

Министерство образования и науки Тамбовской области  
Тамбовское областное государственное автономное  
общеобразовательное учреждение  
«Котовская школа-интернат для обучающихся  
с ограниченными возможностями здоровья»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» августа 2023 г.  
Протокол №8

Утверждаю:  
Директор ТОГАОУ «Котовская школа-  
интернат для обучающихся с  
ограниченными возможностями здоровья»  
Г. В. Алпатова  
Приказ от «01» сентября 2023 г. №182-ОД



**Адаптированная дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Общая физическая подготовка»  
(уровень освоения – стартовый)**

Возраст обучающихся: 12-14 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Протопопова Лариса Анатольевна,  
педагог дополнительного образования

г. Котовск 2023

## Информационная карта программы.

1. Учреждение	Тамбовское областное государственное автономное общеобразовательное учреждение «Котовская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка»
3. Сведения об авторах:	
3.1. Ф. И. О., должность	Протопопова Лариса Анатольевна, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</li> <li>- Федеральный закон от 26 мая 2021 г. № 144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;</li> <li>- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. №678-р);</li> <li>- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);</li> <li>- Стратегия развития образования детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на период до 2030 года (утв. Приказом управления образования и науки Тамбовской области от 09.03.2022 №545);</li> <li>- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);</li> <li>- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по общеобразовательным программам»;</li> <li>- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;</li> <li>- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;</li> <li>- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими</li> </ul>

	образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»; - 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»; - Устав ТОГАОУ «Котовская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Тип программы	Общеразвивающая
4.5. Вид программы	Адаптированная
4.6. Возраст обучающихся по программе	12-15 лет
4.7. Продолжительность обучения по программе	1 год

## **Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа для обучающихся с умственной отсталостью имеет физкультурно-спортивную направленность и призвана способствовать снижению умственного напряжения обучающихся, противодействию чрезмерному утомлению, обеспечению эффективного отдыха, повышению работоспособности, укреплению здоровья, совершенствованию их физического развития и двигательной подготовки. «Общая физическая подготовка» (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

#### **Актуальность и практическая значимость**

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. Программа разработана на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры.

**Новизна программы** в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей обучающихся с разной физической подготовкой. Существуют разные дополнительные программы

по физкультурно-оздоровительному направлению, но многие из них направлены на развитие тех физических качеств, которые необходимы для занятий определенным видом спорта. Данная же программа развивает общие физические качества обучающихся.

### **Педагогическая целесообразность**

Программа «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность и предполагает общекультурный уровень освоения. Общая физическая подготовка необходима человеку в любом возрасте. Она включает в себя физические упражнения и двигательные действия, необходимые в течение всей жизни. Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой.

ОФП – это не спорт, но без нее не обойтись, ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом. ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании. ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Одним из основных принципов системы физического воспитания является всестороннее гармоничное развитие личности, для осуществления, которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

**Принцип оздоровительной направленности** обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся.

**Принцип воспитывающего обучения** подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

**Принцип сознательности и активности.** Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

**Принцип доступности.** При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

**Принцип систематичности и последовательности.** В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

**Принцип прочности.** На занятиях обучающиеся 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.** В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

#### **Отличительные особенности программы**

В отличие от других программ, данная программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов обучающихся (в зависимости от возраста, пола, особенностей психофизического здоровья, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. Ребенок познает мир, развивается, организм растет, укрепляются мышцы, нарабатываются двигательные навыки и рефлексы. Достичь этого, сидя на одном месте, невозможно. Поэтому дети выбрали для себя наиболее физиологичный способ достижения этой цели – подвижные игры. Подвижная игра с правилами - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал «Лови!», «Беги!», «Стой!» и др.

#### **Адресат программы**

Данная программа разработана для реализации обучающихся с умственной отсталостью 12-15 лет. В группе могут заниматься и мальчики, и девочки. Количественный состав 8-10 человек. Это позволяет уделить внимание каждому обучающемуся и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

Характерной особенностью детей с интеллектуальными нарушениями является наличие у них разнообразных нарушений физического и психического развития. У многих обучающихся имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы; у многих замечено отставание в росте, весе, непропорциональное телосложение и т.д.; нередко имеют место стертые двигательные нарушения, которые могут быть незамеченными в бытовых условиях и проявляются только при увеличении физической нагрузки. Двигательная недостаточность особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного

акта. Недоразвитие интеллекта, в частности речи, добавляется к характеристике физического недоразвития и это приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, требует дополнительного внимания педагога.

### **Объем и срок реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов – 68 (2 раза в неделю по 40 мин).

### **Формы обучения и виды занятий.**

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы. Программа рассчитана для обучающихся 12-15 лет. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование двигательных умений на практических занятиях, выполнение обучающимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных соревнованиях. Занятия физической культурой способствуют развитию двигательных качеств ребёнка: силы, быстроты, ловкости, координации движений, гибкости, меткости, умению ориентироваться в сложной обстановке, что в свою очередь положительно влияет на развитие костно-связочного аппарата, нервной системы, обмена веществ организма и правильной осанки.

### **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель** – развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

#### **Задачи**

##### ***Обучающие***

- обучить основным приёмам двухсторонних игр;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;
- познакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

##### ***Развивающие***

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

##### ***Воспитательные***

- прививать гигиенические навыки;

- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

### Учебный план

№п/п	Наименование разделов	Общее кол-во часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Физическая культура и спорт в РФ	1	1		тестирование
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	1	1		тестирование
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1		тестирование
4.	Гимнастика	6	1	5	Тренировочные занятия
5.	Лёгкая атлетика	16	1	15	Выполнение контрольных нормативов
6.	Подвижные игры	6	1	5	участие в соревнованиях, контрольных играх
7.	Футбол	13	1	12	тестирование, контрольные игры
8.	Лыжная подготовка	11	1	10	Выполнение контрольных нормативов, эстафета
9.	Баскетбол	6	1	5	тестирование, контрольные игры
10.	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	Судейство соревнований школьного уровня
11.	Контрольные испытания, соревнования	5	1	4	Учебные игры
<b>Всего:</b>		<b>68</b>	<b>11</b>	<b>57</b>	

### 1.3. Содержание программы

#### Содержание учебного (тематического) плана

#### 1. Физическая культура и спорт в РФ - 1 час.

Теория – 1 час

Физическая культура и спорт – средство всестороннего развития личности. Возникновение и история физической культуры. Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности.

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

### **Теория – 1 час**

Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Правила закаливания. Медицинский осмотр. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

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

### **Теория – 1 час**

Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Места занятий, оборудование, инвентарь.

## **4. Гимнастика – 5 часов**

**Теория - 1 час** Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

**Практика – 4 часа** Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.

Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Гимнастические упражнения на снарядах.

Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики – подтягивание. Прыжок в упор, присев на козла; соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.

## **5. Лёгкая атлетика – 16 часов**

**Теория - 1 час** Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

**Практика – 15 часов.** Медленный бег. Кросс 1000-1500м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование.

Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной». Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с



разбега.

Метание малого мяча с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность.

Преодоление полосы препятствий. Эстафетный бег.

## **6. Подвижные игры - 6 часов**

**Теория - 1 час.** Правила игры.

**Практика – 5 часов.** «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч-среднему», «Мяч-капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий, «Перестрелка», «Пионербол», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Борьба за мяч», «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Эстафеты у стенки».

## **7. Футбол – 13 часов**

**Теория - 1 час** Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила игры.

**Практика – 12 часов.** Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.

Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.

Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении.

Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия. Соревнования с командами других секций.

Участие в соревнованиях.

## **8. Лыжная подготовка – 11 часов.**

**Теория -1 час** Основы техники ходьбы на лыжах.

**Практика – 10 часов.** Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двушажный ход.

Спуск вниз в стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60м.).

Торможение «плугом». Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м.

Подъему по склону «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение 150-200м.(2-3раза.)

Комбинированное торможение спусков. Поворот махом на месте. Повторное передвижение по кругу 150-200 м. Лыжные эстафеты (по кругу 300-400 м).

#### **9. Баскетбол – 6 часов**

**Теория - 1 час** Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры.

**Практика – 5 часов.** Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот наместе. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками наместе и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от защиты. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты. Участие в соревнованиях.

#### **10. Инструкторская и судейская практика – 2 часа.**

**Теория - 1 час** Правила и принципы организации судейства соревнований.

**Практика – 1 час** Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство трех соревнований в своей секции.

Проведение с группой занимающихся трех занятий под контролем руководителей. Судейство пяти соревнований.

Проведение (под контролем руководителя) пяти занятий с кружком. Составление положения о соревновании между секциями по виду спорта. Судейство пяти соревнований.

#### **11. Контрольные испытания, соревнования – 5 часов**

**Практика – 4 часа.**

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

### **1.4. Планируемые результаты**

По окончании обучения учащиеся должны:

**знать:**

- Основные требования к занятиям по ОФП;
- Историю развития всех изученных видов спорта;
- Гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- Влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- Основы техники и тактики в футболе, волейболе, баскетболе;
- Способы проведения соревнований;

**уметь:**

- Усваивать программный материал;
- Выполнять зачетные требования по ОФП;
- Владеть основами техники и тактики футбола, баскетбола;
- Владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- Принимать участие в соревнованиях;
- осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;
- использовать знания, умения, навыки на практике.

**Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»****Психологическая подготовка**

Для успешных выступлений в соревнованиях необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

По своему направлению все средства психологической подготовки делятся на две группы:

- психолого-педагогические: беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение.
- практические: тренировочные и соревновательные игры, игры с установкой тренера на предъявление к обучающимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).

**Задачи психологической подготовки:**

- формировать устойчивый интерес к занятиям;
- воспитывать чувство необходимости занятий физической культурой и спортом;
- способствовать возникновению и закреплению желания стать здоровым, бодрым, сильным, выносливым человеком;
- выявить интерес занимающихся к прослушанному материалу;
- выявить детей, обладающих устойчивым вниманием;
- выявить наиболее дисциплинированных, активно-двигательных, быстрых, ловких обучающихся, с хорошей координацией движений, принимающих на себя роль лидеров, стремящихся быть во всем первыми.

**Восстановительные средства и мероприятия**

Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

**Средства и мероприятия на этапе начальной подготовки:**

– Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (по принципу «от простого к сложному»), проведение занятий в игровой форме.

– Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалом отдыха.

– Эмоциональность занятий за счет использования на занятии подвижных игр и эстафет.

– Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

– Режим дня. Сон. Рациональное и витаминизированное питание. Режим питания.

### **Психологические средства восстановления:**

Эти средства подразделяются на:

– психолого-педагогические – оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.;

– психогигиенические – регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна–отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировка, цветовые и музыкальные воздействия и др.

### **II. Методическое обеспечение.**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц.

На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

В возрасте 12-15 лет значительно изменяются весовые

показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, частые нервные срывы; при работе с занимающимися в этом возрасте преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

**Основными педагогическими принципами** работы педагога должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами того или иного вида спорта;
- проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;
- изучение основ техники и тактики спортивных игр.

#### **Формы обучения**

Основными формами обучения являются:

- лекции (изложение теоретического учебного материала);
- беседы;
- практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений);
- нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, уроки-соревнования);
- просмотр видеозаписей;
- домашняя самостоятельная работа.

#### **Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:**

- словесные: рассказ, беседа, объяснение;
- наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение;
- аудио - и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);
- практические: упражнения;
- метод игры;
- методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

#### **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.

#### **III. Информационное обеспечение:**

- ноутбук/монитор.

### **2.2. Формы аттестации**

- **Формы отслеживания и фиксации** образовательных результатов: беседа, инструктаж, опрос.

- **Формы предъявления и демонстрации** образовательных результатов: сдача контрольных тестов.

**Формы контроля:** контрольные упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности, участие в соревнованиях по ОФП. Для формирования и контроля специальных знаний по здоровому образу жизни – использовать опрос.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

-продуктивные формы: соревнования и конкурсы школьного уровня;

- документальные формы подведения итогов реализации программы отражают достижения каждого обучающегося, к ним относятся: портфолио обучающихся.

### 2.3. Оценочные материалы

№ № п / п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	12	7,1	7,0 – 6,0	5,4	7,3	7,2 – 6,2	5,6
			13	6,8	6,7 – 5,7	5,1	7,0	6,9 – 6,0	5,3
			14	6,6	6,5 – 5,6	5,0	6,6	6,5 – 5,6	5,2
			15	6,5	6,4 – 5,5	4,9	6,5	6,4 – 5,5	5,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	12	10,4	10,0 – 9,5	9,1	11,2	10,7 –	9,7
			13	10,2	9,9 – 9,3	8,8	10,8	10,1	9,3
			14	9,9	9,5 – 9,0	8,6	10,4	10,3 – 9,7	9,1
			15	9,8	9,4 – 8,9	8,5	10,3	10,0 – 9,5	9,0
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	12	140	145 – 155	165	100	125 – 140	155
			13	150	155 – 160	175	110	135 – 150	160
			14	160	165 – 170	185	120	140 – 155	170
			15	170	175 - 180	190	130	150 - 160	180
4	Выносливость	6 – минутный бег, м	12	750	800 – 950	1150	550	650 – 850	950
			13	800	850 – 1000	1200	600	700 – 900	1000
			14	850	900 – 1050	1250	650	750 – 950	1050
			15	900	1100 - 1200	1300	700	1000 1050	1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	12	1	3 – 5	7,5	2	6 – 9	12,5
			13	1	3 – 5	7,5	2	6 – 9	13,0
			14	2	4 – 6	8,5	3	7 – 10	14,0
			15	3	5 - 7	7,5	4	8 - 11	15,0

6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (мальчики)	12	1	2 – 3	4			
			13	1	2 – 3	5			
			14	1	3 – 4	6			
			15	2	4 - 5	7			
		На низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девочки)	12				3	6 – 10	14
			13				3	7 – 11	16
			14				4	8 – 13	18
			15				5	9 - 15	20

## 2.4. Методические материалы

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, игровой, дифференцированный методы	Беседа
Практическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования

Для реализации данной программы имеется и может быть использовано **учебно-практическое оборудование:**

1. Канат для лазанья 1 шт. (20% использования при реализации программы)
2. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) 3 шт. (25%)
3. Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные(80%)
4. Скакалка гимнастическая 12 шт. (40%)
5. Мат гимнастический 10 шт. (30%)
6. Гимнастические палки 12 шт. (20%)
7. Стенка гимнастическая 3 шт. (40%)
8. Кегли 20 шт. (40%)
9. Обручи 10шт. (40%)
10. Флажки 10 шт. (20%)
11. Рулетка измерительная 1 шт. (30%)

## 12. Лыжи 12 шт. (30%)

### 2.5. Список литературы Информационные источники Перечень литературы для педагогов:

1. Большая олимпийская энциклопедия. – М.: Физкультура и спорт, 2017.
2. Газеты: Советский спорт, Спорт-экспресс, 2014-2015.
3. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. –М.: Физкультура и спорт, 2016.
4. Журналы: Физкультура в школе; Теория и практика, 2014-2015.
5. Коротков Н. М. Подвижные игры для детей. –М.: Советская Россия, 2017.
6. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основа знаний. Учебное пособие.- М.: Советский спорт, 2014.
7. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. –М.: Просвещение,2017.
8. Литвинов Е. Н. Физкультура. Учебник для учащихся 1-11 классов. М.: Просвещение,2014.
9. Родиченко В.С Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России. – 17 изд. -М.: Физкультура и спорт, 2015.
10. Столбов В. В. История физической культуры и спорта – М.: Физкультура и спорт, 2014.
11. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений./Пер. с польского –М.:Физкультура и спорт, 2018.
12. Чесноков Н. Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: Учебно-методическое пособие.- М.: Спорт Академ. Пресс, 2014.
13. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов.- 4-е изд., стереотипное; СПб ГУФК им П.Ф. Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. -СПб., Изд-во Олимп\_СПб,2018

#### Перечень литературы для детей и родителей:

1. Матвеев А.П. Физическая культура. 4 класс.: учеб.для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.
2. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продленного дня. – М.: Просвещение, 1983. – 192 с.
3. Шапкова Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии. – М.: Сов.спорт, 2002. – 212 с.

#### Интернет-ресурсы

1.festival.1septembe



3. [www.metod-kopilka](http://www.metod-kopilka)
4. <https://kopilkaurokov.ru>
5. <https://nsportal.ru>