

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ**  
Государственное областное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Мурманская коррекционная школа № 1»  
(ГБОУ Мурманская КШ № 1)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
(АДАПТИРОВАННАЯ)  
**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**Общая физическая подготовка**  
**«ОФП»**  
(для детей с ОВЗ, инвалиды)  
(базовый уровень)

Срок реализации программы: 4 года обучения  
Объем программы: 264 часа  
Возраст учащихся: 7 – 16 лет

Разработчик: **Новикова М.В.**,  
учитель физической культуры

г. Мурманск, 2022

## **Структура программы**

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Содержание программ
4. Комплекс организационно-педагогических условий
5. Список литературы

### **Пояснительная записка.**

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) физкультурно-спортивной направленности «ОФП» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273ФЗ.

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 03242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

Распоряжение правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 72р «концепция развития дополнительного образования детей».

Распоряжение правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

Санитарными правилами 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 №СП 2.4.3648-20, Санитарные правила Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 №28).

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Уставом ГОБОУ Мурманской КШ № 1 с учетом кадрового потенциала и материально-технических условий образовательного учреждения.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на формирование и поддержание физического развития обучающихся.

Занятия по адаптированной дополнительной общеобразовательной программе обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными

нарушениями) физкультурно-спортивной направленности «ОФП» направлены на коррекцию и компенсацию нарушений физического развития и психомоторики детей. Упражнения способствуют развитию двигательных качеств, исправляют нарушения осанки за счет укрепления мышц спины, плечевого пояса и брюшного пресса. Недостаточное развитие силы часто является основной причиной невозможности выполнить определенное двигательное действие. Особое значение имеют психологическая подготовка, формирование в процессе занятий эмоционально-волевых качеств личности умственно отсталого ребенка, выносливости, выработка коммуникативных навыков у учащихся (налаживание дружеских отношений благодаря общности интереса к занятиям спортом). Коллективные занятия помогают воспитывать у подростков приветливость, общительность, доброжелательность и другие положительные черты характера. Большое внимание уделяется воспитанию устойчивого интереса к спорту, сознательной потребности к регулярной тренировке, которая должна затем перейти в привычку.

Через занятия по программе «ОФП» видится возможным привлечь учащихся к здоровому образу жизни, выработать привычку к правильному проведению досуга. В процессе занятий «ОФП» происходит обучение умственно отсталых учащихся правилам поведения в спортивных, тренажерных залах и умению пользоваться различными спортивными снарядами, тренажерами.

### **1.1. Актуальность программы**

*Актуальность* обусловлена тем, что ежегодно снижается уровень здоровья детей и подростков, появляется все больше детей, имеющих физические и умственные отклонения.

Это связано как с неблагоприятными экологическими условиями в нашей стране, с генетическими отклонениями, так и с развитием современной медицины, позволяющей выхаживать детей с аномалиями развития.

Особую группу составляют дети, имеющие сложные нарушения в развитии. У большинства из них нарушения интеллекта сочетается с недостатком развития двигательной сферы, которая напрямую влияет на познание ребенком мира, овладение речью, развитие трудовых навыков. Физически такие дети ослаблены, имеют нарушения осанки, повышенную склонность к инфекционным заболеваниям. У них отмечаются нарушения мышления, памяти, восприятия, речи, что значительно осложняет процесс их воспитания и обучения.

Сложность формирования у детей со сложными нарушениями в развитии связана и с нарушениями моторики, отрицательно сказывающимися и на физическом развитии, и на социализации личности ребенка. Детям, имеющим сложные нарушения в развитии, требуется создание особых условий, чтобы удовлетворить их биологические потребности в движении, что связано с наличием у них разнообразных дефектов физического и психического развития, обусловленных органическим поражением ЦНС различной этиологии.

## **1.2 Новизна**

*Новизна* программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре. Так же 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.

## **1.3 Педагогическая целесообразность.**

*Педагогическая целесообразность* программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений. Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта педагога и является отображением единства теории и практики. Программа ориентирована на свободный выбор занимающихся в видах спорта и форм физической активности.

## **1.4 Цель программы.**

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

### **1.5 Задачи программы.**

#### *Образовательные (предметные):*

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

#### *Развивающие (метапредметные):*

- Совершенствовать всестороннему физическому развитию: развитию силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формировать и совершенствовать двигательной активности учащихся;
- Развивать быстроту реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развивать инициативу и творчество учащихся;
- Развивать умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Овладеть новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

#### *Воспитательные (личностные):*

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

### **1.6 Условия реализации программы**

Данная программа может быть реализована при взаимодействии следующих составляющих ее обеспечения:

**Учебное помещение**, соответствующее требованиям санитарных норм и правил, установленных СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41. Кабинет оборудован спортивным оборудованием и инвентарем. При организации учебных занятий соблюдаются гигиенические критерии допустимых условий и видов работ для ведения образовательной деятельности.

#### ***Материально-техническое обеспечение:***

Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, гимнастические палки, обручи, скакалки, мячи (разного диаметра и веса), кегли, коврики для выполнения гимнастических упражнений, набивные мячи, малые обручи, мешочки с тяжестью (150-200 г), волновые тренажеры (ручные), флажки, эспандеры кистевые. Теннисный стол, ракетки, теннисные мячи. Спортивный лыжный инвентарь. Большой спортзал, малый (тренажёрный зал), галерея, пришкольная территория.

#### ***Кадровое обеспечение:***

Педагог дополнительного образования, педагог по физической культуре, социальный педагог, педагог-психолог.

#### ***Методическое и дидактическое обеспечение:***

- календарный учебный график к образовательной программе;
- календарно-тематическое планирование;
- учебная, методическая, дополнительная литература;
- разработки комплексов: утренней гигиенической гимнастики;

ОРУ для формирования правильной осанки; физических упражнений при плоскостопии; комплексы упражнений для коррекции нарушения осанки.

#### ***Воспитательная деятельность. Работа с родителями***

В рамках дополнительной образовательной программы предусмотрено проведение: (спортивных состязаний, «Дней Здоровья», «Веселых стартов», спортивно-игровых программ, познавательных программ, викторин, посещение спортивных праздников и соревнований).

Для воспитательного пространства характерно:

- наличие благоприятного духовно-нравственного и эмоционально-психологического климата;

- построение работы по принципу доверия и поддержки между всеми участниками педагогического процесса;
- воспитательная работа имеет социально-ориентированную направленность и осуществляется в соответствии с ежегодно разрабатываемым планом воспитательной работы.

Эффективно решать учебно-воспитательные задачи можно только в тесном сотрудничестве с родителями. В этой связи в начале учебного года с родителями подробно обсуждаются интересы и увлечения ребенка, которые в дальнейшем будут учитываться при организации учебной деятельности. Немаловажным фактом при проведении занятий является сотрудничество детей с родителями. Такая связь поколений является наиболее эффективным способом для передачи социокультурных ценностей.

*Работа с родителями предусматривает:*

- индивидуальные беседы и консультации;
- профилактические беседы;
- анкетирование, опрос родителей;
- совместные воспитательные мероприятия;
- совместное проведение экскурсий и посещение соревнований, спортивных праздников.

### **1.8 Ожидаемые результаты**

**Адресат программы:** учащиеся младшего и среднего школьного возраста с интеллектуальным нарушением (дети с умственной отсталостью). Набор в группы происходит при наличии справки от ВКК, после обязательного медицинского осмотра узких специалистов (невропатолога, хирурга, эндокринолога).

Умственная отсталость - сложное психопатологическое состояние, характеризующееся невозможным развитием интеллекта и связанных с ним качеств жизнедеятельности человека по причине ограничений развития или функционирования центральной нервной системы, чаще – головного мозга. Признаки умственной отсталости у детей, в легкой форме, наиболее заметны при попытках получать новые знания и закрепления их в долговременной памяти. Детям с легкой формой расстройства доступно обобщение нового материала, однако закрепление происходит на механическом уровне и только через несколько попыток. Эмоциональное состояние характеризуется, как стабильное, не требующее особо внимания для его коррекции. Такое условие значительно облегчает условия обучения. Мышлению присущ наглядно-демонстративный характер, так как обобщение и связывание различных характерных особенностей объектов, не доступно.



Смысл текстов, прочитанных на занятиях, воспринимается очень слабо, за счет ограниченных объемов краткосрочной памяти и особенностей ее функционирования. Личность ребенка обладает незрелостью, он не способен самостоятельно принимать и анализировать свои решения. Познавательная деятельность и трудоспособность находятся на низком уровне. Инициатива практически всегда отсутствует. Речь бедная, косноязычная. При грамотном подходе педагогов и специалистов, прогноз при дебильности достаточно благоприятен. Как правило, это монотонная работа, со стереотипными действиями, которые необходимо повторять в течение рабочего времени, дабы достичь высоких показателей производства. С такими задачами умственно отсталые люди, при легкой форме расстройства, справляются великолепно.

**Объем и срок освоения программы:** срок реализации программы - 4 года, количество учебных часов по программе – 264, по 66 часов на каждом году обучения. В том числе предусмотрено 20 часов теоретических занятий и 244 часа практических занятий.

**Форма обучения:** очная, очная с применением дистанционных технологий.

**Режим занятий:** единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательного процесса является учебное занятие. Форма занятий групповая. Продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки обучающихся с учетом СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41. Продолжительность одного занятия составляет 40 мин. Перерыв между учебными занятиями - 10 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Набор в группы происходит при наличии справки от ВКК, после обязательного медицинского осмотра узких специалистов (невропатолога, хирурга, эндокринолога).

**Наполняемость групп:** не менее 6 и не более 10 учащихся.

**Отличительной особенностью** образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности.

## Планируемые результаты

### 1 год

<i>Минимальный уровень</i>	<i>Достаточный уровень</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать правила изучаемых игр;</li> <li>-правила выборы одежда и обуви для занятий на улице в зимний период;</li> <li>-правила переноски лыж;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять команды учителя;</li> <li>- строиться в одну колонну, шеренгу;</li> <li>- произвольно лазать по гимнастической стенке;</li> <li>- ходить с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы;</li> <li>- прыгать в длину с места и в высоту;</li> <li>- бросать и ловить мяч;</li> <li>- ходить на лыжах приставным шагом, ступающим шагом;</li> <li>- играть в подвижные игры.</li> <li>- выполнять команды учителя;</li> <li>- лазать по наклонной гимнастической скамейке;</li> <li>- ходить с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук, с перешагиванием через предмет.</li> </ul>

### 2 год обучения

<i>Минимальный уровень</i>	<i>Достаточный уровень</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила изучаемых игр;</li> <li>- понятие «высокий старт», «эстафетный бег»;</li> <li>- подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание;</li> <li>- название снарядов и гимнастических элементов;</li> <li>- понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;</li> <li>- значение утренней зарядки;</li> <li>- правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять команды учителя;</li> <li>- строиться в одну колонну, шеренгу, осуществлять перестроение;</li> <li>- лазать по наклонной гимнастической скамейке, гимнастической стенке;</li> <li>- выполнять эстафету;</li> <li>- прыгать в длину и в высоту;</li> <li>- метать мяч в цель;</li> <li>- играть в подвижные игры;</li> <li>- выполнять бег с преодолением небольших препятствий;</li> <li>- выполнять прыжки в длину с разбега;</li> <li>- метать мяч в цель;</li> <li>- ходить на лыжах скользящим шагом, осуществлять подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке;</li> <li>- осуществлять подъем «елочкой»,</li> </ul>

	«лесенкой», спуски в средней стойке; - играть в подвижные игры.
--	--

### 3 год обучения

<i>Минимальный уровень</i>	<i>Достаточный уровень</i>
<b>Легкая атлетика</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать с какого места выполняется отталкивание для прыжков в длину с разбега;</li> <li>- выполнять разновидности ходьбы;</li> <li>- передвигаться в медленном темпе в течение 3 мин;</li> <li>- пробегать на время дистанцию 60 м;</li> <li>- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыгать в высоту с разбега произвольным способом</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать фазы прыжка в длину с разбега, с какого места выполняется отталкивание для прыжков в длину с разбега;</li> <li>- выполнять разновидности ходьбы;</li> <li>- передвигаться в медленном темпе в течение 4 минуты;</li> <li>- пробегать на время дистанцию 60 м;</li> <li>- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м;</li> <li>- прыгать в высоту способом «перешагивание» с пяти шагов разбега.</li> </ul>
<b>Гимнастика</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;</li> <li>- выполнять команды «направо!», «налево!», правильно реагировать на сигнал учителя;</li> <li>- стараться сохранять равновесие на наклонной плоскости;</li> <li>- разными способами преодолевать препятствия.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;</li> <li>- знать приемы выполнения команд «налево!», «направо!»;</li> <li>- выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!»; соблюдать интервал;</li> <li>- выполнять исходное положение без контроля зрения;</li> <li>- правильно и быстро реагировать на сигналы учителя;</li> <li>- сохранять равновесие на наклонной плоскости;</li> <li>- выбирать рациональный способ преодоления препятствия.</li> </ul>
<b>Лыжная подготовка</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать, для чего применяются лыжи;</li> <li>- правила передачи эстафеты;</li> <li>- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать, для чего и когда применяются лыжи;</li> <li>- знать правила передачи эстафеты.</li> <li>- координировать движения рук и туловища в одновременном</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- пройти в быстром темпе 50—80 м любым ходом;</li> <li>- преодолевать спуск в низкой стойке;</li> <li>- преодолевать на лыжах 1 км.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>бесшажном ходе на отрезке 40—60 м;</li> <li>- пройти в быстром темпе 100—120 м любым ходом;</li> <li>- преодолевать спуск с крутизной склона 4—6 градусов и длиной 50—60 м в низкой стойке;</li> <li>- тормозить «плугом»;</li> <li>- преодолевать на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики);</li> <li>- бегать по прямой в быстром темпе до 100 м на коньках.</li> </ul>
---	---

#### **Спортивные и подвижные игры**

<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать границы волейбольной площадки;</li> <li>- общие сведения об игре в баскетбол;</li> <li>- правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами;</li> <li>- как держать теннисную ракетку;</li> <li>- выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах и нижнюю прямую подачу в пионерболе;</li> <li>- выполнять передачу и ловлю, ведение б/б мяча на месте.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать расстановку игроков на волейбольной площадке;</li> <li>- общие сведения об игре в баскетбол;</li> <li>- правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами;</li> <li>- разновидности ударов в теннисе;</li> <li>- общие сведения об игре в хоккее на полу;</li> <li>- принимать стойку волейболиста;</li> <li>- выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах; нижнюю прямую подачу;</li> <li>- выполнять передвижение в стойке баскетболиста приставными шагами, остановку по свистку;</li> <li>- выполнять передачу и ловлю мяча, ведение мяча;</li> <li>- выполнять удар ракеткой.</li> </ul>
---	--

#### **4 год обучения**

<i>Минимальный уровень</i>	<i>Достаточный уровень</i>
<b>Легкая атлетика</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать значение ходьбы для укрепления здоровья человека;</li> <li>- как выполнить стартовый разгон;</li> <li>- пробегать в медленном равномерном темпе 3 мин;</li> <li>- пройти 10—15 мин в быстром темпе;</li> <li>- бежать с переменной скоростью 2 мин; равномерно в медленном темпе 4 мин;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать значение ходьбы для укрепления здоровья человека;</li> <li>- знать основы кроссового бега;</li> <li>- пройти 20—30 мин в быстром темпе;</li> <li>- выполнить стартовый разгон с плавным переходом в бег;</li> <li>- бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин;</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять полет без группировки в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»;</li> <li>- выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега произвольным способом;</li> <li>- выполнять метание малого мяча на дальность с разбега без обозначенного коридора.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять полет в группировке в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»;</li> <li>- выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».</li> <li>- выполнять метание малого мяча на дальность с разбега.</li> </ul>
<b>Гимнастика</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать, как правильно выполнять размыкание уступами;</li> <li>- знать, как перестроиться из колонны по одному в колонну по 2;</li> <li>- выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать, как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;</li> <li>- как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;</li> <li>- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>- соблюдать дистанцию в движении;</li> <li>- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья.</li> </ul>
<b>Лыжная подготовка</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать, как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся;</li> <li>- координировать движения рук, ног и туловища в одновременном ходе на отрезках 40—60 м;</li> <li>- проходить в быстром темпе 50—100 м одновременными ходами;</li> <li>- тормозить лыжами или палками;</li> <li>- преодолевать на лыжах до 1 км.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся;</li> <li>- правила соревнований.</li> <li>- координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40—60 м;</li> <li>- пройти в быстром темпе 160—200 м одновременными ходами;</li> <li>- тормозить лыжами и палками одновременно;</li> <li>- преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).</li> </ul>
<b>Спортивные и подвижные игры</b>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать обязанности игроков в волейболе; как избежать травматизма;</li> <li>- выполнять остановку по сигналу;</li> <li>- передавать мяча от груди;</li> <li>- вести мяч на месте;</li> <li>- бросать по корзине двумя руками снизу с места;</li> <li>- выполнять прямую подачу в теннисе.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать права и обязанности игроков в волейболе;</li> <li>- знать, как избежать травматизма.</li> <li>- знать, как влияют занятия баскетболом на организм учащихся;</li> <li>- знать тактику одиночных игр в теннисе;</li> <li>- выполнять остановку шагом;</li> <li>- передавать мяча от груди и ловить мяч двумя руками на месте;</li> <li>- вести мяч одной рукой на месте;</li> <li>- бросать по корзине двумя руками снизу с места.</li> <li>- выполнять прием и передачу в/б мяча снизу в парах;</li> <li>- выполнять прямую подачу в теннисе.</li> </ul>
---	--

### **1.9 Способы определения результативности (вводный, текущий, промежуточный, итоговый).**

Механизмом оценки результатов, получаемых в ходе реализации программы, является контроль программных умений и навыков (УиН) и общих учебных умений и навыков (ОУУиН).

Уровень сформированности программных умений и навыков (УиН) и качество освоения УиН определяются в рамках текущего контроля, промежуточной аттестации и аттестации по завершении реализации программы.

Виды контроля по определению уровня сформированности программных умений и навыков (УиН) и качества освоения УиН:

- начальный контроль – проводится в начале освоения программы и на последующих годах обучения с 15 по 25 сентября;
- промежуточная аттестация – с 20 по 26 декабря; с 12 по 19 мая;
- аттестация по завершению реализации программы – в конце освоения программы, с 12 по 19 мая.

Текущий контроль проводится систематически на занятиях в процессе всего периода обучения по программе.

Контроль программных УиН осуществляется по следующим критериям: владение практическими умениями и навыками, специальной

терминологией, креативность выполнения практических заданий, владение коммуникативной культурой.

Оценка программных УиН осуществляется

- начальный контроль проводится в форме: опрос, наблюдение, анализ.

- используемые методы: беседа, опрос, наблюдение.

- промежуточная аттестация - в форме контрольного занятия.

- используемые методы - практическое занятие, опрос, наблюдение.

Аттестация по завершении реализации программы проводится в форме контрольного занятия.

Используемые методы - наблюдение, устный опрос, сдача контрольных нормативов.

Содержание программы начального контроля, промежуточной аттестации определяется на основании содержания дополнительной общеразвивающей программы и в соответствии с ее прогнозируемыми результатами.

Результаты начального контроля, промежуточной аттестации фиксируются в протоколах. Копии протоколов аттестации по завершении реализации программы вкладываются в журналы учета работы педагога дополнительного образования в объединении.

Выпускникам учебных групп по результатам аттестации по завершении реализации программы выдаются удостоверения о прохождении полного курса обучения по дополнительной общеразвивающей программе.

### **Критерии оценки результатов освоения программы.**

Занятия в секции ОФП проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической культуре, приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств, активной общественной деятельности.

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

На основе контрольных упражнений педагог делает выводы и при необходимости вносит коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается

или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

В процессе обучения проводятся три вида диагностики: входной контроль, промежуточный и итоговый. Диагностика проводится в процессе работы и общения с обучающимися.

Методы контроля и управления образовательным процессом - это наблюдение педагога в ходе занятий, анализ подготовки и участия обучающихся в различных мероприятиях колледжа, конкурсах.

## 2. Учебный план

Разделы программы	К о л - в о ч а с о в			
	I год	II год	III год	IV год
1. Основы знаний	4	4	6	5
2. Легкая атлетика	21	16	14	15
3. Гимнастика /Атлетическая гимнастика	21	14	10	15
4. Лыжная подготовка	-	16	16	20
5. Подвижные и спортивные игры	20	16	20	11
<b>Всего</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>66</b>

## 3. Содержание программ

### 3.1. Содержание программы 1 года обучения

Добавлено примечание ((П1)):

#### Основы знаний (4 ч.)

Тема № 1 (1 ч.). Правила поведения на уроках легкой атлетики. Гигиенические требования к одежде и обуви. Ходьба и бег – основные движения человека. Строевые упражнения и понятия: колонна, шеренга, коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве. Предварительный контроль физической подготовленности.

Тема № 2 (1 ч.). Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.

Тема № 3 (1 ч.). Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Оборудование и инвентарь. Виды подвижных игр. Взаимодействие игроков во время игры. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.



Тема № 4 (1 ч.). Гимнастическое оборудование: название, назначение, техника безопасности, страховка. Значение физических упражнений, питания и закаливания в жизни человека.

#### **Лёгкая атлетика (21 ч.)**

Ходьба и бег в колонне. Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу. Непрерывный бег в среднем темпе. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Быстрый бег. Прыжки на двух ногах. Прыжки с ноги на ногу. Метание с места. Метание с места в горизонтальную цель. Метание с места в вертикальную цель. Метание мяча из седа из-за головы. Метание с места на дальность.

#### **Гимнастика (21 ч.)**

Ползание по гимнастической скамейке. Ползание по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии. Лазание по гимнастической стенке. Корректирующие упражнения. Ползание. Упражнения в равновесии.

#### **Подвижные игры (20 ч)**

Подвижные игры с бегом. Подвижные игры с прыжками. «Школа мяча».

### **3.2 Содержание программы 2 года обучения**

#### **Основы знаний (4 ч.)**

Тема № 1 (1ч.). Правила поведения на уроках легкой атлетики. Гигиенические требования к одежде и обуви. Ходьба и бег – основные движения человека. Строевые упражнения и понятия: колонна, шеренга, коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве. Предварительный контроль физической подготовленности.

Тема № 2 (1 ч.). Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.

Тема № 3 (1 ч.). Одежда и обувь для занятий лыжной подготовкой, техника безопасности. Надевание лыж и закрепление креплений.

Тема № 4 (1 ч.). Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Оборудование и инвентарь. Виды подвижных игр. Взаимодействие игроков во время игры. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.

#### **Лёгкая атлетика (16 ч.)**

Ходьба и бег в колонне. Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простых препятствий (стойки, малого и большого мяча) медленный бег (1-2 минуты), бег, чередующийся с ходьбой. Прыжки на месте и с продвижением вперед, в сторону, назад на одной и двух ногах. Прыжки в длину с места, в высоту (прыгнуть на гимнастический мат), в глубину (прыжок с гимнастической скамейки). Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега. Метание большого мяча двумя руками снизу из положения стоя, из-за головы и сидя партнеру (работа в парах). Метание теннисного мяча с места правой и левой рукой в цель и на дальность.

#### **Гимнастика (14 ч)**

Строевые упражнения. Ползание, лазание, перелезание. Упражнения в равновесии. Лазание по гимнастической стенке. Корректирующие упражнения. Ползание. Упражнения в равновесии.

#### **Лыжная подготовка (16 ч.)**

Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках и на лыжах. Выполнение команд с лыжами в руках и на лыжах: Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!". Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках и на лыжах без палок. Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом. Техника попеременно двухшажного хода, согласованная работа рук и ног. Прохождение на лыжах за урок 0.8 до 1,5 км.

#### **Подвижные игры (16 ч.)**

Подвижные игры с бегом. Подвижные игры с прыжками. «Школа мяча». Игры с элементами общеразвивающих и корректирующих упражнений. Игры на развитие основных движений – ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, ползание.

### **3.3 Содержание программы 3 года обучения**

#### **Основы знаний (6 ч.)**

Тема № 1 (1 ч). Фазы прыжка в длину с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину.

Тема № 2 (1 ч). Сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Тема № 3 (1 ч). Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке.

Тема № 4 (1 ч). Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка игроков на площадке.

Тема № 5 (1 ч). Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

### **Легкая атлетика (14 ч.)**

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба с речитативом и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20—30 см). Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта. Начало из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной по направлению бега и т. д.). Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы — «рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе. Повторный бег на дистанции 30—60 м. Эстафетный бег на отрезках 20-40 метров с передачей эстафетной палочки. Кроссовая подготовка: бег 300-500м; смешанное передвижение до 1500м; бег до 10 минут. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаг с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. Метание малого мяча на дальность с трех шагов с разбега (ширина коридора 10 м). Метание мяча в вертикальную цель (стоя лицом к мишени, стоя спиной — с разворотом). Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч). Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

### **Гимнастика (10 ч.)**

*Общеразвивающие, корригирующие упражнения без предметов.*

Строевые упражнения. Упражнения для развития мышц рук и ног. Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития кистей рук и пальцев. Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Упражнения на дыхание. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.

*Упражнения с предметами и снарядами.*

С гимнастическими палками. С большими обручами. С малыми мячами. С набивными мячами (вес 2 кг). Переноска груза и передача предметов. Лазанье и перелезание. Равновесие.

#### **Лыжная подготовка (16 ч.)**

Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4—6 градусов, длина 40—60 м). Торможение «плугом». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 40—50 м (3—5 повторений за урок), 100—120 м (1—2 раза). Передвижение на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (по кругу 200—300 м). Игры на лыжах: «Снайперы», «Быстрый лыжник», «Точно остановиться».

#### **Подвижные и спортивные игры (20 ч.)**

*Коррекционные игры.* Игры на внимание, игры, развивающие, игры, тренирующие наблюдательность.

*Игры с элементами общеразвивающих упражнений.* Игры с бегом, игры с прыжками, игры с бросанием, ловлей и метанием, игры с элементами пионербола и баскетбола, игры зимой.

*Пионербол.* Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу, подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача), бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении. Розыгрыш мяча на три паса. Учебные игры.

*Волейбол.* Стойка волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры, эстафеты с волейбольными мячами.

*Баскетбол.* Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Защита укреплений».

### **3.4 Содержание программы 4 года обучения**

#### **Основы знаний (5 ч.)**

Тема № 1 (1 ч). Знать значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Гигиенические требования к одежде и обуви.

Тема № 2 (1 ч). Знать, как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся.

Тема № 3 (1 ч). Знать обязанности игроков в волейболе; как избежать травматизма;

Тема № 4 (1 ч). Ознакомление с правилами соревнований в игре баскетбол. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

Тема № 5 (1 ч). Знать существующие разновидности ударов.

### **Лёгкая атлетика (15 часов)**

Правила поведения на кружке. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения. Бег на короткие дистанции. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Ускорения; бег по повороту; финиш. Бег на дистанции 30 м. 60 м. Бег на дистанции 100 м. Техника старта с опорой на одну руку и низкого старта. Бег 3 мин. Проведение бега до 8-12 мин. Спринтерский бег. Бег на выносливость 2000 м. Бег по пересеченной местности. Прыжок в длину на дальность. Метание малого мяча. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег.

### **Атлетическая гимнастика (15 часов)**

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

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

Комплекс упражнений с гантелями. Физические упражнения локального воздействия: – внешнее сопротивление, создаваемое за счет веса предметов (гантели, штанга, гири – 16 кг); – упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание от пола и в упоре от скамейки); – статистические упражнения на основных гимнастических снарядах: угол в вися на перекладине; горизонтальный вис сзади и спереди на перекладине сначала в простых, а затем и в сложных вариантах, горизонтальный упор на полу, высокий угол в упоре; упражнения на тренажерах.

#### *Развитие двигательных качеств.*

Координационные способности: полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений;

Силовые способности и силовая выносливость: подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки); сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку; упражнения в висах и упорах (юноши); упражнения со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами (юноши); –

упражнения в висах и упорах (девушки); упражнения для укрепления мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке (юноши и девушки)

Скоростно-силовые способности: прыжки со скакалкой; метание набивного мяча (1–5 кг) из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), ногами (прыжком), от груди двумя руками или одной рукой, сбоку одной рукой.

Гибкость: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером; в положении «мост» покачивания вперед и назад; из упора присев выпрямление ног, не отрывая рук от пола.

Проведение общеразвивающих упражнений и умение оказывать страховку товарищам.

#### **Лыжная подготовка (20 часов)**

Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках и на лыжах. Выполнение команд с лыжами в руках и на лыжах. Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках и на лыжах без палок. Ходьбы ступающим шагом без палок по кругу друг за другом. Классические лыжные ходы. Коньковые лыжные ходы. Подъёмы и спуски с горы. Торможение на лыжах. Повороты на лыжах. Подвижные игры, эстафеты на лыжах. Дистанция до 3 км, 5 км.

#### **Спортивные и подвижные игры (11 часов)**

Игры на внимание: «Шишки, желуди, орехи», «Запрещенное движение». Игры, развивающие: «Карусель», «Лишний игрок». Игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза», «Удочка». Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Подвижная цель», «Обгони мяч», «Попади в цель».

*Пионербол:* расстановка игроков на площадке, перемещения на площадке. Передача и ловля мяча двумя руками. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу.

*Баскетбол.* Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приёмы.

*Ознакомление с правилами соревнований.* Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

*Настольный теннис.* подача мяча прямо, удары слева, справа. Одиночные игры.

### **4. Комплекс организационно-педагогических условий.**

#### ***4.1 Календарно-тематическое планирование кружка «ОФП»***

**1 года обучения  
(66 часов, 2 часа в неделю)**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Тип занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Гигиенические требования к одежде и обуви.	Т	1
2.	Построение в колонну. Ходьба за учителем в колонне по одному в обход зала (темп умеренный). Бег в колонне за учителем.	ПР	1
3.	Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный).	ПР	1
4.	Ходьба и бег в различных направлениях. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Самолеты».	ПР	1
5.	Ходьба, но носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу.	ПР	1
6.	Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам.	ПР	1
7.	Ходьба с сохранением правильной осанки. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Погрузка овощей».	ПР	1
8.	Непрерывный бег в среднем темпе.	ПР	1
9.	Ходьба с высоким подниманием бедра.	ПР	1
10.	Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Горячий камень».	ПР	1
11.	Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед.	ПР	1
12.	Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, в право, в лево.	ПР	1
13.	Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод».	ПР	1
14.	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Бег на носках.	ПР	1
15.	Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние. Ходьба сочетания с движениями рук.	ПР	1
16.	Прыжки через предметы толчком двумя ногами. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на	ТР	1

	льдине).		
17.	Ходьба перекатом с пятки на носок.	ПР	1
18.	Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов.	ПР	1
19.	Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Море, берег, парус». Бег с захлестом голени.	ПР	1
20.	Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой.	ПР	1
21.	Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх.	ПР	1
22.	Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Карлики-Великаны».	ПР	1
23.	Техника безопасности на уроках гимнастики.	Т	1
24.	Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы	ПР	1
25.	Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы	ПР	1
26.	Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова».	ПР	1
27.	Ползание на четвереньках на заданное расстояние.	ПР	1
28.	Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью.	ПР	1
29.	Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой, левой рукой с помощью.	ПР	1
30.	Ползание на четвереньках на заданное расстояние.	ПР	1
31.	Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастический скамейке на четвереньках самостоятельно.	ПР	1
32.	Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место»	ПР	1
33.	Ходьба по веревке, руки в стороны.	ПР	1
34.	Ходьба по веревке выложенной змейкой руки в стороны.	ПР	1
35.	Ходьба по гимнастической скамейке	ПР	1



	приставным шагом.		
36.	Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра.	ПР	1
37.	Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед перешагивая мелкие предметы.	ПР	1
38.	Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик»	ПР	1
39.	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи.	ПР	1
40.	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно.	ПР	1
41.	Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет».	ПР	1
42.	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет самостоятельно.	ПР	1
43.	Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.	ПР	1
44.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми.	Т	1
45.	Коррекционная игра «Паровозик»	ПР	1
46.	Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки» Коррекционная игра «Паровозик»	ПР	1
47.	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Волк во рву»	ПР	1
48.	Коррекционная игра «Перебежки в парах»	ПР	1
49.	Броски мяча об поле и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.	ПР	1
50.	Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы».	ПР	1
51.	Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Коррекционная игра «Части тела»	ПР	1
52.	Перебрасывание мяча снизу в парах.	ПР	1
53.	Броски мяча от груди двумя руками в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами. Игра «Перестрелка»	ПР	1
54.	Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах. Коррекционная игра «Что пропало?»	ПР	1
55.	Пас ведущей ногой в парах.	ПР	1
56.	Пас правой, левой ногой в парах. Сюжетные ОРУ. Игра «Попрыгушки»	ПР	1

57.	Пас правой, левой ногой в парах с разного расстояния. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».	ПР	1
58.	Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно.	ПР	1
59.	Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой в движении вперед.	ПР	1
60.	Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении вперед.	ПР	1
61.	Гимнастическое оборудование: название, назначение, техника безопасности, страховка.	Т	1
62.	Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом вправо.	ПР	1
63.	Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево. Сюжетные ОРУ. Игра «Филин и пташки»	ПР	1
64.	Удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди»	ПР	1
65.	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо.	ПР	1
66.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом влево. Игра «Платочек».	ПР	1

### **Контрольно-измерительные результаты**

Для оценки исходного уровня развития физической подготовленности учащихся в начале учебного года (сентябрь) проводится тестирование по ниже представленным контрольным заданиям, а в конце учебного года (май) проводится повторное тестирование для определения динамики развития двигательных способностей, занимающихся по тем же тестам. Контрольные упражнения и критерии оценивания физической подготовленности учащихся 1 класса представлены в *табл.*

#### **Физические качества:**

- 1) скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места и метание мяча на дальность;
- 2) метание мяча на дальность;
- 3) скоростные качества: бег 30 м;

4) зрительно-моторная координационная деятельность: бросок мяча в цель.

#### Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Прыжок в длину с места (см)	111-115	101-110	95-100	11-115	101-110	95-100
Бег 30 м (сек.)	8,0-8,2	8,9-9,1	9,8-10,2	10,1-10,3	10,8-11,2	11,4-12,3
Бросок мяча в цель (кол-во попаданий)	2	1	0	2	1	0
Метание мяча на дальность (м)	10-8	7-6	5-4	9-8	7-6	5-3

Результаты тестирования являются ориентиром для составления индивидуального перспективного маршрута физического развития, для усвоения программного материала по физическому воспитанию.

#### 4.2 Календарно-тематическое планирование кружка «ОФП»

2 года обучения  
(66 часов, 2 часа в неделю)

№ п/п	Содержание	Тип занятия	Кол-во часов
1.	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Гигиенические требования к одежде и обуви.	Т	1
2.	Выполнение команд: "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!" П/и "Самые сильные", "К своим флажкам"	ПР	1
3.	Ходьба и бег в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный). Прыжки в длину с места толчком двух ног.	ПР	1
4.	Построение в одну шеренгу, равнение по черте. Ходьба и бег в различных направлениях. Комплекс ОРУ в движении.	ПР	1

5.	Ходьба с высоким подниманием бедра. Чередование бега и ходьбы по сигналу. П/и "Подбеги к своему цветку".	ПР	1
6.	Построение в одну шеренгу, равнение по черте. Непрерывный бег в среднем темпе. П/и "Подбеги к своему цветку".	ПР	1
7.	Прыжки в длину с места толчком двух ног. Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед. Дыхательные упражнения.	ПР	1
8.	Построение в одну шеренгу, равнение по черте. Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, вправо, влево.	ПР	1
9.	Комплекс ОРУ с мячами. Упражнения для формирования правильной осанки. Бег с различной скоростью.	ПР	1
10.	Построение в колонну по одному равнение в затылок. Перепрыгивание через начерченную линию. Бег на носках.	ПР	1
11.	Дыхательные упражнения. Ходьба сочетании с движениями рук.	ПР	1
12.	Повороты по ориентирам. Перепрыгивания через начерченную линию. Комплекс ОРУ без предметов.	ПР	1
13.	Построение в шеренгу по одному, равнение по черте. Выполнение команд по словесной инструкции. Бег с различной скоростью.	ПР	1
14.	Ходьба в колонне по одному. Комплекс ОРУ без предметов. Подбрасывание мяча вверх и ловля его.	ПР	1
15.	Дыхательные упражнения. Прыжки на двух ногах с подпрыгиванием вверх. П/и "Найди свой цвет".	ПР	1
16.	Ходьба в колонне по одному. Упражнения для формирования правильной осанки. Броски малого мяча в стену.	ПР	1
17.	Бег с различной скоростью. Упражнения на формирование правильной осанки. П/и "Подбеги к своему цветку".	ПР	1
18.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.	Т	1

19.	Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы.	ПР	1
20.	Выполнение команд по словесной инструкции. Подбрасывание мяча вверх и ловля его.	ПР	1
21.	Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «День и ночь».	ПР	1
22.	Дыхательные упражнения. Передвижение по г/стенке в сторону приставным шагом.	ПР	1
23.	Ритмические упражнения. П/и "найди предмет".	ПР	1
24.	Ходьба с высоким подниманием бедра. Прыжки в глубину с мягким приземлением.	ПР	1
25.	Упражнения для формирования правильной осанки. Броски малого мяча в стену.	ПР	1
26.	Комплекс ОРУ с мячом. Прыжки в глубину с мягким приземлением. П/и "День и ночь".	ПР	1
27.	Основные упражнения и движения. Лазание вверх-вниз по г/стенке не пропуская рейки.	ПР	1
28.	Упражнения для формирования правильной осанки. П/и "Найди предмет".	ПР	1
29.	Ритмические упражнения. Прыжки в глубину с мягким приземлением.	ПР	1
30.	Ходьба с высоким подниманием бедра. Перешагивание через предметы высотой 15-20 см.	ПР	1
31.	Лазание вверх-вниз по гимнастической стенке на пропуская рейки. П/и"День и ночь".	ПР	1
32.	Комплекс ОРУ без предметов. Переползание через препятствие высотой до 80 см на животе (конь).	ПР	1
33.	Одежда и обувь для занятий лыжной подготовкой, техника безопасности. Надевание лыж и закрепление креплений.	Т	1
34.	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Одежда и обувь на занятиях лыжной подготовкой	ПР	1
35.	Научить правильно надеть лыжи и закрепить крепление. Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках и на лыжах.	ПР	1
36.	Выполнение команд с лыжами в руках и на	ПР	.1

	лыжах: "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!"		
37.	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок.	ПР	1
38.	Ходьба на лыжах ступающим шагом в колонне по одному.	ПР	1
39.	Ходьба на лыжах ступающим шагом в колонне по одному.	ПР	1
40.	Ходьба на лыжах скользящим шагом в колонне по одному.	ПР	1
41.	Ходьба на лыжах скользящим шагом без палок по кругу друг за другом.	ПР	1
42.	Повороты переступанием на месте.	ПР	1
43.	Подъем лесенкой наискось. Игры на лыжах.	ПР	1
44.	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом.	ПР	1
45.	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках и на лыжах. Повороты переступанием на месте.	ПР	1
46.	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках и на лыжах скользящим шагом.	ПР	1
47.	Подъем лесенкой наискось. Спуск в низкой стойке. Игры на лыжах.	ПР	1
48.	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом.	ПР	1
49.	Построение в шеренгу по одному на лыжах, выполнение команд. Игры на лыжах.	ПР	1
50.	Передвижение на лыжах дистанцию 800 метров.	ПР	1
51.	Передвижение на лыжах дистанцию 800-1500 метров. Игры на лыжах.	ПР	1
52.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Оборудование и инвентарь. Виды подвижных игр. Взаимодействие игроков во время игры. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	Т	1
53.	Удары мяча об пол одновременно обеими руками на месте, в движении, приставным шагом вправо.	ПР	1
54.	Удары мяча об пол одновременно обеими руками на месте, в движении, приставным шагом влево. Сюжетные ОРУ. Игра «Филин и пташки».	ПР	1

55.	Удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед, назад.	ПР	1
56.	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо.	ПР	1
57.	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом влево.	ПР	1
58.	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов».	ПР	1
59.	Сюжетные ОРУ. Игра «Найди предмет» Коррекционная игра «Птички невелички».	ПР	1
60.	П/и "Найди предмет", " День и ночь".	ПР	1
61.	Перебрасывание мяча снизу в парах.	ПР	1
62.	Пас ведущей ногой в парах.	ПР	1
63.	Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно.	ПР	1
64.	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо.	ПР	1
65.	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением вперед, вправо, влево.	ПР	1
66.	Подбрасывание мяча в верх и ловля его в сочетании с шагом вперед. П/и " Мы весёлые ребята".	ПР	1

#### **Контрольно – измерительные материалы**

Для оценки исходного уровня развития физической подготовленности учащихся в начале учебного года (сентябрь) проводится тестирование по ниже представленным контрольным заданиям, а в конце учебного года (апрель) проводится повторное тестирование для определения динамики развития двигательных способностей, занимающихся по тем же тестам. Контрольные упражнения и критерии оценивания физической подготовленности учащихся 1 класса представлены в *табл.*

#### **Физические качества:**

- 1) скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места и метание мяча на дальность;
- 2) метание мяча на дальность;
- 3) скоростные качества: бег 30 м;

4) зрительно-моторная координационная деятельность: бросок мяча в цель.

#### Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Прыжок в длину с места (см)	143-150	126-140	115-125	136-146	126-135	110-125
Бег 30 м (сек.)	5.5-4.9	5.9-5.6	6.0 и больше	6.3-5.8	6.6-6.4	6.7 и больше
Бросок мяча в цель (кол-во попаданий)	4	2	0	3	2	0
Метание мяча на дальность (м)	20-18	17-15	14-10	15-12	11-9	8-5

Результаты тестирования являются ориентиром для составления индивидуального перспективного маршрута физического развития, для усвоения программного материала по физическому воспитанию.

#### 4.3 Календарно-тематическое планирование кружка «ОФП»

3 года обучения  
(66 часов, 2 часа в неделю)

№ п/п	Содержание	Тип занятия	Кол-во часов
1.	Техника безопасности при выполнении прыжков в длину.	Т	1
2.	Инструктаж по ТБ; сочетание разновидностей ходьбы; бег на скорость 30 метров.	ПР	1
3.	Ходьба на носках с высоким подниманием бедра; бег на скорость 60 метров; эстафетный бег (60 метров по кругу).	ПР	1
4.	Ходьба с остановками для выполнения заданий; прыжки в шаге с приземлением на обе ноги; эстафетный бег (60 метров по кругу).	ПР	1
5.	Ходьба приставным шагом; бег на скорость	ПР	1



	60 метров (2 раза); прыжки в длину с 5-7 шагов разбега.		
6.	Ходьба с остановками; прыжки с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания, метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега.	ПР	1
7.	Прыжки с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 1 м; метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега.	ПР	1
8.	Кросс до 10 минут; прыжки через скакалку на месте в различном темпе.	ПР	1
9.	Ходьба приставным шагом; прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно; кроссовый бег 300 м.	ПР	1
10.	Сочетание разновидностей ходьбы; метание теннисного мяча в пол на высоту отскока; прыжки через скакалку произвольно.	ПР	1
11.	Ходьба на носках; бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе; метание теннисного мяча в пол на высоту отскока	ПР	1
12.	Ходьба с различными положениями рук, с предметами; метание в вертикальную цель, расстояние 6-8 метров.	ПР	1
13.	Строевые упр-я. Медленный бег с равномерной скоростью до 4 минут; метание в вертикальную цель, расстояние 6-8 метров.	ПР	1
14.	Строевые упр-ия; бег широким шагом на носках; метание в движущуюся цель, расстояние 4-6 метров.	ПР	1
15.	Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе; метание в движущуюся цель.	ПР	1
16.	Инструктаж по ТБ; Ходьба по диагонали; вис согнувшись и прогнувшись, подтягивание из виса лежа.	ПР	1
17.	Подтягивание в висе, поднятие прямых ног в висе.	ПР	1
18.	По гимнастической стенке вверх, вниз, по диагонали; акробатические упражнения.	ПР	1
19.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. ОРУ с малыми мячами.	ПР	1
20.	Перелезание через препятствия (высота 1м). ОРУ с набивными мячами.	ПР	1

21.	Упражнения на гимнастической скамейке.	ПР	1
22.	Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты с элементами акробатики.	ПР	1
23.	Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки	ПР	1
24.	Перелезание через последовательно расположенные препятствия; упражнения для развития точности движений	ПР	1
25.	Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки.	ПР	1
26.	Сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организма.	Т	1
27.	Инструктаж по ТБ. Сведения о применении лыж в быту.	ПР	1
28.	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	ПР	1
29.	Занятия на лыжах как средство закаливания организма.	ПР	1
30.	Одновременный бесшажный ход.	ПР	1
31.	Одновременный бесшажный ход.	ПР	1
32.	Спуск со склона в низкой стойке.	ПР	1
33.	Передвижение на лыжах 2 км.	ПР	1
34.	Торможение «плугом» на спусках.	ПР	1
35.	Передвижение на лыжах до 3 км.	ПР	1
36.	Игры на лыжах: «Снайперы», «Быстрый лыжник».	ПР	1
37.	Торможение «плугом» на спусках.	ПР	1
38.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 40—50 м.	ПР	1
39.	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	ПР	1
40.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 100—120 м.	ПР	1
41.	Лыжные эстафеты по кругу 300 м.	ПР	1
42.	Спуск со склонов в низкой стойке.	ПР	1
43.	Передвижение на лыжах 2 км.	ПР	1
44.	Игры на лыжах: «Быстрый лыжник», «Точно остановиться».	ПР	1
45.	Игры на внимание: «Вызов», «Пустое место». Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	ПР	1
46.	Развивающие игры: «Карусель», «Лишний игрок». Игры с использованием	ПР	1

	гимнастических упражнений и инвентаря.		
47.	Подвижные игры с прыжками. Игровые партнером.	ПР	1
48.	Подвижные игры с прыжками в высоту и длину.	ПР	1
49.	Пионербол: изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке.	Т	1
50.	Ознакомление с правилами игры в пионербол, расстановка игроков на площадке.	ПР	1
51.	Расстановка игроков на площадке.	ПР	1
52.	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой.	ПР	1
53.	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой; эстафеты.	ПР	1
54.	Подача двумя руками сверху. Эстафеты с челночным бегом.	ПР	1
55.	Учебная игра.	ПР	1
56.	Волейбол: общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка игроков на площадке.	Т	1
57.	Общие сведения об игре в волейбол. Стойка волейболиста.	ПР	1
58.	Расстановка игроков на площадке. Передача мяча сверху двумя руками над собой.	ПР	1
59.	Нижняя прямая подача волейбольного мяча.	ПР	1
60.	Игры, эстафеты с волейбольным мячом.	ПР	1
61.	Баскетбол: Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.	Т	1
62.	Инструктаж по ТБ. Основные правила игры в баскетбол и правила поведения.	ПР	1
63.	Санитарно-гигиенические требования; передвижение в стойке баскетболиста вправо, влево, вперед, назад.	ПР	1
64.	Передача мяча от груди; остановка по свистку.	ПР	1
65.	Ловля мяча двумя руками; ведение мяча на месте.	ПР	1
66.	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча.	ПР	1

### **Контрольно – измерительные материалы**

Для оценки исходного уровня развития физической подготовленности учащихся в начале учебного года (сентябрь) проводится тестирование по ниже представленным контрольным заданиям, а в конце учебного года (апрель) проводится повторное тестирование для определения динамики развития двигательных способностей, занимающихся по тем же тестам. Контрольные упражнения и критерии оценивания физической подготовленности учащихся представлены в *табл. 1*.

#### **Физические качества:**

- 1) скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места и метание мяча на дальность;
- 2) скоростные качества: бег 60 м;
- 3) зрительно-моторная координационная деятельность: бросок мяча в цель.

#### **Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Прыжок в длину с места (см)	166-175	141-160	135-140	146-160	132-145	125-130
Бег 60 м (сек.)	9,6-9,4	9,4-8,9	9,5 и больше	12,4-11,8	12,7-12,5	12,8 и больше
Бросок мяча в цель 5 раз (кол-во попаданий)	5	4	3	4	3	1
Метание мяча на дальность (м)	25-30	29-25	24-20	23-25	19-22	18-15

Анализ результатов тестирования является ориентиром для составления индивидуального перспективного маршрута физического развития для усвоения программного материала.

#### **4.4 Календарно-тематическое планирование кружка «ОФП»**

##### **4 года обучения**

(66 часов, 2 часа в неделю)

№ п/п	Содержание	Тип занятия	Кол-во часов
1.	Правила техники безопасности на занятии кружка. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Пробегание отрезков до 30, 60 м.	Т	1
2.	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.	ПР	1
3.	Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий.	ПР	1
4.	Гигиена подростка. Челночный бег.	ПР	1
5.	Закаливание. Прыжки в длину с места.	ПР	1
6.	Закаливание. Игры на координацию движений.	ПР	1
7.	Прыжки в длину с разбега.	ПР	1
8.	Игры на внимание.	ПР	1
9.	Упражнения с набивными мячами. Метание мяча на дальность.	ПР	1
10.	Упражнения с набивными мячами. Игры с метанием мяча.	ПР	1
11.	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий.	ПР	1
12.	Бег на выносливость. Игры на координацию движений.	ПР	1
13.	Возможные травмы и их предупреждения. Упражнения на координацию.	ПР	1
14.	Эстафеты с предметами.	ПР	1
15.	Бег на длинные дистанции.	ПР	1
16.	Бег на выносливость 2000 м.	ПР	1
17.	Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике. Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	ТР	1
18.	Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой.	ПР	1
19.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	ПР	1
20.	Развитие координационных, силовых способностей.	ПР	1

21.	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев.	ПР	1
22.	Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад в упор присев.	ПР	1
23.	Акробатические упражнения: мост из положения лежа.	ПР	1
24.	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно.	ПР	1
25.	Акробатические упражнения: мост из положения стоя с помощью.	ПР	1
26.	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; кувырок назад в упор присев.	ПР	1
27.	Акробатические упражнения: мост из положения стоя с помощью.	ПР	1
28.	Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.	ПР	1
29.	Лазанье по канату. Подтягивания.	ПР	1
30.	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см).	ПР	1
31.	Игры на внимание.	ПР	1
32.	Игры на развитие силы, ловкости, быстроты.	ПР	1
33.	Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Знать, как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся.	ТР	1
34.	Классические лыжные ходы.	ПР	1
35.	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	ПР	1
36.	Игры и эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км.	ПР	1
37.	Одновременный бесшажный ход.	ПР	1
38.	Подъем в гору различными способами. Прохождение дистанции 3 км.	ПР	1
39.	Спуск в низкой стойке.	ПР	1
40.	Спуски с горы в различных стойках. Прохождение дистанции 3 км.	ПР	1
41.	Торможение «плугом». Передвижение в быстром темпе на отрезке 40—50 м.	ПР	1
42.	Игры и эстафеты на лыжах.	ПР	1
43.	Передвижение на лыжах 1-3 км.	ПР	1
44.	Прохождение дистанции до 3 км	ПР	1
45.	Лыжные эстафеты (по кругу 100 м).	ПР	1
46.	Повороты на лыжах. Прохождение дистанции	ПР	1

	3 км.		
47.	Игры на лыжах: «Снайперы», «Быстрый лыжник».	ПР	1
48.	Подвижные игры на лыжах.	ПР	1
49.	Спуски с горки в основной стойке.	ПР	1
50.	Прохождение дистанции 3-5 км без учета времени.	ПР	1
51.	Игры и эстафеты на лыжах.	ПР	1
52.	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Спуск в низкой стойке.	ПР	1
53.	Игры на лыжах: «Снайперы», «Быстрый лыжник», «Точно остановиться».	ПР	1
54.	Ознакомление с правилами соревнований в игре баскетбол. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.	ТР	1
55.	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча.	ПР	1
56.	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	ПР	1
57.	Ведение мяча правой и левой рукой. Учебно-тренировочная игра.	ПР	1
58.	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	ПР	1
59.	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.	ПР	1
60.	Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приёмы.	ПР	1
61.	Учебно-тренировочная игра.	ПР	1
62.	Ознакомление с правилами соревнований в игре пионербол. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.	ПР	1
63.	Расстановка игроков на площадке, перемещения на площадке.	ПР	1
64.	Настольный теннис: знать существующие разновидности ударов.	Т	1
65.	Настольный теннис: подача мяча прямо.	ПР	1
66.	Настольный теннис: удары мяча слева, справа.	ПР	1

***Контрольно – измерительные материалы***

Для оценки исходного уровня развития физической подготовленности учащихся в начале учебного года (сентябрь) проводится тестирование по ниже представленным контрольным заданиям, а в конце учебного года

(апрель) проводится повторное тестирование для определения динамики развития двигательных способностей, занимающихся по тем же тестам. Контрольные упражнения и критерии оценивания физической подготовленности учащихся представлены в *табл. 1*.

#### **Физические качества:**

- 1) скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места и метание мяча на дальность;
- 2) скоростные качества: бег 60 м;
- 3) зрительно-моторная координационная деятельность: бросок мяча в цель.

#### **Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Прыжок в длину с места (см)	161-170	141-160	135-140	146-160	132-145	125-130
Бег 60 м (сек.)	8,8-8,2	9,4-8,9	9,5 и больше	12,4-11,8	12,7-12,5	12,8 и больше
Бросок мяча в цель 5 раз (кол-во попаданий)	5	4	3	4	3	1
Метание мяча на дальность (м)	35-30	29-25	24-20	23-25	19-22	18-15

Анализ результатов тестирования является ориентиром для составления индивидуального перспективного маршрута физического развития для усвоения программного материала.

#### **5. Методическое обеспечение программы**

При составлении образовательной программы в основу положены следующие принципы:

- единства обучения, развития и воспитания;
- последовательности: от простого к сложному;



- систематичности;
- активности;
- наглядности;
- интеграции;
- прочности;
- связи теории с практикой.

Методы обучения: словесный, наглядный практический; игровой, метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений), соревновательный метод, метод демонстрации и показа; целостный и расчлененный; анализ видеоматериалов; анализ своих действий и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.).

Методы использования слова и наглядного воздействия широко применяются в практических и теоретических занятиях:

- словесные методы: инструктирование, сопроводительное пояснение, указания и команды, словесные оценки, словесные отчеты и взаиморазъяснения, самопроговаривания и самоприказы (основаны на внутренней речи), анализ своих действий;

- методы натуральной демонстрации: непосредственный показ педагогом или хорошо подготовленным учащимся упражнений, движений при их изучении и в процессе их совершенствования;

- методы опосредованной демонстрации: демонстрация наглядных пособий (рисунков, фотографий, плакатов и др.), просмотр видеозаписей занятий, комплексов.

- формы организации образовательной деятельности: индивидуально-групповая;

- формы организации учебного занятия - беседа, наблюдение, спортивный праздник, практическое занятие, соревнование, турнир, экскурсия, спортивная эстафета, День Здоровья;

- педагогические технологии - технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия:

Занятие учебных групп строится по определенному плану и состоит из 3-х частей: вводной, основной, заключительной.

Во вводной части (5-7 мин) занятия ставится задача - организовать детей, мобилизовать их внимание, подготовить организм ребенка к выполнению последующих упражнений и сохранению правильной осанки.

Применяются различные виды ходьбы, общеразвивающие упражнения и упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки, дыхательные упражнения. Темп выполнения – медленный, умеренный и средний.

В основной части (15-20 мин) - добиться воздействия намеченных по плану. Заключительная часть (3-5 мин) занятия направлена на восстановление дыхания, обеспечение постепенного перехода к предстоящей деятельности в течение дня, запоминания положения правильной осанки.

## **6. Список литературы**

1. Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя дет. Сада / Сост. А. В. Кенеман; Под ред. Т. И. Осокиной. – М.: Просвещение, 1989;

2. Дмитриев А.А. Организация двигательной активности умственно отсталых детей / А.А. Дмитриев. – М.: Советский спорт, 1991. 32 с.

3. Качашкин В. М. Физическое воспитание в начальной школе: Пособие для учителей. – М.: Просвещение, 1983;

4. Малова М.Н. Программа по физической культуре для детей с нарушением интеллекта IV-IX классов / М.Н. Малова. – СПб: «Образование», 1994. – 45 с.

5. Обучение учащихся I – IV классов вспомогательной школы. Пособие для учителей / Под редакцией В. Г. Петровой. – М.: Просвещение, 1983;

6. Программы подготовительного и 1 – 4 классов коррекционных образовательных учреждений VIII вида. – М.: Просвещение, 1999;

7. Физкультура в режиме продлённого дня школы. / Под редакцией С. В. Хрущёва. – М.: Физкультура и спорт, 1986;

8. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Пособие для учителя. / С. А. Баранцев, Г. В. Береуцин, Г. И. Довгаль, И. Н. Столяк / Под ред. А. М. Шлемина. – М.: Просвещение, 1988;

9. Черник Е. С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М.: Учебная литература, 1997;

Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии. 2001. – 152 с.

10. Яковлев В. Г. Игры для детей. – М.: Физкультура и спорт, 1975;

11. Якубович М.А. Коррекция двигательных и речевых нарушений методами физического воспитания: пособие для учителя / М.А. Якубович, О.В. Преснова. – Гуманитарное изд. Центр ВЛАДОС, 2006. – 287 с.: ил. – (Развитие и коррекция).

12. Комплекты примерных рабочих программ по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для 1 дополнительного и 1 класса,

адресованный обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)/электронный вариант. – М.: Просвещение, 2016.