

Министерство образования и науки Республики Марий Эл  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Республики Марий Эл «Русскошойская школа-интернат»

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
ГБОУ Республики Марий Эл  
«Русскошойская школа-интернат»  
Протокол №1 от 02 сентября 2024г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБОУ Республики Марий Эл  
«Русскошойская школа-интернат»  
Деревянных И.А.  
02 сентября 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

ID: 2392

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: дети с ОВЗ 10-18 лет.

Срок освоения программы: 2 года

Объем часов: 72 часа

Разработчик программы: Куклин Сергей Александрович,  
учитель физкультуры

с. Русские Шои  
2024 г.

## Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.....	3
1.1. Общая характеристика программы/пояснительная записка .....	3
1.2. Цель и задачи программы .....	7
1.3. Объем программы .....	9
1.4. Содержание программы .....	9
1.5. Планируемые результаты.....	13
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	15
2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП».....	15
2.2. Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год.....	19
Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год.....	22
2.3. Рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) .	25
2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации .....	27
2.6. Оценочные материалы.....	27
2.7. Методические материалы.....	29
2.8. Иные компоненты .....	31
2.9. Литература и источники.....	32
Для педагога.....	33

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**

### **1.1 Общая характеристика программы/пояснительная записка**

Программа «Общая физическая подготовка» предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников. 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.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная, так как ориентирована на улучшение физического развития, физической подготовленности детей.

**Актуальность программы** обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;
- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;
- частые стрессовые состояния.

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству обучающихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья. Которые решаются в следствии удовлетворения детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в обучающемся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования.

### **Отличительные особенности данной образовательной программы:**

- Программа состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

- В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддержание контактов с родителями, классными руководителями.

- Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

- Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физической деятельностью.

- В процессе обучения формируются команды для участия в школьных и городских соревнованиях.

**Адресат программы:** обучающиеся с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями) в возрасте от 10-18 лет. Набор детей производится в начале учебного года. Наполняемость учебной группы: до 12 человек.

### **Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с легкой умственной отсталостью.**

Умственная отсталость связана с нарушениями интеллектуального развития, которые возникают вследствие органического поражения головного мозга на ранних этапах онтогенеза (от момента внутриутробного развития до трех лет). Общим признаком у всех обучающихся с умственной отсталостью выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания школьного образования и социальной адаптации.

Своеобразие развития детей с легкой умственной отсталостью обусловлено особенностями их высшей нервной деятельности, которые выражаются в разбалансированности процессов возбуждения и торможения, нарушении взаимодействия первой и второй сигнальных систем.

В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является процесс мышления, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению. Вследствие чего знания детей с умственной отсталостью об окружающем мире являются неполными и, возможно, искаженными, а их жизненный опыт крайне беден. В свою очередь, это оказывает негативное влияние на овладение чтением, письмом и счетом в процессе школьного обучения.

Развитие всех психических процессов у детей с легкой умственной отсталостью отличается качественным своеобразием, при этом нарушенной оказывается уже первая ступень познания – **ощущения и восприятие**. Неточность и слабость дифференцировки зрительных, слуховых, кинестетических, тактильных, обонятельных и вкусовых ощущений приводят к затруднению адекватности ориентировки детей с умственной отсталостью в окружающей среде.

Вместе с тем, несмотря на имеющиеся недостатки, восприятие умственно отсталых обучающихся оказывается значительно более сохранным, чем процесс **мышления**, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация. Названные логические операции у этой категории детей обладают целым рядом своеобразных черт, проявляющихся в трудностях установления отношений между частями предмета, выделении его существенных признаков и дифференциации их от несущественных, нахождении и сравнении предметов по признакам сходства и отличия и т.д.

У этой категории обучающихся из всех видов мышления (наглядно-действенное, наглядно-образное и словеснологическое) в большей степени нарушено логическое мышление, что выражается в слабости обобщения, трудностях понимания смысла явления или факта. Особые сложности возникают у обучающихся при понимании переносного смысла отдельных фраз или целых текстов. В целом мышление ребенка с умственной отсталостью характеризуется конкретностью, некритичностью, ригидностью (плохой переключаемостью с одного вида деятельности на другой). Обучающимся с легкой умственной отсталостью присуща сниженная активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления: как правило, они начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действия.

Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их **памяти**. Запоминание, сохранение и воспроизведение полученной информации обучающимися с умственной отсталостью также обладает целым рядом специфических особенностей: они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом, труднее осознаются и запоминаются внутренние логические связи; позже, чем у нормальных сверстников, формируется произвольное запоминание, которое требует многократных повторений. Менее развитым оказывается логическое опосредованное запоминание, хотя механическая память может быть сформирована на более высоком уровне. Недостатки памяти обучающихся с умственной отсталостью проявляются не столько в трудностях получения и сохранения информации, сколько ее воспроизведения: вследствие трудностей установления логических отношений полученная информация может воспроизводиться бессистемно, с большим количеством искажений; при этом наибольшие трудности вызывает воспроизведение словесного материала.

Особенности нервной системы обучающихся с умственной отсталостью проявляются и в особенностях их **внимания**, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. В значительной степени нарушено произвольное внимание, которое связано с волевым напряжением, направленным на преодоление трудностей, что выражается в его нестойкости и быстрой истощаемости. Однако, если задание посильно и интересно для обучающегося, то его внимание может определенное время поддерживаться на должном уровне. Также в процессе обучения обнаруживаются трудности сосредоточения на каком-либо одном объекте или виде деятельности. Под влиянием обучения и воспитания объем внимания и его устойчивость несколько улучшаются, но при этом не достигают возрастной нормы.

Для успешного обучения необходимы достаточно развитые **представления** и **воображение**. Представлениям детей с умственной отсталостью свойственна недифференцированность, фрагментарность, уподобление образов, что, в свою очередь, сказывается на узнавании и понимании учебного материала. Воображение как один из наиболее сложных процессов отличается значительной несформированностью, что выражается в его примитивности, неточности и схематичности.

У обучающихся с умственной отсталостью отмечаются недостатки в развитии **речевой деятельности**, физиологической основой которых является нарушение взаимодействия между первой и второй сигнальными системами, что, в свою очередь, проявляется в недоразвитии всех сторон речи: фонетической, лексической, грамматической. Снижение потребности в речевом общении приводит к тому, что слово не используется в полной мере как средство общения; активный словарь не только ограничен, но и наполнен штампами; фразы однотипны по структуре и бедны по содержанию. Недостатки речевой деятельности этой категории обучающихся напрямую связаны с нарушением абстрактно-логического мышления. Следует отметить, что речь обучающихся с умственной отсталостью в должной мере не выполняет своей регулирующей функции, поскольку зачастую словесная инструкция оказывается непонятой, что приводит к неверному осмысливанию и выполнению задания. Однако в повседневной практике такие дети способны поддержать беседу на темы, близкие их личному опыту, используя при этом несложные конструкции предложений.

Психологические особенности умственно отсталых детей проявляются и в нарушении **эмоциональной** сферы. При легкой умственной отсталости эмоции в целом сохранены, однако они отличаются отсутствием оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностностью. Отсутствуют или очень слабо выражены переживания, определяющие интерес и побуждение к познавательной деятельности, а также с большими затруднениями осуществляется воспитание высших психических чувств: нравственных и эстетических.

**Волевая** сфера обучающихся с умственной отсталостью характеризуется слабостью собственных намерений и побуждений, большой внушаемостью. Такие дети предпочитают выбирать путь, не требующий волевых усилий, а вследствие

непосильности предъявляемых требований у некоторых из них развиваются такие отрицательные черты личности, как негативизм и упрямство. Своеобразие протекания психических процессов и особенности волевой сферы обучающихся с умственной отсталостью оказывают отрицательное влияние на характер их деятельности, особенно произвольной, что выражается в недоразвитии мотивационной сферы, слабости побуждений, недостаточности инициативы. Эти недостатки особенно ярко проявляются в учебной деятельности, поскольку учащиеся приступают к ее выполнению без необходимой предшествующей ориентировки в задании и, не сопоставляя ход ее выполнения, с конечной целью. В процессе выполнения учебного задания они часто уходят от правильно начатого выполнения действия, «соскальзывают» на действия, произведенные ранее, причем переносят их в прежнем виде, не учитывая изменения условий. Вместе с тем, при проведении длительной, систематической и специально организованной работы, направленной на обучение этой группы обучающихся целеполаганию, планированию и контролю, им оказываются доступны разные виды деятельности: изобразительная и конструктивная деятельность, игра, в том числе дидактическая и др.

Нарушения высшей нервной деятельности, недоразвитие психических процессов и эмоционально-волевой сферы обуславливают проявление некоторых специфических особенностей личности обучающихся с умственной отсталостью, проявляющиеся в примитивности интересов, потребностей и мотивов, что затрудняет формирование правильных отношений со сверстниками и взрослыми.

**Объем программы – 72 часа**

**Срок освоения программы:** 72 недели, 2 года. (1 год обучения – 36 часов, 2 год обучения – 36 часов). Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 мин.

**Форма занятий:** очная, групповая

Занятия проводятся в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами.

**Уровень программы:** базовый

**Особенности организации образовательного процесса** для обучающихся с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями): состав группы – постоянный, занятия – групповые, виды занятий определяются содержанием программы и предусматривают лекции, практические занятия, выполнение самостоятельной работы.

**Режим занятий**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность 1 академического часа с обучающимися с ОВЗ – 40 минут.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** укрепление здоровья обучающихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при

одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

### **Задачи 1 года обучения:**

#### *Предметные:*

- Обучать правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формировать знания об основах физкультурной деятельности;
- Обучать основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучать игровой и соревновательной деятельности;
- Формировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

#### *Метапредметные:*

- Совершенствовать всестороннее физическое развитие: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формировать и совершенствовать двигательную активность обучающихся;
- Развивать быстроту реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развивать инициативу и творчество обучающихся;
- Развивать умение самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Способствовать овладению новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

#### *Личностные:*

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитывать и развивать силу воли, стремление к победе;
- Воспитывать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов

### **Задачи 2 года обучения:**

#### *Предметные:*

- Совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

- формировать знания об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- формировать знания о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем.

*Метапредметные: :*

- Развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;
- развивать дыхательную, сердечно-сосудистую системы, опорно-двигательного аппарата;
- развивать скоростные, скоростно-силовые, силовые, координационные способности, выносливость и гибкость;
- укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

*Личностные:*

- Воспитывать устойчивый интерес к занятиям физической культуры;
- воспитывать чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитывать смелость, активность, преодоление страхов и чувства неловкости.

### **1.3. Объем программы**

Курс по данной программе предполагает 72 часа (1 раз в неделю), 2 года обучения. Первый учебный год начинается 02.09.2024г. и заканчивается 25.05.2025г., второй учебный год начинается 01.09.2025г. и заканчивается 25.05.2026г.

### **1.4. Содержание программы**

#### **1 год обучения**

#### **1. Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма – 2 ч.**

*Теоретическая часть – 1 ч.*

Развитие физической культуры в современном обществе.

Формирование теоретических знаний о гимнастике.

Формирование теоретических знаний о лёгкой атлетике.

Формирование теоретических знаний о лыжной подготовке

Формирование теоретических знаний о подвижных играх.

*Форма контроля – Устный опрос*

## **2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль – 1 ч.**

*Теоретическая часть – 1 ч.*

Личная гигиена, гигиена обуви, одежды. Помощь при ушибе и растяжении. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений.

*Форма контроля – Устный опрос*

## **3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь – 1 ч.**

*Теоретическая часть – 1 ч.*

Личная гигиена, гигиена обуви, одежды. Помощь при ушибе и растяжении. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений.

*Форма контроля – Устный опрос*

## **4. Гимнастика – 6ч.**

*Теоретическая часть – 1 ч.*

Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

*Практическая часть – 5 ч.*

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

*Форма контроля – Устный опрос*

## **5. Легкая атлетика – 6 ч.**

*Теоретическая часть – 1 ч.*

*Практическая часть – 5 ч.*

Ходьба и медленный бег; кросс; бег на короткие дистанции до 30 м.; бег на длинные дистанции.

Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки.

Метание мяча с места, на дальность, в цель.

*Форма контроля – Устный опрос*

## **6. Спортивные игры – 8 ч.**

*Теоретическая часть – 1 ч.*

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками.

*Практическая часть – 5 ч.*

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками.

Передачи мяча от груди двумя руками. Броски мяча двумя руками от груди.

Остановки (прыжком). Повороты на месте.

Действия с мячом. Броски двумя руками из-за головы через сетку.

Передача мяча партнёру. Подача мяча через сетку. Ловля мяча двумя руками

*Форма контроля – Устный опрос*

## **7. Подвижные игры – 7 ч.**

*Теоретическая часть – 1 ч.*

Объяснения правил игры.

*Практическая часть – 5 ч.*

«Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам», «Заяц в огороде», «Прыгающие воробушки», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», «Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки»

*Форма контроля – Устный опрос*

## **8. Контрольные испытания и соревнования-4ч.**

*Практическая часть – 4 ч.*

К.И прыжков в длину.

К.И метание мяча на дальность.

Учебная игра по баскетболу Учебная игра по пионерболу.

*Форма контроля – Устный опрос*

## **Содержание программы**

### **2 год обучения**

#### **1. Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма – 1 ч.**

*Теоретическая часть –1 ч.*

О влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой.

О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

#### **2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль – 1 ч.**

*Теоретическая часть – 1 ч.*

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка.

Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

#### **3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь – 1ч.**

*Теоретическая часть – 1 ч.*

Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (спортивный зал).

Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

#### **4. Гимнастика-8ч**

*Теоретическая часть – 1 ч.*

Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

*Практическая часть – 7 ч.*

Упражнения без предметов. Строевые упражнения. Упражнения с предметами. Упражнения в парах. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейки.

Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах.

*Форма контроля – Устный опрос*

### **5. Легкая атлетика – 8 ч.**

*Теоретическая часть – 1 ч.*

Углубленное изучение техники бега, прыжковой техники, техники метания. Техника вхождения в поворот, финиширования.

*Практическая часть – 7 ч.*

Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Ходьба и медленный бег. Кросс 300-500м. Бег на короткие дистанции до 30-60 м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель.

*Форма контроля – Устный опрос*

### **6. Спортивные игры – 8 ч.**

*Теоретическая часть – 1 ч.*

Тактика защиты. Тактика нападения.

*Практическая часть – 7 ч.*

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча от груди двумя руками. Броски мяча двумя руками от груди. Остановки (прыжком). Повороты на месте. Действия с мячом. Броски двумя руками из-за головы через сетку. Передача мяча партнёру. Подача мяча через сетку. Ловля мяча двумя руками

*Форма контроля – Устный опрос*

### **7. Подвижные игры – 6 ч.**

*Теоретическая часть – 1 ч.*

Объяснения правил игры.

*Практическая часть – 5 ч.*

«Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам», «Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», «Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки».

*Форма контроля – Устный опрос*

### **8. Контрольные испытания и соревнования – 4 ч.**

*Практическая часть 4ч.*

К.И прыжков в длину.

К.И метание мяча на дальность.

Учебная игра по баскетболу.

Учебная игра по пионерболу.

*Форма контроля - Устный опрос*

## 1.5. Планируемые результаты

### 1 год обучения

<b>Личностные результаты</b>	<b>Метапредметные результаты</b>	<b>Предметные результаты</b>
<p>-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	<p>характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <p>организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</p> <p>бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>

### 2 год обучения

<b>Личностные результаты</b>	<b>Метапредметные результаты</b>	<b>Предметные результаты</b>
<p>-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и</p>	<p>характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>находить ошибки при выполнении учебных</p>	<p>представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>оказывать посильную помощь и моральную поддержку</p>

<p>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.</p>	<p>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 учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;  организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;  применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>
--	---	--

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП»

#### 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теоретическ ие занятия	Практическ ие занятия	
1.	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	1			
1.1.	Развитие физической культуры в современном обществе.		1		Устный опрос
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	1		-	
2.1	Личная гигиена, гигиена обуви, одежды. Помощь при ушибе и растяжении.		1		Устный опрос
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1		-	
3.1	Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (спортивный зал).				Устный опрос
4.	Общеразвивающие упражнения.	4	1	4	Тренировочное упражнение
3.1.	Упражнения без предметов. Строевые упражнения			1	
3.2.	Упражнения с предметами			1	
3.3.	Упражнения в парах			1	
3.4.	Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейки.			1	
4.	Гимнастика	6		6	Тренировочное упражнение
4.1	Акробатические упражнения			2	
4.2	Упражнения на гимнастических снарядах.			2	
4.3	Лазание			2	
5.	Легкая атлетика.	6	1	6	Тренировочное упражнение
5.1	Ходьба и медленный бег			1	
5.2	Кросс			1	
5.3	Бег на короткие дистанции до 30 м.			1	

5.4	Бег на длинные дистанции.			1	
5.5	Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки.			1	
5.6	Метание мяча с места ,на дальность, в цель.			1	
6.	Спортивные игры.	8	1	7	Тренировочное упражнение
6.1	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками.			1	
6.2	Передачи мяча от груди двумя руками. Броски мяча двумя руками от груди.			1	
6.3	Остановки (прыжком). Повороты на месте.				
6.4	Действия с мячом. Броски двумя руками из-за головы через сетку.		1	2	
6.5	Передача мяча партнёру. Подача мяча через сетку. Ловля мяча двумя руками			2	
7.	Подвижные игры.	6	1	5	Тренировочное упражнение
7.1	Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам»,			1	
7.2	«Заяц в огороде», «Прыгающие воробьшки», «Попади в обруч»,			1	
7.3	«Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись»,			1	
7.4	«Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки»,			2	
8	Контрольные испытания и соревнования.	4	-	4	Тестирование
8.1	К.И прыжков в длину.			1	Тестирование
8.2	К.И метание мяча на дальность.			1	Тестирование
8.3	Учебная игра по баскетболу			1	соревнование
8.4	Учебная игра по пионерболу.			1	Соревнование
	<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>	<b>7</b>	<b>29</b>	

**Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП»**

**2 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	1			
1.1.	О влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).		1		опрос
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	1		-	опрос
2.1	Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка.		1		опрос
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1		-	Опрос, наблюдения
3.1	Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (спортивный зал).		1		наблюдения
4.	Гимнастика	7	1	6	тренировочное упражнение
4.1.	Упражнения без предметов. Строевые упражнения			1	
4.2.	Упражнения с предметами			1	
4.3.	Упражнения в парах. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейки.			1	
4.4.	Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки. Акробатические упражнения.		1	1	
4.5	Упражнения на гимнастических снарядах.			2	
5.	Легкая атлетика.	8	1	7	тренировочное упражнение
5.1	Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Ходьба и медленный бег		1	1	

5.2	Кросс 300-500			1	
5.3	Бег на короткие дистанции до 30-60 м.			1	
5.4	Бег на длинные дистанции.			2	
5.5	Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки.			1	
5.6	Метание мяча с места, на дальность, в цель.			1	
6.	Спортивные игры.	8	1	7	тренировочное упражнение
6.1	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками.			1	
6.2	Передачи мяча от груди двумя руками. Броски мяча двумя руками от груди.			1	
6.3	Остановки (прыжком). Повороты на месте.			1	
6.4	Действия с мячом. Броски двумя руками из-за головы через сетку.		1	2	
6.5	Передача мяча партнёру. Подача мяча через сетку. Ловля мяча двумя руками			2	
7.	Подвижные игры.	6	1	5	наблюдение
7.1	Класс – «Смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам»,		1	1	
7.2	«Заяц в огороде», «Прыгающие воробушки», «Попади в обруч»,			1	
7.3	«Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись»,			1	
7.4	«Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки»,			2	
8	Контрольные испытания и соревнования.	4	-	4	тестирование
8.1	К.И прыжков в длину.			1	
8.2	К.И метание мяча на дальность.			1	
8.3	Учебная игра по баскетболу			1	соревнование
8.4	Учебная игра по пионерболу.			1	соревнование
	<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>	<b>7</b>	<b>29</b>	

## 2.2. Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09	6	14:20 – 15:00	рассказ-беседа	1	Вводное занятие	Учебный кабинет	игра
2	09	13	14:20 – 15:00	беседа, игра	1	Развитие физической культуры в современном обществе.	Спортзал	опрос
3	09	20	14:20 – 15:00	Комбинированное занятие	1	Личная гигиена, гигиена обуви, одежды. Помощь при ушибе и растяжении.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
4	09	27	14:20 – 15:00	рассказ-беседа, тренировочное упражнение,	1	Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений.	Учебный кабинет/ Спортзал	опрос, самостоятельная работа
5	10	4	14:20 – 15:00	рассказ-беседа, тренировочное упражнение	1	Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (спортивный зал).	Учебный кабинет/ Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
6	10	11	14:20 – 15:00	рассказ-беседа, тренировочное упражнение	1	Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение,
7	10	18	14:20 – 15:00	рассказ-беседа, тренировочные упражнения	1	Упражнения без предметов. Строевые упражнения	Спортивная площадка	самостоятельная работа
8	10	25	14:20 – 15:00	рассказ-беседа, тренировочные упражнения	1	Упражнения с предметами	Спортивная площадка	опрос, тренировочное упражнение
9	11	8	14:20 – 15:00	тренировочные упражнения	1	Упражнения в парах	Спортивная площадка	самостоятельная работа
10	11	15	14:20 – 15:00	самостоятельная работа	1	Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейки.	спортзал	самостоятельная работа

11	11	22	14:20 – 15:00	рассказ-беседа, тренировочные упражнения	1	Акробатические упражнения	спортзал	опрос, тренировочное упражнение
12	11	29	14:20 – 15:00	рассказ-беседа, тренировочные упражнения	1	Акробатические упражнения	спортзал	опрос, тренировочное упражнение
13	12	6	14:20 – 15:00	рассказ-беседа, тренировочные упражнения	1	Упражнения на гимнастических снарядах.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
14	12	13	14:20 – 15:00	рассказ-беседа, тренировочные упражнения	1	Упражнения на гимнастических снарядах.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
15	12	20	14:20 – 15:00	рассказ-беседа, тренировочные упражнения	1	Лазание	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
16	12	27	14:20 – 15:00	рассказ-беседа, тренировочные упражнения	1	Лазание	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
17	01	10	14:20 – 15:00	рассказ-беседа, тренировочные упражнения	1	Ходьба и медленный бег	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
18	01	17	14:20 – 15:00	рассказ-беседа, тренировочные упражнения	1	Кросс	Спортивная площадка	опрос, тренировочное упражнение
19	01	24	14:20 – 15:00	рассказ-беседа, тренировочные упражнения	1	Бег на короткие дистанции до 30 м.	Спортивная площадка	опрос, тренировочное упражнение
20	01	31	14:20 – 15:00	Комбинированное занятие	1	Бег на длинные дистанции.	Спортивная площадка	опрос, тренировка
21	02	7	14:20 – 15:00	рассказ-беседа, тренировочные упражнения	1	Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки.	Спортивная площадка	опрос, тренировочное упражнение

22	02	14	14:20 – 15:00	рассказ-беседа, тренировочные упражнения	1	Метание мяча с места ,на дальность, в цель.	Спортивная площадка	опрос, тренировочное упражнение
23	02	21	14:20 – 15:00	рассказ-беседа, тренировочные упражнения	1	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками.	Спортивная площадка	опрос, тренировочное упражнение
24	02	28	14:20 – 15:00	рассказ-беседа, тренировочные упражнения	1	Передачи мяча от груди двумя руками. Броски мяча двумя руками от груди.	Спортивная площадка	опрос, тренировочное упражнение
25	03	07	14:20 – 15:00	рассказ-беседа, тренировочные упражнения	1	Остановки (прыжком). Повороты на месте.	Спортивная площадка	Опрос, тренировочное упражнение
26	03	14	14:20 – 15:00	рассказ-беседа, тренировочные упражнения	1	Действия с мячом. Броски двумя руками из-за головы через сетку.	Спортивная площадка	опрос, тренировочное упражнение
27	03	21	14:20 – 15:00	рассказ-беседа, тренировочные упражнения	1	Передача мяча партнёру. Подача мяча через сетку. Ловля мяча двумя руками	Спортивная площадка	опрос, тренировочное упражнение
28	03	28	14:20 – 15:00	рассказ-беседа, тренировочные упражнения	1	Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам»,	Спортивная площадка	опрос, тренировочное упражнение
29	04	4	14:20 – 15:00	рассказ-беседа, тренировочные упражнения	1	«Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч»,	Спортивная площадка	опрос, тренировочное упражнение
30	04	11	14:20 – 15:00	рассказ-беседа, тренировочные упражнения	1	«Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись»,	Спортивная площадка	опрос, тренировочное упражнение
31	04	18	14:20 – 15:00	рассказ-беседа, тренировочные упражнения	1	«Воробы-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки»,	Спортивная площадка	тренировочное упражнение
32	04	25	14:20 – 15:00	Самостоятельная работа	1	К.И прыжков в длину.	Спортивная площадка	самоконтроль

33	05	02	14:20 – 15:00	Самостоятельная работа	1	К.И метание мяча на дальность.	Спортивная площадка	самоконтроль
34	05	09	14:20 – 15:00	практика	1	Учебная игра по баскетболу	Спортивная площадка	самоконтроль
35	05	16	14:20 – 15:00	практика	1	Учебная игра по пионерболу.	Спортивная площадка	самоконтроль
36	05	23	14:20 – 15:00	практика	1	Учебная игра по футболу	Спортивная площадка	самоконтроль

### Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09	06	14:20 – 15:00	рассказ-беседа	1	О влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).	Учебный кабинет	Игра
2	09	13	14:20 – 15:00	беседа, игра, самостоятельная работа	1	О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физкультурой и спортом.	Спортзал	Опрос
3	09	20	14:20 – 15:00	рассказ-беседа	1	Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.	Спортзал	Опрос
4	09	27	14:20 – 15:00	тренировочное упражнение	1	Упражнения без предметов. Строевые упражнения	Учебный кабинет/ Спортзал	опрос
5	10	04	14:20 – 15:00	тренировочное упражнение	1	Упражнения с предметами	Учебный кабинет/ Спортзал	опрос
6	10	11	14:20 – 15:00	тренировочные упражнения	1	Упражнения в парах. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейки.	Спортзал	самоконтроль
7	10	18	14:20 – 15:00	рассказ-беседа, тренировочные	1	Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы	Спортивная площадка	опрос, тренировочное

				упражнения		страховки. Акробатические упражнения.		упражнение
8	10	25	14:20 – 15:00	тренировочные упражнения	1	Упражнения на гимнастических снарядах.	Спортивная площадка	самоконтроль
9	11	01	14:20 – 15:00	тренировочные упражнения	1	Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега.	Спортивная площадка	самоконтроль
10	11	08	14:20 – 15:00	тренировочные упражнения	1	Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега.	Спортивная площадка	самоконтроль
11	11	15	14:20 – 15:00	практика	1	Кросс – 300-500 м.	Спортивная площадка	самоконтроль
12	11	22	14:20 – 15:00	практика	1	Бег на короткие дистанции до 30-60 м.	Спортивная площадка	опрос,
13	11	29	14:20 – 15:00	тренировочные упражнения	1	Бег на длинные дистанции.	Спортивная площадка	опрос,
14	12	6	14:20 – 15:00	тренировочные упражнения	1	Бег на длинные дистанции.	Спортивная площадка	опрос,
15	12	13	14:20 – 15:00	тренировочные упражнения	1	Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки.	Спортивная площадка	опрос,
16	12	20	14:20 – 15:00	тренировочные упражнения	1	Метание мяча с места ,на дальность, в цель.	Спортивная площадка	опрос,
17	12	27	14:20 – 15:00	тренировочные упражнения	1	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками.	Спортивная площадка	опрос,
18	01	10	14:20 – 15:00	тренировочные упражнения	1	Передачи мяча от груди двумя руками. Броски мяча двумя руками от груди.	Спортивная площадка	опрос, тренировочное упражнение
19	01	17	14:20 – 15:00	тренировочные упражнения	1	Остановки (прыжком). Повороты на месте.	Спортивная площадка	опрос,
20	01	24	14:20 – 15:00	тренировочные упражнения	1	Действия с мячом. Броски двумя руками из-за головы через сетку.	Спортивная площадка	опрос, тренировочное упражнение
21	01	31	14:20 – 15:00	тренировочные упражнения	1	Действия с мячом. Броски двумя руками из-за головы через сетку.	Спортивная площадка	опрос, тренировочное упражнение

22	02	07	14:20 – 15:00	тренировочные упражнения	1	Передача мяча партнёру. Подача мяча через сетку. Ловля мяча двумя руками	Спортивная площадка	опрос, тренировочное упражнение
23	02	14	14:20 – 15:00	тренировочные упражнения	1	Передача мяча партнёру. Подача мяча через сетку. Ловля мяча двумя руками	Спортивная площадка	опрос, тренировочное упражнение
24	02	21	14:20 – 15:00	Беседа игра	1	Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам»,	Спортивная площадка	опрос, тренировочное упражнение
25	02	28	14:20 – 15:00	практика	1	Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам»,	Спортивная площадка	опрос, тренировочное упражнение
26	03	06	14:20 – 15:00	Беседа игра	1	«Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч»,	Спортивная площадка	опрос, тренировочное упражнение
27	03	13	14:20 – 15:00	Практика	1	«Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись»,	Спортивная площадка	опрос, тренировочное упражнение
28	03	20	14:20 – 15:00	Беседа игра	1	«Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки»,	Спортивная площадка	тренировочное упражнение
29	03	27	14:20 – 15:00	Самостоятельная работа	1	К.И прыжков в длину.	Спортивная площадка	самоконтроль
30	04	03	14:20 – 15:00	Самостоятельная работа	1	К.И метание мяча на дальность.	Спортивная площадка	самоконтроль
31	04	10	14:20 – 15:00	Беседа игра	1	Учебная игра по баскетболу	Спорт. площадка	самоконтроль
32	04	17	14:20 – 15:00	Беседа игра	1	Учебная игра по баскетболу	Спорт. площадка	самоконтроль
33	04	24	14:20 – 15:00	Беседа игра	1	Учебная игра по пионерболу.	Спорт. площадка	самоконтроль
34	05	08	14:20 – 15:00	Беседа игра	1	Учебная игра по пионерболу.	Спорт. площадка	самоконтроль
35	05	15	14:20 – 15:00	Беседа игра	1	Учебная практика по футболу	Спорт. площадка	Самоконтроль
36	05	22	14:20 – 15:00	Беседа игра	1	Учебная практика по футболу	Спорт. площадка	Самоконтроль

## 2.3. Рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)

### Группы обучающихся, занимающихся по программе

Группы	Год обучения	Количество часов в неделю	Периодичность занятий	Общее количество часов в год
Группа 1	2024-2025 уч.г.	1	1 раз в неделю	36
Группа 1	2025-2026 уч.г.	1	1 раз в неделю	36

### 2.4. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо наличие пространства для выполнения физических упражнений, присутствие взрослого, который при необходимости оказывает техническую и физическую помощь ребенку.

#### Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал

Спортивная площадка (футбол)

Спортивная площадка (волейбол/пионербол)

Спортивная площадка (баскетбол – лето/ хоккей – зима)

#### Инструменты и приспособления:

1. Мячи: - резиновые (малые, средние, большие);
  - малые пластмассовые;
  - массажные резиновые
  - баскетбольные
  - волейбольные
  - футбольные
2. Спортивные маты
3. Фитболы
4. скакалки
5. Мелкие предметы для развития кисти руки: -мячики для пинг-понга
  - мячики для большого тенниса
6. Баскетбольная корзина
7. Волейбольная сетка
8. Футбольные ворота
9. Обручи
10. Кубики
11. Кегли
12. Гимнастические скамейки
13. Мишени
14. Коврики
15. Свисток, флажки
16. Лыжное оборудование
17. Коньки

## Кадровое обеспечение.

ФИО педагога, реализующего программу	Должность, место работы	Образование, категория
Куклин Сергей Александрович	Учитель физкультуры ГБОУ Республики Марий Эл «Русскошойская школа-интернат»	высшее, педагогическое 1 квалификационная категория

## Информационное обеспечение.

### Методические материалы:

- Разработки бесед с детьми, для знакомства правилами;
- Техничко-тактическая подготовка;
- Картотека «Подвижные игры»;
- Разработка упражнений на развитие физических качеств
- Аудио файлы: музыка для разминки, спортивные песни, видеофильмы.
- Учебные пособия для учащихся.
  1. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М., 2001.
  2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М., 2001.
  3. Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М., 1979.
  4. Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых. – М., 2007.
- Методическая литература для педагога:
  1. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. – М., 2008.
  2. Маркевич В.В. Игры на свежем воздухе. – Минск, 2004.

## Специальные условия реализации программы

Основные требования к специальным условиям реализации программы:

### Психолого-педагогическое обеспечение:

- дифференцированные условия (оптимальный режим учебных нагрузок, вариативные формы получения образования и специализированной помощи) в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии;
- психолого-педагогические условия (коррекционная направленность учебно-воспитательной деятельности; учёт индивидуальных особенностей ребёнка; соблюдение комфортного психоэмоционального режима; использование современных педагогических технологий, в том числе информационных, компьютерных для оптимизации образовательного процесса, повышения его эффективности, доступности);
- специализированные условия (использование специальных методов, приёмов, средств обучения, дифференцированное и индивидуализированное обучение с учётом специфики нарушения развития обучающегося; комплексное воздействие на обучающегося);
- здоровьесберегающие условия (оздоровительный и охранительный режим, укрепление физического и психического здоровья, профилактика физических, умственных и психологических перегрузок обучающихся, соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм);

Требования к информационно-методическому обеспечению образовательной деятельности включают:

- Необходимую нормативно-правовую базу образования обучающихся с ОВЗ.
- Характеристики предполагаемых информационных связей участников образовательных отношений.
- Получение доступа к информационным ресурсам, различными способами, в том числе к электронным образовательным ресурсам, размещенным в федеральных и региональных базах данных.

Обязательным условием к организации рабочего места обучающегося с ОВЗ является обеспечение возможности постоянно находиться в зоне внимания педагога.

С учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ОВЗ применяются специальные приложения и дидактические материалы (преимущественное использование натуральной и иллюстративной наглядности), рабочие тетради и пр. на бумажных и (или) электронных.

## **2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации**

### **Методы промежуточного контроля**

- Опрос, контрольное упражнение, тренировочное упражнение;
- Индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование;
- Контрольные испытания, тесты, участие в соревнованиях;
- Тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение.

## **2.6. Оценочные материалы**

Мониторинг усвоения программы для успешной реализации программы предлагается непрерывное и систематическое отслеживание результатов деятельности ребенка. Первоначальная оценка производится при поступлении в объединение, когда проводится первичное собеседование, тестирование общих знаний, беседы. Мониторинг роста обучающегося производится в середине и в конце каждого учебного года (определённого этапа обучения), а также по прохождении программы на основе педагогического наблюдения. Кроме этого, результативность образовательной деятельности определяется способностью обучающихся на каждом этапе расширять круг задач на основе использования полученной в ходе обучения информации, коммуникативных навыков, социализации в общественной жизни.

### **Оценочный материал:**

*Показатели контрольно-тестовых диагностических (промежуточной аттестации) и аттестационных (итоговой аттестации) упражнений по ОФП, СФП И ТТП.*

возраст	уровень	ОФП		
		Бег 30 м. (сек)	<i>Юн.:</i> подтягивание на перекладине; <i>Дев:</i> сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Прыжок в длину с места (см)

		юн	дев	юн	дев	юн	дев
<b>8-9</b>	<i>Высокий</i>	6.0	6.5	8	7	164	145
	<i>Средний</i>	6.1	6.7	7	6	160	138
	<i>Низкий</i>	6.2	6.9	6	5	156	132
<b>10-11</b>	<i>Высокий</i>	5.9	6.3	9	8	170	156
	<i>Средний</i>	6.0	6.4	8	7	166	148
	<i>Низкий</i>	6.1	6.7	7	6	162	143
<b>12-13</b>	<i>Высокий</i>	5.8	6.1	10	9	176	164
	<i>Средний</i>	5.9	6.3	9	8	172	158
	<i>Низкий</i>	6.0	6.5	8	7	168	152
<b>14-17</b>	<i>Высокий</i>	5.7	5.9	11	10	180	172
	<i>Средний</i>	5.8	6.1	10	9	175	168
	<i>Низкий</i>	5.9	6.3	9	8	170	164

возраст	уровень	СФП					
		Бег 10 м (сек)		Метание мяча для настольного тенниса (м)		Прыжки через скакалку за 30 сек (кол-во)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
<b>8-9</b>	<i>Высокий</i>	2.7	2.8	4.3	4.0	37	32
	<i>Средний</i>	2.8	2.9	4.0	3.7	35	30
	<i>Низкий</i>	2.9	3.0	3.8	3.3	33	29
<b>10-11</b>	<i>Высокий</i>	2.6	2.7	4.5	4.4	39	35
	<i>Средний</i>	2.7	2.8	4.3	4.0	37	32
	<i>Низкий</i>	2.8	2.9	4.0	3.7	35	30
<b>12-13</b>	<i>Высокий</i>	2.5	2.6	4.8	4.7	42	38
	<i>Средний</i>	2.6	2.7	4.5	4.4	40	36
	<i>Низкий</i>	2.7	2.8	4.2	4.0	38	34
<b>14-15</b>	<i>Высокий</i>	2.4	2.5	5.3	5.0	44	40
	<i>Средний</i>	2.5	2.6	5.0	4.7	41	38
	<i>Низкий</i>	2.6	2.7	4.7	4.0	39	36
<b>16-17</b>	<i>Высокий</i>	2.3	2.4	5.6	5.4	46	43
	<i>Средний</i>	2.4	2.5	5.2	5.0	43	41
	<i>Низкий</i>	2.5	2.6	4.8	4.7	41	38

## Способы определения результативности

### 1 год обучения

Будет расширен и развит двигательный опыт.

Будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

### 2 год обучения

Будут сформированы знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;

будут сформированы знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения;

будут совершенствоваться функциональные возможности организма;

будет расширен двигательный опыт;  
будут сформированы практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом;  
будут сформированы навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания и формирования ЗОЖ.

## **2.7. Методические материалы**

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

**Методы обучения**, используемые на занятиях:

- *наглядные методы*: правильный, четкий показ образца движения или отдельных его элементов; использование зрительных: видеофильмов, фотографий, графиков, рисунков, использование предметов, пособий, музыка;
- *вербальные (словесные) методы*: приемы краткого одновременного описания и объяснения физических упражнений, указания о выполнении движения, беседа, вопросы, команды, распоряжения, сигналы, считалки, стихотворения, образный сюжетный рассказ;
- *практические методы*: игровой и соревновательный методы. Игровой метод развивает познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение ребенка. Соревновательный метод совершенствует движения, развивает творчество.

### **Методы воспитания**

- метод создания воспитывающих ситуаций – перед ребёнком встаёт проблема выбора определённого решения;
- ситуация успеха – предоставление каждому ребёнку максимальной возможности испытать радость успеха, яркое ощущение своей нужности, востребованности и полезности.

### **Педагогические технологии:**

*Технология здоровьесберегающего обучения.*

позволяет равномерно во время занятия распределять различные виды заданий, чередовать мыслительную деятельность с активной частью урока, определять время подачи сложного учебного материала, выделять время на проведение самостоятельных работ, что даёт положительные результаты в обучении.

*Игровые технологии.*

Упражнения игрового характера обогащают обучающихся новыми впечатлениями, выполняют развивающую функцию, снимают утомляемость. Они могут быть разнообразными по своему назначению, содержанию, способам организации и проведения.

### *– Личностно-ориентированная технология*

Предполагает тип взаимодействия «педагог-обучающийся». От командного стиля педагог переходит к сотрудничеству, ориентируясь на анализ не столько результатов, сколько процессуальной деятельности обучаемого. Изменяются позиции обучающегося — от прилежного исполнения к активному творчеству, иным становится его мышление: рефлексивным, то есть нацеленным на результат.

### *Информационные технологии.*

Для качественного изучения теоретического материала используются компьютерные технологии (показ презентаций, видеороликов).

### *Коррекционно-развивающие технологии.*

Коррекция недостатков личности, как в интеллектуальном, так и эмоционально-волевом плане

### **Формы организации учебного занятия**

Программа предусматривает использование следующих форм работы:

- фронтальной – подача учебного материала всему коллективу обучающихся;
- индивидуальной – самостоятельная работа обучающихся с оказанием помощи педагога при возникновении затруднения, не уменьшая активности учеников и содействуя выработке навыков самостоятельной работы;
- групповой – когда обучающимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости. Особым приёмом при организации групповой формы работы является ориентирование обучающихся на создание так называемых мини-групп или подгрупп с учётом их возраста и опыта работы.

### **Формы организации образовательного процесса:**

Основная форма организации образовательного процесса – организованная образовательная деятельность (занятие).

### **Алгоритм учебного занятия:**

Занятие состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заключительной

#### *Примерное распределение времени на занятие (1 академ. час).*

Часть занятия	Содержание	Длительность
подготовительная	Вынос и размещение инвентаря Объяснение задач занятия Общеразвивающие упражнения/ ОФП	10 мин
основная	Решение основных задач занятия: - обучение и совершенствование техники, тактики по теме занятия - специальные игровые упражнения	20 мин
	Активный перерыв: подвижные игры.	7 мин
заключительная	Упражнения на восстановление Подведение итогов занятия	3 мин

### Дидактические материалы

- картотека упражнений по общей физической подготовке (легкая атлетика, лыжи)
- схемы и плакаты освоения технических приемов в пионерболе, баскетболе, футболе
- правила игры в пионерболе, баскетболе, футболе
- правила судейства в различных игровых видах спорта с мячом
- разработка инструктажа по технике безопасности
- разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр.

### 2.8. Иные компоненты

Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении на ковриках, дети одеты легко, лучше без обуви (в носках). Положительный эмоциональный фон, улыбка, радость делают занятия особенно эффективными.

Сохранение и укрепление здоровья учащихся является важной задачей образовательной программы «ОФП». Для решения этой задачи создана система оздоровительных мероприятий, которая осуществляется на протяжении всей реализации программы. Учебная нагрузка регулируется в соответствии с возрастом учащихся, кроме этого в занятия включены физкультминутки, благоприятно влияющие на повышение общего тонуса и закаливание организма ребенка. Мероприятия, направленные на просвещение детей и их родителей в области безопасного поведения, формирование негативного отношения к употреблению наркотиков, табака, алкоголя, пропагандируя здоровый образ жизни, с привлечением медицинских работников и представителей специальных учреждений профилактики.

### Техника безопасности во время занятий ОФП

1. Контроль, за исправностью оборудования;
2. Разминка перед каждым занятием;
3. Во время игр и тренировок соблюдать правила игры и технику безопасности;
4. Быть вежливыми друг к другу;

### Календарный план воспитательной работы на 2024-2025 учебный год

Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Статус	Сроки проведения	Участники	Ответственные
Безопасность жизнедеятельности	Правила пожарной безопасности	Внутриучрежденческий	сентябрь	Обучающиеся	Борисов Э.В.
Физкультурно-оздоровительное	Легкоатлетический кросс «Золотая осень»	Внутриучрежденческий	сентябрь	Обучающиеся	Борисов Э.В.
Экологическое	Акция «Чистый двор»	Внутриучрежденческий	сентябрь	Обучающиеся	Борисов Э.В.

Духовно-нравственное	День пожилых людей. Акция «Милосердие»	Внутриучрежденческий	октябрь	Обучающиеся	Борисов Э.В.
Художественно-эстетическое	Концерт в честь Дня Учителя	Внутриучрежденческий	октябрь	Обучающиеся	Борисов Э.В.
Физкультурно-оздоровительное	Линейка «Профилактика вредных привычек»	Внутриучрежденческий	октябрь	Обучающиеся	Борисов Э.В.
Физкультурно-оздоровительное	Зимние забавы	Внутриучрежденческий	декабрь	Обучающиеся	Борисов Э.В.
Гражданско-патриотическое	Месячник патриотического воспитания «Моё Отечество»	Внутриучрежденческий	Февраль	Обучающиеся	Борисов Э.В.
Художественно-эстетическое	Праздник к 23 февраля «Защитники Родины»	Внутриучрежденческий	февраль	Обучающиеся	Борисов Э.В.
Физкультурно-оздоровительное	Спортивное соревнование «Лыжня зовёт»	Внутриучрежденческий	февраль	Обучающиеся	Борисов Э.В.
Экологическое	Акция «Покормите птиц зимой»	Внутриучрежденческий	февраль	Обучающиеся	Борисов Э.В.
Художественно-эстетическое	Фольклорный праздник «Масленица»	Внутриучрежденческий	Март	Обучающиеся	Борисов Э.В.
Физкультурно-оздоровительное	День Здоровья	Внутриучрежденческий	апрель	Обучающиеся	Борисов Э.В.

## 2.9. Литература и источники

### Нормативные документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности» (вместе с «Положением о лицензировании образовательной деятельности»);

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных

правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. 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 особых образовательных потребностей (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № ВК-641/09 от 26 марта 2016 г.) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71284932/>

### Для педагога

1. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса / Г.В. Барчукова. – М., 2006. – 265 с.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена / Ю.В. Верхошанский. – М., 1988. – 156 с.

3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М., 1980. – 287 с.

4. Голощапов Б.Р. История физической культуры / Б.Р. Голощапова. – М., 2009. – 168 с.

5. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка / Ю.И. Гришина. – М., 2010. – 287 с.

6. Каганов Л.С. Развиваем выносливость / Л.С. Каганов. – М., 1990. – 167 с.

7. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников / И.Д. Ловейко. – М., 1982. – 186 с.

8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М., 2008. – 356 с.

9. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний / В.П. Лукьяненко. – М., 2005. – 275 с.

10. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин. – Ростов н/Д., 2002. – 366 с.

11. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт / Ю.Н. Новикова. – М., 1996. – 167с.