

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 6 им. Героя Советского Союза В.П.  
Грицкова»**

Согласовано:  
Руководитель ШМО  
классных руководителей  
\_\_\_\_\_ Дрогайцева А.Г.  
№1 от 01.09.2023

Утверждено:  
Приказ  
МОУ «Средняя школа №6»  
№ 276 от 01.09.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**  
**(адаптированная)**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ**  
**ПРОГРАММА**  
**ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**  
**«ОФП»**  
**СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ**  
Возраст обучающихся 10 - 15 лет  
Срок реализации: 1 год

Программа разработана:  
Качановской Ириной Ивановной,  
Педагогом дополнительного образования,  
высшая квалификационная категория

г. Луга, 2023

## Содержание программы:

<b>1. Основные характеристики дополнительной общеразвивающей программы.</b>	
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цели и задачи.....	4
1.3 Форма, режим и виды занятий .....	4
1.4. Планируемые результаты и формы их оценки .....	5
1.5. Формы подведения итогов реализации Программы.....	6
<b>2. Методическое и материально-техническая обеспечение дополнительной общеразвивающей программы</b>	
2.1 Учебно-тематический планировани.....	7
2.2 Содержание Программы.....	9
2.3. Методическое обеспечение.....	12
2.4. Список литературы.....	13
3. Приложение.....	13.

## 1. Основные характеристики дополнительной общеразвивающей программы

### 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая (адаптированная) программа «Орлята России» составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 18.12.2020 № 61573 «Об утверждении СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196).
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 (далее – Порядок № 629, образовательные программы) вступает в действие
- Письма Минобрнауки России от 29.03.2016г. № ВК-6471/09 о направлении методических рекомендаций (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
- Устава МОУ «Средняя школа №6», утверждённого постановлением администрации Лужского муниципального района от 21.04.2021 года № 1209 г.

Уровень программы **стартовый**.

1. Методическими рекомендациями Минпросвещения России от 20.03.2020 по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных

программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;

**Актуальность** данной программы определяется необходимостью успешной социализации ребенка с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе. Под влиянием физических упражнений будут активизироваться физиологические процессы, совершенствоваться строение, улучшаться деятельность всех органов и систем человека, повысится работоспособность, укрепится здоровье. Отличительной особенностью адаптированной дополнительной общеобразовательной программы «Общая физическая подготовка» является то, что её освоение служит основой (базовой) в будущем для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта для детей с ОВЗ. Так как физические качества развиваются комплексно (все вместе).

*Педагогическая целесообразность* заключается в формировании обучения на основе овладения и совершенствования двигательных умений и навыков, основных двигательных качеств в различных видах спорта с учетом индивидуальных потребностей и возможностей каждого учащегося (возраст, пол, сочетание здоровья и т.д.).

Данная программа является **адаптированной**, по направлению деятельности – **физкультурно-спортивной**. Уровень программы – **стартовый**. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

**К отличительным особенностям** по работе по дополнительной общеразвивающей программе «ОФП» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. На занятиях могут присутствовать родители (законные представители).

**Объем программы.** Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП» рассчитана на 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 1 час

Построение программы позволяет вносить изменения, исходя из открытий в области педагогики, психологии, медицины, возможностей обучающихся, педагогов и родителей (законных представителей). Возможна коррекция.

**1.2. Цель программы:** Сохранение и укрепление здоровья детей с ограниченными возможностями через привлечение их к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи:**

### **1. Образовательные**

- осваивать двигательные навыки и умения, необходимые для нормальной жизнедеятельности;
- формировать систему элементарных знаний о здоровом образе жизни;
  - обогащать словарный запас в процессе занятий физическими упражнениями.

### **2. Развивающие**

- развивать пространственно-временную дифференцировку;
- развивать устойчивости к раздражению вестибулярного аппарата средствами физических упражнений;
- развивать способности к самостоятельному передвижению, ориентировки в пространстве;
- развивать чувства темпа, ритма движения, развитие креативных способностей с использованием средств АФК, обогащение словарного запаса в процессе занятий физическими упражнениями.

### **3. Коррективные**

- корректировать нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиоза, плоскостопие);
- нормализовывать мышечный тонус;
- корректировать общую и мелкую моторику.

### **4. Воспитательные.**

- воспитывать у обучающихся чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях преодоления страха, пространства и высоты, скованности движений;
- воспитывать умение сотрудничества, коммуникативного общения со сверстниками и взрослыми

### **1.3. Форма, режим и виды занятий**

При составлении программы учтены возрастные и психофизиологические

особенности обучающихся.

Данная программа предполагает использование следующих форм обучения:

1. Занятие – основная форма обучения, где осуществляется освоение учебного материала всей группой обучающихся.
2. Дополнительные формы работы, которые предполагают выполнение некоторых видов работ дома под руководством и контролем родителей.

По форме проведения используются следующие виды занятий: комбинирование.

При реализации Программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований, установленных законодательством Российской Федерации

Образовательная деятельность по данной программе, реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. В работе кружка, а также для участия в массовых мероприятиях, по желанию, могут привлекаться родители (законные представители) обучающихся

Календарный учебный график

Комплектование групп - 04.09.2023 - 30.09.2023

Начало учебного года - 01.09.2023 года

Окончание учебного года - 24.05.2024 года

Продолжительность учебного года - 34 недели

Входной контроль - проводится при наборе или на начальном этапе формирования коллектива – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка

Промежуточная аттестация - с 21.12. - 25.12.2023 года

Итоговая аттестация - 20.05. по 23.05.2024 года

Праздничные дни в течение учебного года:

23 февраля 2024 г. «День защитника Отечества»,

8 марта 2024 г. «Международный женский день»,

1 мая 2024 г. «Праздник весны и труда»,

9 мая 2024 г. «День Победы»,

#### **1.4. Планируемые результаты и формы их оценки**

Реализация программы обеспечивает достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов. В личностных результатах отражена рабочая программа воспитания.

### Личностные результаты:

- сформирована культура здорового образа жизни и эмоционального благополучия;
- развиты физические способности с учетом возможностей и состояния здоровья;
- получены навыки безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.
- сформировано трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- стремление оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### Предметные результаты:

- получают знания о роли регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья обучающегося;
- будут сформированы правила и последовательность выполнения упражнений гимнастики, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки.

### Метапредметные результаты:

- будут уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки);
- научиться выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов);
- Научаться выполнять упражнения на тренажерах для развития основных физических качеств, силы, быстроты, гибкости, координации и выносливости;
- научиться осуществлять индивидуальные и групповые занятия в играх;
- научиться выполнять ежедневную утреннюю гимнастику, корригирующие упражнения и закаливающие процедуры;
- научиться преодолевать безопасными способами естественные и искусственные препятствия;
- научиться соблюдать правила и нормы поведения в индивидуальной и коллективной деятельности.

Для определения результативности освоения программы разработаны различные формы аттестации, фиксации и демонстрации результатов обучающихся, которые отражают достижения цели и задач программы:

Формы аттестации/контроля	Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов
---------------------------	---	---

Опрос	Журнал посещаемости	Аналитические справки
Теоретический диктант	Интервью	Аналитический материал
Собеседование	Грамоты	Соревнования
Тестирование	Дневник наблюдений	Защита творческих работ
Сдача нормативов	Портфолио	Открытые занятия
зачёт	Фото	Творческие отчёты
	Отзывы детей и родителей	Товарищеские встречи

### **Оценивания результатов обучения по программе.**

Важнейшей функцией управления образовательным процессом является *контроль* за эффективностью подготовки обучающихся.

Качество учебно-воспитательного процесса отслеживается по следующим показателям:

- посещение занятий воспитанниками;
- диагностика уровня обученности, физического развития, коммуникативных навыков (2 раза в год);
- участие воспитанников в различных мероприятиях;
- участие воспитанников в спортивных мероприятиях.

Диагностика включает в себя контроль, проверку, накопление знаний.

Формы диагностики: тестирование, зачёт, занятия учебные, участие в спортивных праздниках, контрольные упражнения, анкетирование, беседа.

Формы контроля: вводный, текущий, итоговый.

*Вводный контроль* используют для предварительного выявления уровня знаний, физических возможностей и умений.

Методы вводного контроля:

- диагностическая беседа;
- наблюдение;
- опрос

*Текущая проверка* осуществляется в процессе усвоения каждой темы.



Главная функция текущей проверки – обучающая.

*Итоговый контроль* проводится в конце учебного года - промежуточная аттестация (для групп завершивших обучения по программе).

## 2. Методическое и материально-техническая обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

### 2.1 Учебно-тематический планирование

Темы занятий.	Количество часов.			Формы контроля, аттестации.
	Всего	Учеб-е.	Контр- е.	
		Ком-бинир.	Диагно-стика.	
Вводное занятие	1	0	1	Входная диагностика
Строевые упражнения	3	2	1	Наблюдение
Основные исходные упражнения	3	2	1	Наблюдение
Общеподготовительные упражнения	3	2	1	Наблюдение
Ходьба	3	2	1	Наблюдение
Подготовительные упражнения к бегу и бег	3	2	1	Наблюдение
Упражнения с малым мячом	3	2	1	Наблюдение
Подвижные игры для формирования координационных способностей	3	2	1	Наблюдение, опрос

Подвижные игры для формирования правильной осанки	3	2	1	Наблюдение
Речитативно-игровые композиции	7	6	1	Наблюдение
Итоговое занятие	2	1	1	Итоговая диагностика
<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>23</b>	<b>11</b>	

## 2.2. Содержание программы.

### I Раздел «Вводное занятие» (1 час)

**Теория:** Знакомство. Техника безопасности на занятиях.

Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

**Практика:** Входная диагностика.

### II Раздел «Строевые упражнения» (3 часа)

**Теория:** Правила построения в круг, перестроения из одной шеренги, колонны в две. Обучить выполнять задания согласованно.

**Практика:**

1. Построение в круг.
2. Построение из одной шеренги, колонны в две.

### III Раздел «Основные исходные упражнения» (3 часа)

**Теория:** Познакомить с основными исходными упражнениями. Коррекция представлений о положении тела в пространстве.

**Практика:**

1. Совершенствовать ранее изученные исходные положения.
2. Стойка на коленях.
3. Стойка в колено–локтевом положении.
4. Стойка на лопатках.

#### **IV Раздел «Общеподготовительные упражнения» (3 часа)**

**Теория:** Познакомить с общеподготовительными упражнениями. Правила выполнения упражнений в парах. Правила использования спортивного инвентаря.

##### **Практика:**

1. Упражнение в И. П. лежа, сидя, стоя.
2. Упражнение с малыми мячами, флажками.
3. Упражнения в парах.
4. Выполнение ранее изученного алгоритма упражнений.

#### **V Раздел «Ходьба» (3 часа)**

**VI Теория:** Знакомство с различными видами ходьбы. Формирование пространственных представлений. Обогащение двигательного опыта детей с ОВ.

##### **Практика:**

1. Ходьба.
2. Обычная ходьба, на носках, на пятках.
3. Ходьба, сочетания с движениями рук.
4. Ходьба с дифференцировкой длины шага и скорости движений.

#### **VII Раздел «Подготовительные упражнения к бегу и бег» (3 часа)**

**VIII Теория:** Обучить подготовительным упражнениям к бегу, бегу по прямой. **Практика:**

1. Подготовительные упражнения к бегу.
2. Бег с высоким подниманием бедра.
3. Бег с выбрасыванием голени назад.
4. Бег в течение минуты.

#### **IX Раздел «Упражнения с малым мячом» (3 часа)**

**X Теория:** Обучить ловле мяча, броску и прокатыванию мяча.

**Формирование координированных способностей. Воспитание безбоязненного отношения к мячу.**

**Практика:**

1. Ловля мяча
2. Бросок мяча
3. Прокатывание мяча по залу

**XI Раздел «Подвижные игры для формирования координационных способностей» (3 часа)**

**Теория:** Знакомство с подвижными играми. Формирование координационных способностей. Формирование пространственной ориентации

**Практика:**

1. «Один за всех»
2. «Путешествие на воздушном шаре»
3. «Сбей кеглю»
4. «Горячий мяч»
5. «Групповая скакалка»
6. «Три стихии»

**XII Раздел «Подвижные игры для формирования правильной осанки» (3 часа)**

**Теория:** Воспитание представлений о правильной осанки. Обучение навыку сохранения правильной осанки. Формирование правильной осанки.

**Практика:**

1. «Лапта»
2. «Быстрый мяч»

**XIII Раздел «Речитативно-игровые композиции» (7 часов)**

**Теория:** Обучать выполнению движений в сочетании с речитативом.

Формирование пространственных представлений. Повышение интереса к занятиям.

**Практика:**

«Футбол», «Собираем слова», «На лодку», «На самолет», «На теплоход», «На поезд».

**XIV Раздел Итоговое занятие (2 часа) диагностика.**

#### **.4. Методическое обеспечение:**

- помещение для занятий, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям;
- оснащение спортивного зала;
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии;
- спортивный инвентарь;
- маты.

Зал для занятий оснащен исправным оборудованием, обеспечивающим полноценный учебно-тренировочный процесс и безопасность занимающихся, удовлетворяет требованиям электропожаробезопасности.

Помещение хорошо освещено.

Гимнастические снаряды расположены так, чтобы при занятиях на них, исключить прямое попадание света в глаза.

#### **2.5 Список литературы.**

1. Бортфельд, С.А. Двигательные нарушения и лечебная физкультура при детском церебральном параличе. – М.: «Медицина», 2001.
2. Возрастная и педагогическая психология / Сост. М.О. Шуаре. - М., 2002.
3. Голикова, Е.М. Психолого-педагогическое сопровождение детей с ограниченными возможностями дошкольного и младшего школьного возраста: коллективная монография / под ред. О.И. Кирикова. Воронеж Изд-во ВГПУ, 2009.
4. Гончарова, М.Н., Гринина, А.В., Мирзоева, И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.: «Медицина», 2004.
5. Дубровский, В.И. Детские церебральные параличи. – В кн.: Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.
6. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2002.
7. Левченко, И.Ю., Приходько, О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата./ Учебное пособие. М.: Издательство «ACADEMA», 2001.
8. Лечебная физическая культура: Справочник /Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.:

Медицина, 2004.

9. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология. - М., 2010.
10. Педагогика / Под ред. В.А. Слатёнина. - М., 2012.
11. Потапчук, А.А., Матвеев, С.В., Дидур, М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. /Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2007.
12. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание вто- рое.- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.
13. Фришман, И.И. Методика работы педагога дополнительного образования. - М., 2011.

### **Для обучающихся и родителей**

1. Андраш Лукачи. Игры детей мира. М., 2007.
  2. Барчукова, Г.В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М.: Зна- ние, 2001.
  3. Балайшите,Л. От семи до (Твой первый старт) / Л. Балайшите. – М.: ФиС, 2004.
  4. Лопачев, Ю.Н. Азбука кожаного мяча. – Ташкент: «Медицина», 1984.
  5. Литвинова, М. Ф. Русские народные подвижные игры. - Смоленск,2005
6. Сучилин, А.А. Футбол во дворе.- М.: «Физкультура и спорт», 2008