

Березовское муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 11»

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО  
на заседании педагогического  
совета БМАОУ СОШ № 11  
Протокол от 30.08.2024 №1

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор БМАОУ СОШ № 11  
\_\_\_\_\_ А.Н. Денисова

Приказ от 30.08.2024 №71-од

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной  
направленности  
по общефизической подготовке для детей с ограниченными  
возможностями здоровья  
«Богатыри»  
(базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 7-10 лет

**Составитель:**  
учитель физической культуры  
Скворцова Любовь Геннадьевна

**2024г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовой и методологической основой программы внеурочной деятельности являются:

- Закон Российской Федерации "Об образовании" (в действующей редакции от 31.07. 2020);
- Приказ Министерства Образования и науки Российской Федерации №1598 от 19.12.2014 года «Об утверждении ФГОС начального общего образования для детей с ОВЗ»;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ОВЗ» Сан ПиН2.4.2.3286-15
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 “Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования”

**Актуальность** данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

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, а деятельность по охране и укреплению здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

**Новизна** данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное 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.

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

**Задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; - овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.

## **ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ**

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

### **Формы занятий:**

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части:

- ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- соревнования;
- эстафеты.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМУ ЗАНЯТИЮ**

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность,

построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климатогеографические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

### **ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Программа рассчитана на 1 год, 42 недели.

Набор воспитанников в объединение проводится по их желанию, с учетом психофизических и интеллектуальных особенностей детей.

Возраст детей, на которых рассчитана программа по ОФП: 7 – 10 лет

Занятия в объединении проходят 1 раз в неделю, составляют по 40 минут, наполняемость учебных групп – 10 человек .

## Учебный план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
			Теория	Практика
		Всего		
1	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	1	1	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	1	1	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-
4	Гимнастика.	8	1	7
5	Легкая атлетика.	9	1	8
6	Баскетбол	4	1	3
7	Волейбол	4	0	4
8	Футбол	4	0	4
7	Льжи	6	0	6
8	Настольный теннис	4	0	4
Всего:		42	6	36

### Содержание программы общей физической подготовки

#### **1. Физическая культура и спорт (теория) – 1 час**

О развитие физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

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 час**

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 - 1 час**

Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

### **4. Гимнастика - 8 часов**

*Теория:*

Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки

*Практика:*

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

### **5. Легкая атлетика – 9 часов**

*Теория:*

Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега.

Прыжковая техника.

Техника метания.

*Практика:*

Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

### **6. Баскетбол - 4 часа**

*Теория:*

Техника безопасности. Правила игры

*Практика:*

Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).

Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.  
Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.  
Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.  
Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.  
Учебная игра.

## **7. Волейбол (Пионербол) – 4 часа**

*Теория:*

Техника безопасности. Правила игры

*Практика:*

Передвижение в стойках, передачи мяча, атакующий удар, подачи мяча, блокирование атакующего мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

## **8. Футбол (футзал) – 4 часа**

*Теория:*

Техника безопасности. Правила игры

*Практика:*

Изучение стоек игрока, перемещений в стойке. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение 3:1, 3:2 с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощённым правилам мини-футбола. Правила ТБ.

## **9. Лыжи – 6 часов**

*Теория:*

Техника безопасности. Правила игры

*Практика:*

Построение и переноска лыж. Снятие и надевание лыж. Строевые упражнения с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг. Спуск в основной стойке. Подъёмы ступающим шагом «ёлочкой, лесенкой, полуёлочкой». Попеременный двухшажный ход.

## **10. Настольный теннис – 4 часа**

*Теория:*

Техника безопасности. Правила игры

*Практика:*

Основные технические приемы:

1. Исходные положения (стойки)

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

2. Способы передвижений

- а) бесшажный
- б) шаги
- в) прыжки
- г) рывки

3. Способы держания ракетки

- а) вертикальная хватка-«пером»
- б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»

4. Подачи

- а) по способу расположения игрока
- б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

5. Технические приемы нижним вращением

- а) срезка
- б) подрезка

6. Технические приемы без вращения мяча

- а) толчок
- б) откидка
- в) подставка

7. Технические приемы с верхним вращением

- а) накат
- б) топс- удар

## Календарно-тематическое планирование.

№п/п	Раздел программы	Тема, содержание	Кол-во часов	форма занятия
1	Вводное занятие 1 ч.	Диагностика, ТБ	1	беседа
2	Легкая атлетика.	1. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств . Эстафета.	1	ОФП
		2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств . Эстафета.	1	игры
		3. Правила соревнований. Беговые упр. Бег 6 мин. Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание.	1	практическое занятие
3	Гимнастика	4. Гимнастика, Строевые упражнения. О.Р.У. беговые. Бег 12 мин. Подтягивание. Технические приемы в футболе.	1	практическое занятие
		5. Инструктаж по технике безопасности. Подтягивание. Основные правила игры. техника ведения мяча (по прямой, по кругу)	1	практическое занятие
		6. Общеразвивающие упражнения без предметов...	1	практическое занятие
		7. Общеразвивающие упражнения на снарядах.	1	практическое занятие
		8. Акробатические упражнения..	1	практическое занятие
		9. Преодоление полосы препятствий.	1	практическое занятие
		10. Выполнение гимнастических упражнений.	1	практическое занятие
		11. Комплексные испытания соревнования по гимнастики.	1	практическое занятие

		12. Промежуточная диагностика ловкости и быстроты движения.	1	практическое занятие
		13. Игровая эстафета «В гостя у Деда Мороза»	1	практическое занятие
4	Бег	14. Медленный бег.	1	практическое занятие
		15. Бег на короткие дистанции	1	практическое занятие
		16. Эстафетный бег.	1	практическое занятие
		17. Кросс 5000м. ОРУ. в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры. Закаливание	1	практическое занятие
5	Лыжи	18. Лыжи. Сочетание лыжных ходов	1	практическое занятие
		19. Сочетание лыжных ходов	1	практическое занятие
		20. Основные элементы тактики лыжных ходов.	1	практическое занятие
		21. Основные элементы тактики лыжных ходов.	1	практическое занятие
		22. Лыжные гонки 2-3 км.	1	практическое занятие
		23. Лыжные гонки 2-3 км.	1	практическое занятие
6	Настольный теннис	24. Настольный теннис . Сочетание приемов.	1	практическое занятие
		25. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1	практическое занятие
		26. Техника парной игры	1	практическое занятие
		27. Контрольные упражнения	1	практическое занятие
7	Баскетбол	28 Баскетбол. Правила игры. Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	1	практическое занятие

		29. Остановка шагом и прыжок. Передвижения .Бросок мяча одной рукой от плеча, Передачи: от груди, головы, от плеча..	1	практическое занятие
		30. Остановка шагом, прыжок. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол.2*2	1	практическое занятие
		31. Поворот на месте. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол..3*3,	1	практическое занятие
		32. Передача мяча двумя руками от груди. Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	1	практическое занятие
	Футбол	33.Правила игры в футбол 34.Способы удара по мячу 35.Действи вратаря 36. Учебная игра в футбол	1	теория практические занятия
	Волейбол	37. Правила игры в волейбол 38. Упражнения с мячом в парах 38.Способы подачи мяча 39. Учебная игра в волейбол	1	теория практические занятия
	Итоговое занятие	Итоговая диагностика 40. Тесты по легкой атлетике 41.Правила спортивных игр 42. Составление режима дня	3	практическое занятие
		Всего часов	42	

### **Ожидаемые результаты.:**

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- понимание вреда вредных привычек на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости) и связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности

(прыгучесть, скоростные способности, мощь метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) .

**Обучающиеся узнают** историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;

- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- разные виды лыжного хода;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

**Могут уметь:**

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и само страховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.
- надевать и снимать лыжи;
- переносить правильно лыжи;
- выполнять строевые упражнения с лыжным инвентарем;
- выполнять скользящий шаг. Торможение «плугом, полуплугом», палкой, падением.
- определять ведущего;

- проводить простую игру;
- организовывать себя и других играющих, объяснить правила игры;
- подводить итог игры.
- выполнять кувырок, «мост», стойку на лопатках, висы.

### **Литература:**

1. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31. 10. 2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры.
2. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – X классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.
4. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
- 5.. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884073

Владелец Денисова Алина Николаевна

Действителен с 26.08.2024 по 26.08.2025