

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики  
«Общеобразовательная школа № 5 города Глазова»  
(ГКОУ УР «ОШ № 5 города Глазова»)

**Программа  
творческого объединения  
«Основы физической подготовки»**

РАССМОТРЕНО  
РАССМОТРЕНО  
Методическое объединение  
педагогов дополнительного образования  
ГКОУ УР «ОШ №5 города Глазова»  
Протокол №1 от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Педагогический совет  
ГКОУ УР «ОШ №5 города Глазова»  
Протокол № 5 от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГКОУ УР «ОШ № 5 города Глазова»  
Я.Е.Корлякова  
Приказ № 01-04/400 от «31» августа 2023 г.

Адресат рабочей программы: обучающиеся 16-17 лет с  
умеренной умственной отсталостью.  
Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год.  
Составил: Полонянкина А.Д., учитель  
высшей квалификационной категории, педагог  
дополнительного образования

Глазов  
2023- 2024 учебный год

## **1. Пояснительная записка.**

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивного объединения ОФП разработана на основе:

- – – федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «об образовании в российской федерации»;
- Закона Удмуртской Республики от 21 марта 2014 года № 11-РЗ «О реализации полномочий в сфере образования»;
- Федерального закона от 27.07.2006 г. №149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации» и Федерального закона от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных»;
- Федерального закона от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования для детей до 2030 года»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказа Минпросвещения России от 11 февраля 2022 г. № 69 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115»;
- Приказа Министерства просвещения от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- приказа министерства образования и науки удмуртской республики от 20.03.2018г № 281 «об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в удмуртской республике»;
- приказа министерства образования и науки удмуртской республики от 20.04.2018г № 460 «об утверждении концепции персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в удмуртской республике»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Устава Учреждения;
- Адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГКОУ «ОШ № 5 города Глазова» на 2023-2024 уч.г.;
- Локальных актов школы, регламентирующих организацию образовательного процесса.

### **Направленность и уровень программы.**

Данная программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Она направлена на формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, формирование и совершенствование основных двигательных качеств, осуществления дифференцированного подхода к детям различной подготовленности и одаренности. Овладение основами доступных видов спорта, создает условия для развития двигательных способностей, инициативности, обогащение чувственного опыта, коррекцию и развитие сенсомоторной сферы.

#### **Актуальность программы.**

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учётом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей).

Основой ОФП являются развитие двигательных качеств человека - быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости посредством физических упражнений, спортивных и подвижных игр, упражнений, прикладных видов спорта.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Педагогическая целесообразность обусловлена соответствием программы современным требованиям развития образования, предполагающим формирование у воспитанников личностных качеств, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Новизна данной программы заключается в том, что предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддержание контактов с родителями, классными руководителями. В процессе обучения формируются команды для участия в соревнованиях различных уровней.

**Отличительные особенности данной программы от уже существующих** программ состоит в том, что данная обеспечивает дифференцированный и индивидуальный подход с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей;

- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
- эмоциональности образовательной и инструктивной направленности занятий.

Цель – построение здоровьесозидающей образовательной среды через организацию системы дополнительного образования физической культуры оздоровительной направленности. Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: классических оздоровительных методик и общефизической подготовки.

Особенности данной программы от уже существующих в этой области в том, что она дает возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества учебного процесса, деликатное содействие устранению недостатков физического развития, укрепление здоровья воспитанников с помощью условий естественной среды.

#### **Адресат программы.**

Программа «ОФП» предназначена для обучающихся 16-17 лет для детей с умеренной умственной отсталостью. Наличие специальной подготовки не требуется, набор детей в группы свободный. Программа строится с учетом возрастных психологических особенности детей с умственной отсталостью.

Обучающиеся данного возраста характеризуется стремлением к общению со сверстниками и проявлению признаков, свидетельствующих о стремлении утвердить свою самостоятельность, независимость. Для энергичного и любознательного подростка необходимо предлагать деятельность, соответствующую его возрастной психологии. В этот период преобладает возбуждение над торможением (но это процесс управляемый); мышление абстрактное. Но с опорой на конкретно-образное; внимание произвольное; память также произвольная.

#### **Методы обучения. Форма реализации программы (очная)**

Алгоритм организации занятий по каждой теме предполагает вводную часть, которая проходит в форме беседы.

Одно из главных условий успеха обучения учащихся и их физического развития – это индивидуальный подход к каждому учащемуся. Важен и принцип обучения и воспитания в коллективе. Он предполагает сочетание коллективных, групповых, индивидуальных форм организации занятий. В процессе обучения применяются методы физического воспитания: - словесный (объяснение, указание, команда, убеждение);

- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия);
- метод разучивания нового материала (по частям и в целом);
- метод развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой).

Большая часть занятия отведена практической части. Задания усложняются по мере освоения нового материала.

Практические занятия проходят в форме изучения нового материала, закрепления и совершенствования приемов и навыков, участия в соревнованиях школьного и городского уровней, спортивных праздниках, днях и декадах здоровья.

**Сроки реализации программы:** программа рассчитана на 1 год обучения.

**Режим занятий:**

В объединении принимаются все желающие данного возраста. Количество учащихся в группе не более 5 человек. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Итого за год 68 часов.

**Цели программы:**

- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступными видами спорта. Расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных и патриотических качеств.

**Задачи программы:**

- Коррекция нарушений физического развития.
- Формирование двигательных умений и навыков, дальнейшее развитие координационных способностей.
- Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.
- Укрепление здоровья и закаливание организма.
- Воспитание умения контактировать со сверстниками в игровой деятельности.
- Формирование потребности в приобретении навыков самообслуживания и взаимопомощи.
- Воспитание устойчивого интереса к занятиям спортом.
- Воспитание нравственных, морально-волевых качеств(настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

## **2. Содержание программы.**

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств.

Обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры. Игра способна обогатить и закрепить двигательный опыт детей, в процессе игры дети учатся

выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы.

Каждое занятие, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания. Теоретические сведения — это объяснение нового материала, информация познавательного характера, общие сведения о физических упражнениях. Практические работы включают выполнение комплексов утренней гимнастики, освоение разделов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр. Участие в соревнованиях, как итог проделанной работы, позволяет научить ребенка последовательности в работе, развить навыки самоконтроля, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

Программа рассчитана для детей старшего возраста.

В программу кружка "ОФП" входит ряд разделов: «Теоретические сведения», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры и элементы спортивных игр».

### Учебно-тематический план

№	Название разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	«Легкая атлетика	16	2	14
2.	«Гимнастика	8	1	7
3.	«Игры».	16	2	14
4.	«Лыжная подготовка».	28	2	26
	Итого: 68 часов			

### Содержание учебно-тематического плана.

№	Дата	Тема	Содержание учебной деятельности	Знания, умения
1/1		ТБ при занятиях легкой атлетикой. Ходьба и бег.	Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Учить ходьбе под счет, ходьба на носках, пятках. Обучение обычному бегу и бегу с ускорением. Подвижная игра «Два мороза».	Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики. Уметь: строиться в строй.
2/2		Ходьба с заданием. Бег.	Учить ходьбе под счет, ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера».	Знать: название снарядов. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.
3/3		Разновидности ходьбы и бега.	Учить разновидностям ходьбы. Продолжить обучение: бег с ускорением, бег 30 м. Общеразвивающие упражнения. Повторить ходьбу с высоким подниманием бедра. Провести подвижную игру «Вызов номеров».	Знать: название снарядов. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.
4/4		Прыжки с заданием.	Учить прыжкам на одной ноге, на двух на месте, с продвижением вперед.	Знать: зону отталкивания в прыжках. Уметь: правильно

			Учить технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Два мороза».	выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги.
5/5		Прыжки в длину с места.	Совершенствование прыжков на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. Провести учет: прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза».	Знать: форму одежды для занятий. Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги.
6/6		Прыжки с продвижением вперед.	Закрепить прыжки на одной ноге, на двух на месте, прыжки с продвижением вперед. Выполнять прыжок в длину с места с мягким приземлением на две ноги. Разучить подвижную игру «Лисы и куры».	Знать: правила выполнения прыжков. Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги.
7/7		Бросок малого мяча в цель.	Учить метанию малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. разучить подвижную игру «К своим флажкам».	Знать: ТБ при метании. Уметь: правильно выполнять основные движения в метании.
8/8		Бросок малого мяча в даль.	Совершенствование метания малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Провести подвижную игру «Попади в мяч».	Знать: ТБ при метании. Уметь: метать мячи на дальность с места.
9/1		ТБ при занятиях подвижными играми с элементами баскетбола.	Инструктаж по ТБ при занятиях подвижными играми. Дать основные понятия о игре баскетбол. Стойка баскетболиста. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	Знать: ТБ при занятиях подвижными играми. Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
10/2		Ловля мяча двумя руками.	Разучить ОРУ с мячом. Учить технике ловли мяча двумя руками. Разучить игру: «Бездомный заяц».	Знать: как влияют занятия играми на организм. Уметь: ловить мяч двумя руками.
11/3		Ведение мяча на месте и в движении.	Повторить ОРУ с мячом. Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячами.	Знать: как влияют занятия играми на организм. Уметь: ловить и передавать мяч в парах.
12/4		Ведение мяча на месте и в движении.	Совершенствование техники ведения мяча на месте. Прыжки со скакалкой. Разучить игру «Охотники и утки».	Знать: правила ведения мяча. Уметь: выполнять ведение баскетбольного мяча.
13/5		Прыжки со скакалкой на месте.	Разучить ОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой. Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении.	Знать: ТБ при прыжках со скакалкой. Уметь прыгать со скакалкой 20 раз.
14/6		Техника ловли и передачи мяча.	Закрепить ОРУ со скакалкой. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Знать правила ловли и передачи мяча. Уметь: выполнять бросок мяча в кольцо.
15/7		Техника бросков мяча в кольцо.	Разуть ОРУ в парах. Закрепить технику ведения мяча на месте. Разучить броски мяча в кольцо.	Знать: подвижные игры. Уметь вести мяч правой и левой рукой.
16/8		Игры- эстафеты с мячами.	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты с ведением мяча на месте и в движении, с передачей мяча и бросками в кольцо.	Знать: правила передачи мяча. Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.

17/1		ТБ при занятиях гимнастикой.	Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Учить построению в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Учить лазанию по гимнастической стенке различными способами.	Знать ТБ при занятиях гимнастикой. Уметь: выполнять строевые команды, строится в шеренгу.
18/2		Строевые упражнения. Лазания.	Повторить построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Закрепить технику положения «Упор присев». Лазание по шведской стенке.	Знать: свое место в строю Уметь: выполнять строевые команды.
19/3		Строевые упражнения. Лазание через препятствие.	Учить: основная стойка, построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Провести игру-эстафету с элементами лазания и прыжками через препятствие.	Знать: что такое строй. Уметь: выполнять строевые команды.
20/4		Равновесие. Строевые упражнения.	Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Разучить стойку на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.	Знать: как выполнять строевые команды. Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии.
21/5		Равновесие. Строевые упражнения	Повторить с целью закрепления разученные упражнения: стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	Знать: ТБ при выполнении упражнений в равновесии. Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии, следить за осанкой.
22/6		Упражнения в равновесии. Висы.	Провести учет усвоения поворотов направо, налево. Разучить ОРУ с предметами. Продолжить закрепление навыка стойки на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Разучить вис упором у шведской стенки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	Знать: ТБ при выполнении упражнений в равновесии. Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии, следить за осанкой.
23/7		Упражнения в равновесии. Игра «Змейка».	Повторить с целью закрепления разученные упражнения: стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	Знать: ТБ при выполнении упражнений в равновесии. Уметь: упражнения в равновесии, следить за осанкой.
24/8		Равновесие. Строевые упражнения	Повторить с целью закрепления разученные упражнения: стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	Знать: ТБ при выполнении упражнений в равновесии. Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии, следить за осанкой.
25/1		ТБ при занятиях лыжной подготовкой.	Инструктаж по ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Учить построению на лыжах в шеренге по одному. Укладка лыж на снег. Ступающий шаг.	Знать: ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Уметь: строиться с лыжами, передвигаться в колонне.
26/2		Освоение техники лыжных ходов.	Переноска лыж. Учить построению на лыжах. Продолжить обучение	Знать: правила построения с лыжами.

		Переноска лыж.	ступающим шагом, переступание на месте. Разучить игру «Маятник», «Качели».	Уметь: надевать и снимать лыжи, передвигаться на лыжах.
27/3		Освоение техники ступающего шага.	Продолжить обучение переноски лыж, построение на лыжах. Совершенствование ступающего шага, переступание на месте. Игра «Маятник» «Качели».	Знать: одежда, обувь лыжника. Уметь: передвигаться на лыжах, играть на лыжах.
28/4		Управление лыжами при поворотах.	Развитие умения управлять лыжами при поворотах. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра с бегом на лыжах. Пройти дистанцию 800 м. с целью закрепления техники.	Знать: лыжный инвентарь. Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и приставным шагом.
29/5		Управление лыжами при играх на лыжах.	Совершенствование ступающего и приставного шага, управление лыжами. Игра с бегом на лыжах « Пустое место». Провести учет на дистанции 600 м.	Знать: правила обгона лыжника. Уметь: передвигаться на лыжах, играть на лыжах.
30/6		Освоение техники ступающего шага.	Переноска лыж. Построение на лыжах. Передвижение ступающим и скользящим шагом с целью закрепления техники. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки».	Знать: правила обгона. Уметь: передвигаться на лыжах, играть на лыжах.
31/7		Игры с бегом на лыжах. Бугры и впадины.	Продолжить обучение ступающему и скользящему шагу. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки». Учить преодолению бугров и впадин.	Знать: положение туловища при спуске. Уметь: передвигаться на лыжах в колонну по одному.
32/8		Управление лыжами при поворотах.	Передвижение скользящим шагом, закрепление переступающего шага при поворотах на лыжах.	Знать: что такое скользящий шаг. Уметь: выполнять переступающий шаг на поворотах.
33/1		ТБ при занятиях лыжной подготовкой.	Инструктаж по ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Учить построению на лыжах в шеренге по одному. Укладка лыж на снег. Ступающий шаг.	Знать: ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Уметь: строиться с лыжами, передвигаться в колонне.
34/2		Освоение техники ступающего шага.	Переноска лыж. Учить построению на лыжах. Продолжить обучение ступающим шагом, переступание на месте. Разучить игру «Маятник», «Качели».	Знать: правила построения с лыжами. Уметь: надевать и снимать лыжи, передвигаться на лыжах.
35/3		Освоение техники переступания на месте.	Продолжить обучение переноски лыж, построение на лыжах. Совершенствование ступающего шага, переступание на месте. Игра «Маятник» «Качели».	Знать: одежда, обувь лыжника. Уметь: передвигаться на лыжах, играть на лыжах.
36/4		Учет на дистанции 800м.	Совершенствование ступающего и приставного шага, управление лыжами. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра с бегом на лыжах « Пустое место». Провести учет на дистанции 800 м.	Знать: правила обгона лыжника. Уметь: передвигаться на лыжах, играть на лыжах
37/5		Игры с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки».	Переноска лыж, построение на лыжах, передвижение ступающим и скользящим шагом с целью	Знать: правила обгона. Уметь: передвигаться на лыжах, играть на лыжах.



			закрепления техники. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки».	
38/6		Освоение техники преодоления бугров и впадин.	Продолжить обучение ступающему и скользящему шагу. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки». Учить преодолению бугров и впадин.	Знать: положение туловища при спуске. Уметь: передвигаться на лыжах в колонну по одному
39/7		Бег на лыжах. Игры с бегом на лыжах.	Передвижение ступающим и скользящим шагом – провести свободное катание 800 м. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»	Знать: положение туловища при спуске. Уметь: передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.
40/8		Повороты переступанием. Учет 800м.	Совершенствование техники ступающего и скользящего шага без палок. Повороты переступанием. Провести учет по умению свободно передвигаться на лыжах 800 м.	Знать: технику поворотов переступанием. Уметь: передвигаться на лыжах 800м.
41/9		Одежда лыжника. Обморожение, первая помощь.	Учить построению на лыжах в шеренге по одному. Укладка лыж на снег. Одежда лыжника, обморожение-1 помощь. Ступающий шаг.	Знать: одежду лыжника. Уметь: определять правильную одежду лыжника.
42/10		Подъемы и спуски со склона.	Переноска лыж. Учить построению на лыжах. Продолжить обучение спускам и подъемам со склона угол 15 градусов.. Разучить игру «Маятник», «Качели».	Знать: правила построения с лыжами. Уметь: передвигаться на лыжах.
43/11		Освоение техники ступающего шага.	Продолжить обучение переноски лыж, построение на лыжах. Совершенствование ступающего шага, переступание на месте. Игра «Маятник» «Качели».	Знать: правила и технику переноски лыж. Уметь передвигаться на лыжах, играть на лыжах.
44/12		Освоение техники управления лыжами.	Развитие умения управлять лыжами. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра с бегом на лыжах. Пройти дистанцию 800 м. с целью закрепления техники.	Знать: игры с бегом на лыжах. Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и приставным шагом.
45/13		Освоение техники. Провести учет на дистанции 800 м.	Совершенствование ступающего и приставного шага, управление лыжами. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра с бегом на лыжах «Пустое место». Провести учет на дистанции 800 м.	Знать: правила обгона лыжника. Уметь: передвигаться на лыжах, играть на лыжах.
46/14		Освоение техники обгона лыжника.	Переноска лыж, построение на лыжах, передвижение ступающим и скользящим шагом с целью закрепления техники обгона лыжника. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки».	Знать: правила обгона. Уметь: передвигаться на лыжах, играть на лыжах.
47/15		Освоение техники скользящего шага.	Продолжить обучение ступающему и скользящему шагу. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки». Учить преодолению бугров и впадин.	Знать: положение туловища при спуске. Уметь: преодолевать бугры и впадины.
48/16		Освоение техники свободного катания.	Передвижение ступающим и скользящим шагом – провести свободное катание 800 м. Спуски и подъемы. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»	Знать: положение туловища при спуске. Уметь: передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.
49/17		Освоение техники	Совершенствование техники	Знать: технику поворотов на

		поворотов. Спуски и подъемы.	ступающим и скользящим шагом без палок. Повороты переступанием. Провести учет по умению свободно передвигаться на лыжах 800 м.	месте. Уметь: передвигаться скользящим шагом.
50/18		Освоение техники свободного катания.	Передвижение ступающим и скользящим шагом – провести свободное катание 800 м. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»	Знать: положение туловища при спуске. Уметь: передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.
51/19		Освоение техники. Провести учет на дистанции 800 м.	Совершенствование ступающего и приставного шага, управление лыжами. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра с бегом на лыжах «Пустое место». Провести учет на дистанции 800 м.	Знать: правила обгона лыжника. Уметь: передвигаться на лыжах, играть на лыжах.
52/20		Освоение техники обгона лыжника.	Переноска лыж, построение на лыжах, передвижение ступающим и скользящим шагом с целью закрепления техники обгона лыжника. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки».	Знать: правила обгона. Уметь: передвигаться на лыжах, играть на лыжах.
53/21		Беседа «Правила хранения лыж летом».	Рассказать и показать в каком состоянии хранятся лыжи в летний период. Подвести итоги лыжного сезона.	Знать: лыжный инвентарь. Уметь: подвести итоги лыжной подготовки.
54/1		ТБ при занятиях подвижными играми с элементами пионербола.	Инструктаж по ТБ при занятиях подвижными играми. Дать основные понятия о игре пионербол. Стойка баскетболиста. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	Знать: ТБ при занятиях подвижными играми с элементами пионербола. Уметь: выполнять стойку волейболиста.
55/2		Техника ловли и передачи мяча.	Разучить ОРУ с мячом. Учить технике ловли и передачи мяча двумя руками через сетку. Разучить игру: «Бездомный заяц».	Знать: комплекс ОРУ с мячом. Уметь: ловить и передавать мяч через сетку.
56/3		Бросок и ловля мяча снизу.	Повторить ОРУ с мячом. Совершенствование техники ловли мяча в парах. Бросок и ловля мяча снизу через сетку.	Знать: комплекс ОРУ с мячом. Уметь: играть в подвижные игры с ловлей и передачей мяча.
57/4		Нижняя боковая подача мяча.	Ознакомление с техникой нижней боковой подачи мяча через сетку. Ловля и передача мяча в парах через сетку. Прыжки со скакалкой. Разучить игру «Охотники и утки».	Знать: правила подачи мяча. Уметь: ловить мяч в парах.
58/5		Учебная игра в пионербол.	Разучить ОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой. Совершенствование техники ловли мяча через сетку Учебная игра.	Знать: ОРУ со скакалкой. Уметь: прыгать со скакалкой 20 раз.
59/6		Боковая подача мяча.	Закрепить ОРУ со скакалкой. Совершенствование техники ловли и передачи мяча через сетку. Бросок мяча в кольцо.	Знать: правила ловли и передачи мяча. Уметь: ловить и передавать мяч.
60/7		Закрепление техники ловли и передачи мяча.	Разучить ОРУ в парах. Закрепить технику ловли и передачи мяча на месте и в движении. Разучить нижнюю боковую подачу.	Знать: ОРУ в парах. Уметь: ловить мяч с правой и левой стороны.

61/1		ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Учить ходьбе под счет, ходьба на носках, пятках. Обучение обычному бегу и бегу с ускорением. Подвижная игра «Два мороза».	Знать: правила ТБ на уроках легкой атлетики. Уметь: строиться в строй.
62/2		Ходьба под счет с заданием.	Учить ходьбе под счет, ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера».	Знать: название снарядов. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.
63/3		Разновидности ходьбы и бега.	Учить разновидностям ходьбы. Продолжить обучение: бег с ускорением, бег 30 м. Повторить ходьбу с высоким подниманием бедра. Провести подвижную игру «Вызов номеров».	Знать: название снарядов. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.
64/4		Прыжки с заданием. Разновидности прыжков.	Учить прыжкам на одной ноге, на двух на месте, с продвижением вперед. Учить технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Два мороза».	Знать: зону отталкивания в прыжках. Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги.
65/5		Прыжок в длину с места - учет.	Совершенствование прыжки в на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. Провести учет: прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза».	Знать: форму одежды для занятий. Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги.
66/6		Прыжки. Метание мяча в цель.	Закрепить технику прыжков: на одной ноге, на двух на месте, прыжки с продвижением вперед. Выполнять прыжок в длину с места с мягким приземлением на две ноги. Разучить подвижную игру «Лисы и куры».	Знать: правила выполнения прыжков. Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги.
67/7		Разновидности ходьбы и бега.	Учить разновидностям ходьбы. Продолжить обучение: бег с ускорением, бег 30 м. Повторить ходьбу с высоким подниманием бедра. Провести подвижную игру «Вызов номеров».	Знать: название снарядов. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.
68/8		Прыжки с заданием. Разновидности прыжков.	Учить прыжкам на одной ноге, на двух на месте, с продвижением вперед. Учить технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Два мороза».	Знать: зону отталкивания в прыжках. Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги.

### 3. Планируемые результаты.

Личностные универсальные учебные действия

*У обучающегося будут сформированы:*

- Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками;
- познавательный интерес к новым способам спортивной и игровой деятельности;
- Потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Регулятивные универсальные учебные действия

*Обучающийся научится:*

- планировать свои действия;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

##### ***Обучающийся сможет:***

- допускать существование различных точек зрения и различных вариантов выполнения поставленной творческой задачи;
- учитывать разные мнения, стремиться к координации при выполнении коллективных работ;
- договариваться, приходить к общему решению;
- задавать вопросы по существу;
- контролировать действия партнёра.

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

##### ***Обучающийся научится:***

- анализировать объекты, выделять главное;
- осуществлять синтез (целое из частей);
- проводить сравнение, классификацию по разным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить рассуждения об объекте.

### **4.Комплекс организационно-педагогических условий рабочей программы:**

#### ***Календарный учебный график.***

	1 четверть 01.09- 27.10	2 четверть 06.11- 29.12	3 четверть 9.01-15.03	4 четверть 25.03-28.05	Год 01.09.23- 28.05.24
Количество часов из них:	16часов	16 часов	20часов	16 часов	68часов
- кол-во часов, отведённых на практическую часть образовательной программы.	16часов	16 часов	20часов	16 часов	68часов
- кол-во часов, отведённых на проведение экскурсий.	-	-	-	-	-
- кол-во уроков на проведение контрольных работ.(проверочных)					

#### **Условия реализации рабочей программы**

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

## 1) Спортивные сооружения:

1. спортивный зал – 1
2. кабинет учителя – 1
3. лыжная база – 1
4. беговая дорожка – 1
5. футбольное поле – 1
6. площадка игровая баскетбольная – 1
7. перекладина – 1
8. рукоход – 1
9. нестандартное оборудование – 1
10. дорожка из шин для прыжков – 1

## 2) Мебель:

1. стол учительский – 1
2. стулья – 1
3. шкаф – 2

## 3) Электроприборы:

1. моно-магнитола – 1
2. лампа настольная

## 4) Форма для занятий

1. костюм парадный – 17
2. форма футбольная – 7
3. форма баскетбольная – 7
4. кеды спортивные – 7
5. костюм спортивный (синий) – 10
6. футболка белая – 17
7. кроссовки – 17

## 5) Инвентарь:

*Лыжная подготовка*

1. лыжи – 40
2. лыжи пласт. – 42
3. палки лыжные – 38
4. ботинки лыжные – 79
5. коньки – 2

*Лёгкая атлетика*

1. мяч теннисный – 12
2. шиповки – 4
3. палочки эстафетные – 4
4. секундомер – 1

*Спортивные и подвижные игры*

1. мяч футбольный – 4
2. мяч баскетбольный – 10
3. мячи волейбольные – 5
4. ракетки теннисные – 8
5. набор теннисный – 3
6. ракетка бадминтонная – 8
7. сетка волейбольная – 1
8. сетка бадминтонная – 1
9. бита для лапты – 2
10. насос – 1

*Гимнастика*

1. мат – 6
2. скамейка гимнастическая – 1
3. штанга – 3
4. тренажеры для рук – 4

5. коврик туристический – 4
6. комплект кегель – 4
7. кубики (городок) – 2
8. обручи металлические с утяжелителем – 10
9. палки гимнастические – 10
10. скакалка – 20
11. перекладина – 2
12. шведская стенка – 4

*Туризм*

1. палатка – 1
2. спальный мешок – 1
3. котелок – 4
4. треноги – 2

1. шашки – 6
2. доски для шашек – 6
3. шахматы – 1

**5. Формы аттестации в дополнительном образовании.**

Оценка результатов выставляется по трехуровневой шкале:

- высокий уровень
- средний уровень
- низкий уровень.

<b>Показатели (оцениваемые параметры)</b>	<b>Критерии</b>	<b>Степень выраженности оцениваемого качества</b>	<b>Методы диагностики</b>
I. Теоретическая подготовка обучающегося: 1.1 Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	-низкий уровень (ребенок овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой); - средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более ½); -высокий уровень (ребенок усвоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период);	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос
II. Практическая подготовка ребенка: 2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой ( по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	- низкий уровень (ребенок овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков); - средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2); -высокий уровень (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период.)	Контрольное задание
2.2. Владение	Отсутствие	-низкий уровень умений (ребенок	

специальным оборудованием и оснащением	затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием); - средний уровень(работает с оборудованием с помощью педагога); -высокий уровень(работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей);	
2.3. Творческие навыки	Творчество в выполнении практических заданий	-Начальный (элементарный) уровень развития творчества (ребенок в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания педагога); -репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца); -творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)	
2.4. Уровень самостоятельности	Уровень самостоятельности при выполнении практических заданий	-низкий уровень (обучающийся нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); -средний уровень (при выполнении практических заданий требуется частичная помощь педагога); - высокий уровень (работает самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	Анализ

### Требования к знаниям, умениям и навыкам на конец учебного года.

Обучающиеся должны уметь:

1. Выполнять задания по показу и словесной инструкции учителя.
2. Работать в группе, в парах.
3. Правильно дышать при выполнении физических упражнений..
4. Оценивать и осмысливать результат своих действий.
5. Самостоятельно готовить необходимый спортивный инвентарь.
6. Играть и соблюдать правила подвижных игр.
7. Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом.
8. Владеть простейшими приемами игры в баскетбол, футбол, настольный теннис.
9. Самостоятельно проводить разминку.

Обучающиеся должны знать:

1. Правила техники безопасности.
2. Название спортивного инвентаря.
3. Комплекс упражнений для самостоятельных занятий.
4. Приемы и простейшие правила игр.
5. Причины травматизма и меры их предупреждения.
6. Режим дня школьника.

## 6. Список литературы.

### Программы:

1. Креминская М.М. «Сборник программ по физической культуре для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью, 1-12 кл»// С.-Пбт., изд. «Владос», 2013 г.

2. Рипа М. «Занятия физической культурой со школьниками специальной медицинской группы»// М., изд. «Просвещение», 1988 г.
3. Воронкова В.В. «Программы специализированных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 1-4 кл., 5-9 кл.»// М., изд. «Владос», 2012 г.
4. Чернек Е.С. «Физическая культура во вспомогательной школе»// М., изд. «Учебная литература», 1997 г.
5. Степанов П.В. «Программы внеурочной деятельности»// М., изд. «Просвещение», 2011 г.

**Методическая литература:**

1. Ахмерова И.Э. «Физкультура 1 кл. (поурочные планы)»// Волгоград, изд. «Учитель», 2004 г.
2. Блудилина М.С. «Физкультура 3, 4 кл. (поурочные планы)»// Волгоград, «Учитель», 2004 г.
3. Видякин М.В. «Физкультура 10 кл.» I, II часть// Волгоград, изд. «Учитель-АСТ», 2003 г.
4. Гларызина Л.Д. «Конспекты уроков 2 кл.»// М., изд. «Владос», 2004 г.
5. Голомидова С.Е. «Физкультура 5 кл.» I, II часть// Волгоград, изд. «Учитель-АСТ», 2003 г.
6. Захаров Д. Методическое пособие «Спортивная гимнастика»// М., «Просвещение», 2012 г.
7. Захарова Д. Методическое пособие «Хоккей на полу»// М., изд. «Посвещение», 2012 г.
8. Качашкин В.М. «Физическое воспитание в начальной школе»// М., «Просвещение», 1987 г.
9. Качишкин В.М. «Методика физического воспитания»// М., изд. «Просвещение», 1968 г.
10. Киселев П. «Меры безопасности на уроках физической культуры»// Волгоград, изд. «Учитель», 2004 г.
11. Ковалько В.И. «Поурочные планы 1, 2, 4, 5, 6, 10 кл.» // М., изд. «ВАКО», 2007 г.
12. Ковалько В.И. «Поурочные планы 5-9 кл.»// М., изд. «ВАКО», 2007 г.
13. Литвинов Е.Н. «Физкультура 6 кл.»// М., изд. «Айрис-ПРЕСС», 2004 г.
14. Патрикеев А.Ю. «Поурочные разработки 3, 4 кл.»// М., изд. ООО «ВАКО», 2014 г.

**Легкая атлетика:**

1. Асеева Н.В. «Секунды и метры (истории легкой атлетики в г.Глазове)»// Глазов, типография ЧМЗ, 2006 г.
2. Барабаш С.В. «Специальные упражнения легкоатлетов»// М., «Физкультура и спорт», 1967.
3. Гуревия Н.А. «300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию»// Минск, изд. «Высшая школа», 1994 г.
4. Лутновский Е.М. «Легкая атлетика»// М., изд. «Физкультура и спорт», 1977 г.

**Подвижные и спортивные игры:**

*Волейбол*

1. Голомазов В.А. «Волейбол в школе»// М., изд. «Просвещение», 1976 г.
2. Железяк Ю.Д. «Подготовка юных волейболистов»// М., изд. «Физкультура и спорт», 1967 г.
3. Портных Ю.И. «Спортивные игры»// М., изд. «ФиС», 1975 г.
4. Фидлер М. «Волейбол»// М., изд. «Физкультура и спорт», 1972 г.
5. Чехов О.С. «Основы волейбола»// М., изд. «Физкультура и спорт», 1979 г.

*Баскетбол*

1. Портных Ю.И. «Энциклопедия баскетбольных упражнений» // М., изд. «Физкультура и спорт», 1979 г.

*Подвижные игры*

1. Дереклеева Н. «Двигательные игры, тренинги, уроки здоровья»// М., изд. «ВАКО», 2004 г.
2. Цымбалова Л. «Подвижные игры для детей»// М., изд. «Просвещение», 2011 г.
3. Цымбалова Л.Н. «Подвижные игры для детей»// М., изд. «Март», 2004 г.

**Лыжная подготовка:**

1. Богданов Г.П. «Лыжный спорт в школе»// М., изд. «Просвещение», 1975 г.
2. Шапошников В.Д. «Становитесь на лыжи!»// С-Птб., изд. «Лениздат», 1985 г.

**Внеурочная деятельность:**

1. Белокнижкина Е.П. «Спортивные мероприятия в школе»// Волгоград, «Учитель», 2004 г.
2. Гуревич Н.А. «Спортивные праздники круглый год»// М., изд. «Март», 2004 г.
3. Давыдова А. «Веселый праздник в школе»// М., изд. «ВАКО», 2007 г.
4. Ипполитов Ю.Л. «Соревнования по гимнастике»// М., изд. «Физкультура и спорт», 1968 г.
5. Калчанова Е. «Спортивно-оздоровительная деятельность»// Волгоград, «Учитель», 2013 г.
6. Каннов А. «Организация работы спортивных секций в школе»// Волгоград, «Учитель», 2013.



7. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток»// М., изд. «ВАКО», 2014 г.
8. Кугач А.Г. «Школьные праздники, конкурсы»// Волгоград, изд. «Учитель», 2004 г.
9. Погадаев Г. «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе»// М., изд. «Дрофа», 2005 г.
10. Хрущев С.В. «Физкультура в режиме продленного дня школы» // М., изд. «Физкультура и спорт», 1986 г.
11. Родниченко С. «Твой олимпийский учебник»// М., изд. «Физкультура и спорт», 2004 г.

***Оздоровительная гимнастика:***

1. Джичжцн Б. «5 стихий здоровья», С-Птб., изд. ООО «Питер Пресс», 2007 г.
2. Е.Шереметова «10 шагов к совершенству»// С-Птб., изд. ООО «Питер», 2011 г.
3. Захаревич А. «Биоэнергетические дыхательные психотехнологии»
4. Норбеков М. «Комплекс упражнений для суставов»//С-Птб., изд. ЗАО «Издательский дом Питер», 2004 г.
5. Панков О.П. «Радуга прозрения»// М., изд. «АСТ Астрель», 2007 г.
6. Фотина Л.А. «Лора»// М., изд. «Мартин», 2002 г.
7. Щетинин М. «Дыхательная гимнастика Стрельниковой»// М., изд. «АСТ Астрель», 2012 г.

«При реализации рабочей программы «Спортивная секция») возможно применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. При электронном обучении формой организации учебного процесса может быть: онлайн-консультация, презентации, самостоятельная работа, творческие работы, печатные материалы, видеоматериалы, аудиоматериалы, карточки, фотографии, анимация.

Для организации электронного обучения используются следующие цифровые образовательные ресурсы: социальные сети «ВКонтакте», «Одноклассники»...

Виды и формы контроля: текущий контроль осуществляется в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет, и на различных выступлениях, контрольных занятиях, концертах, просмотрах и т. д. При электронном обучении текущий контроль осуществляется в форме предоставления видеоматериалов, аудиоматериалов, фотографий, через мобильную связь и через доступные информационные каналы (электронная почта, социальные сети, мессенжеры). Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся.»