечах партнёра.

1-2- 1-й разгибая ноги переходит в о.с.2-й слегка отталкиваясь принимает упор о плечи партнёра;

3-4- и.п.

7.и.п.- сед спиной друг к другу взявшись под руки.

1- сед согнув ноги;

2- разгибая ноги лечь на спину партнёра, прогнуться (партнёр выполняет наклон)

3-4- и.п.

5-8- то же выполняет партнёр;

8.и.п.- ст. спиной друг к другу взявшись под руки.

1-2- присед;

3-4- и.п.

9.и.п.- ст. на одной лицом друг к другу, правой рукой поддерживая поднятую вперёд левую ногу партнёра.

1-4- прыжки по кругу влево;

5-8- то же вправо;

затем смена и.п.(поменять ноги).

### **Кроссовая подготовка с полосой препятствий**

Пролезание в обручи

Бег змейкой

Бег по гимнастической скамейке

Прыжки по кочкам

Обычный бег до 6 мин.

Дыхательные упражнения

1-2 руки через стороны вверх – вдох.

3-4 расслабленно бросить руки вниз – выдох.

**6.3 Теория:** Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Техника прыжков в длину с разбега. Разбег, отталкивание, полет, приземление.

**Практика:** 1) основные фазы прыжка: разбег (разгон до максимума), толчок (прыгнуть как можно выше), полёт (чем выше траектория и компактнее группировка, тем дальше полёт), приземление (в зависимости направления падения зависит результат).

2) Бег с ускорением по дорожке, отталкиваясь на 8-10м шаге, с последующим пробеганием.

3) Подбор индивидуального разбега и бег по разбегу с обозначением отталкивания.

Техника отталкивания: С широкого шага толчковой ногой стать на всю ступню, на толчковую «доску».

Толчковой ногой толкнуть тело вверх, одновременно идут вверх маховая нога и обе руки.  
Тоже – с 2 шагов.

Стадии приземления с сохранением равновесия: И.п. – стойка ноги врозь, стопы параллельно.

1 – полуприседание в положение «старт пловца»;

2 – выпрыгивание вверх в сочетании с работой рук;

3 – приземление на обе ноги с последующим пружинистым приседанием.

Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, и одной, за ориентир.

## Раздел 7. Итоговое занятие

### 7.1 Переводные испытания.

**Практика:** сдача нормативов: 60 м., 1000 м., прыжок в длину с разбега, метание мяча.

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

**Материально-техническое обеспечение:** для успешной реализации программы необходимы следующие средства обучения: Спортивный зал размером 6\*12 м

1. Спортивная площадка
2. Сектор для прыжков длину.
3. Сектор для метаний.
4. Набивные мячи - 5 штук.
5. Гимнастическое оборудование
6. Секундомер, измерительная рулетка, ядра 2кг;
7. Компьютер с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.
8. Теннисные столы, ракетки, теннисные мячи.
9. Футбольные мячи
10. Свисток

12 Лыжи, лыжные ботинки, палки.

**Информационные ресурсы:** методические пособия по методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП.

#### **Формы аттестации.**

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** текущий контроль может проводиться в форме педагогических наблюдений, опросов, тестирования, анализа участия в конкурсах и тд.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** демонстрацией образовательных результатов данного детского объединения будет служить участие в соревнованиях, внутри школы а так же на районных и республиканских соревнованиях.

#### **Оценочные материалы**

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в

соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

#### **Методические материалы.**

**Особенности организации образовательного процесса:** для достижения положительного результата в образовательном процессе используется очная форма обучения.

#### **Методы обучения:**

- Вводная часть – 2 мин. Метод обучения: описание. Метод воспитания: мотивация.
- Разминка – 10 мин. Метод обучения: репродуктивный. Метод воспитания: показ примера.

- ОФП – 15 мин. Метод обучения: демонстрация. Метод воспитания: стимулирование.

СФП-25 мин. Метод обучения: демонстрация. Метод воспитания: стимулирование.

- Игра – 15 мин. Метод обучения: игровой. Метод воспитания: создание воспитывающей ситуации.

- Заключительная часть – 3 мин. Метод обучения: беседа. Метод воспитания: поощрение.

**Формы организации образовательного процесса:** образовательный процесс проходит в групповой форме, при подготовке к конкурсам группу можно делить на микрогруппы, и также проводить индивидуальные занятия с учащимися.

**Формы организации образовательного занятия:** беседа, наблюдение, практическое занятие, самостоятельная работа, игра и др. методы контроля: наблюдение, опрос, тестовые задания, итоговые соревнования.

#### **Педагогические технологии:**

**-технология индивидуализации обучения,** где учитель взаимодействует лишь с одним учеником, главным достоинством индивидуального обучения является то, что оно позволяет полностью адаптировать содержание, методы и темпы учебной деятельности ребенка к его особенностям, следить за каждым его действием.

**-технология группового обучения,** позволяют реализовать основные условия коллективности: осознание общей цели, целесообразное распределение обязанностей, взаимную зависимость и контроль.

**-технология коллективного взаимообучения.** Коллективное взаимообучение осуществляется посредством включения каждого обучающегося в активную деятельность по обучению других обучающихся.

#### **Алгоритм учебного занятия:**

Практические занятия строятся по определённой схеме и состоят из 3 основных частей:

\* **подготовительной** (или разминки) - сюда включаются общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.); ходьба, бег, спортивные упражнения на внимание и и специально-подготовительные упражнения.

\* **основной** - здесь проводятся задания, предусмотренные учебной программой и планом данного занятия, проводятся подвижные и спортивные игры.

\* **заключительной** - сюда включается ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры, упражнения на гибкость, дыхательные и расслабляющие упражнения, игры малой подвижности В конце заключительной части подводятся итоги занятия.

### Методическое приложение к программе

Разделы	Темы	Учебно-методические, наглядные, дидактические материалы, материально-техническое оснащение, литература
1. Лёгкая атлетика	Правила поведения и техника безопасности при выполнении лёгкоатлетических упражнений.	План работы секции. Правила поведения и техника безопасности при выполнении лёгкоатлетических упражнений. Значение лёгкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности. Медицинский осмотр. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных спортсменов. - Учебное пособие. - Челябинск, 1997.
	Общая и специальная физическая подготовка	Общая и специальная физическая подготовка: Строевые и порядковые упражнения; Специально-подготовительные упражнения; Бег на выносливость. Специализированные игровые комплексы. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов. - Учебное пособие. - Челябинск, 1997.
2. Футбол	Основы техники и тактики игры	Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др. - М.: Издательский центр «Академия», 2004 Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 2001
	ОФП и СФП	Общая и специальная физическая подготовка: Упражнения без предметов; Упражнения с предметами. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/ Е.С. Черник - М.: учебная литература, 1997. – 320с.
3 Настольный теннис.	Приём мяча. Подача мяча. Атакующий удар. Тактические действия в защите и нападении.	Игры в тренировке настольного тенниса» Санкт-Петербург 2009 г. Основы техники и тактики. В.М.Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 1999

	Оборудование, инвентарь, правила настольного тенниса	Общая и специальная физическая подготовка: Специально-подготовительные упражнения. Специализированные игровые комплексы.
4. Лыжная подготовка	Инструктаж по технике безопасности, ознакомление с температурным режимом, смазкой лыж ознакомление с правилами переноски снаряжения.	Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 256 с. Формирование основ здорового образа жизни у детей школьного возраста / З.М. Зарипова, И.М. Хамитов, 2003- 161с.
	Кроссовая подготовка.	Общая и специальная физическая подготовка: Имитационные упражнения. Кроссовая подготовка. Комарова А.Д. Теоретико-методические основы системы подготовки легкоатлетов-многоборцев высшей квалификации. Автореф. дисс.докт. пед. наук. - СПб., 1993
5. Футбол	Групповые тактические действия в нападении:	Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е.В. Федотова. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 224 с
	ОФП, СФП Правила игры	Общая и специальная физическая подготовка: Упражнения в ходьбе, беге с мячом. Специализированные игровые комплексы. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. -М.: Физкультура и спорт, 2011 Казаков П.Н. Футбол, Москва, «ФиС», 1999.
6. Лёгкая атлетика	Влияние занятий на строение и функции организма спортсмена	Влияние занятий на строение и функции организма спортсмена. И.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.Л. Странко. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека.2003
	Метание мяча. Прыжки в длину с разбега.	Общая и специальная физическая подготовка: упражнения в беге. Метание мяча. Прыжки в длину с разбега. Специализированные игровые комплексы.



		<p>Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 2000</p> <p>В.Б. Попов. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. 2001</p>
7. Итоговое занятие		<p>Переводные испытания: Динамика роста физических показателей.</p> <p>Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М., 1995</p> <p>Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. – М: Издательский центр «Академия», 2006</p>

**Дидактические материалы:** Таблицы по проверке физической подготовленности нормативы ГТО; Инструкционные карты, задания, упражнения, наглядные пособия, спортивный инвентарь

## Список литературы:

### Нормативная литература

1. Закон Российской Федерации «Об образовании».
2. СанПин 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию, и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
3. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
5. Устав ГКОУ «Зуринская школа – интернат» Игринского района, Удмуртской Республики.

### Основная и дополнительная учебная литература

1. «Внеурочная деятельность учащихся Футбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
2. журналы «Физкультура в школе».
3. «Игры в тренировке настольного тенниса» Санкт-Петербург 2009 г.
4. комплексная программа физического воспитания учащихся 6-9классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
4. примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
5. программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
6. «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.
7. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
8. Калюда В.И, Черкашин В.П. Многолетняя подготовка спортсменов в легкоатлетическом семиборье. - Волгоград: Изд-во ВТАФК, 1997.
9. Комарова А.Д. Теоретико-методические основы системы подготовки легкоатлетов-многоборцев высшей квалификации. Автореф. дисс.докт. пед. наук. - СПб., 1993.
10. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000
11. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащегося. Легкая атлетика. Пособие для учителей и методистов. – М.: Просвещение, 2011.
12. Малков Е.А. Подружись с «королевой спорта»: Книга для учащихся. – 2-е издание, доп. – М.: Просвещение, 2012
- 13 Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 256 с.

### Интернет ресурсы:

- Справочно-информационный портал дополнительного образования детей <http://www.kidsworld.ru/>
- 2.Олимпиады для школьников <http://www.olimpiada.ru/>
  - 3.Федерация легкой атлетики России <http://rusathletics.info>
  - 4.Бег, легкая атлетика. Второе дыхание <https://do4a.net/>
  - 5.Теория и методика учебно-тренировочного процесса по избранному виду спорта <http://bakalavr-magistr.ru/course/>
  - 6.Программы по физической культуре.