

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края


Управление образованием администрации г.Ачинска

МБОУ "СШ №5 им. Марачкова А.О." г.Ачинск"

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет
Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по ВР

Храмова А.В.
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "СШ №5
им. Марачкова А.О."

Ошищев В.Б.
Приказ №285/об
от «31» августа 2023 г.



АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительного образования

«Ни дня без спорта»

Воробьевой Екатерины Игоревны

Программа рассчитана: на 1 год
Возраст учащихся: 7-10 лет
Направление: физкультурно-спортивное

г.Ачинск,
2023 г

I Пояснительная записка

В качестве нормативных правовых оснований организации дополнительная общеразвивающая программа с ограниченными возможностями здоровья в МБОУ «СШ№5» в условиях введения федеральных государственных образовательных стандартов общего образования выступают следующие документы: 1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции) от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ; 2. Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования: приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897.

В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования основная образовательная программа основного общего образования реализуется в МБОУ «СШ№5» через урочную и внеурочную деятельность. Поэтому в настоящее время внеурочная деятельность рассматривается как неотъемлемая часть образовательного процесса в каждом образовательном учреждении, в том числе в специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждениях для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья. Детям с ограниченными возможностями здоровья сложно адаптироваться в новой обстановке, затем пойти в какое-либо учебное заведение, найти работу, да и просто выйти в самостоятельную жизнь. Поэтому школа несёт большую ответственность за обучение, а самое главное за воспитание таких детей. Их необходимо поддерживать, направлять, давать возможность проявлять свои лучшие качества, это возможно путём вовлечения их в активную внеурочную деятельность. Одной из приоритетных задач обучения детей с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) является создание условий для успешной социализации. Реализация данной задачи невозможна без использования системы внеурочных занятий. Внеурочная деятельность направлена на создание условий для достижения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья планируемых результатов основной образовательной программы основного общего образования.

ОФП – это всестороннее развитие, совершенствование и увеличение объема основных физических качеств и двигательных способностей человека, таких как сила, быстрота, выносливость, координация и гибкость. Основой общей физической подготовки является сбалансированный комплекс физических упражнений, разностороннего воздействия.

Наибольшее количество данных упражнений представляет *легкая атлетика*, которую по праву считают «Королевой спорта».

Занятия ОФП способствуют гармоничному развитию организма, увеличению физической работоспособности и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена, стимулирует восстановительные процессы.

Актуальность программы. В начальной школе у ребенка формируется будущее здоровье ребенка, его социальная значимость и активность, умение адаптироваться в коллективе, закладывается отношение к себе и окружающим. Между тем многочисленные исследования показывают, что в настоящее время в России почти 80% детей младшего школьного возраста испытывают недостаток двигательной активности, и 60% - различные отклонения по здоровью, связанные с гиподинамией. Зачастую учителя жалуются, что дети младшего школьного возраста не умеют общаться со сверстниками, объединять усилия для выполнения общей работы, находить компромиссы и адекватно оценивать себя и окружающих. Внеурочная деятельность, а особенно эстафеты и подвижные игры могут создать тот фундамент, который позволит детям восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников и объединит детей в стремлении к общей цели.

II Цели и задачи

Цель: оздоровление учащихся и обеспечение комплексного решения проблем двигательной активности, путем целенаправленного внедрения общей физической подготовки внедрения общей физической подготовке в систему внеклассной физкультурно-оздоровительной работы школы.

Задачи:

- укреплять здоровье учащихся;
- улучшать свою физическую подготовку;
- развивать основные физические качества силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.
- бережно относиться к спортивному инвентарю.

III Планируемые результаты освоение курса.

Личностные результаты:

1. активно включатся в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
- 2 проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в нестандартных ситуациях
3. проявлять трудолюбие и упорство
4. оказывать помощь своим сверстникам

Метапредметные результаты

- находить ошибки при выполнении учебных занятий

- %1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- %1. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха
- %1. планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых
- %1. Анализировать и оценивать результаты собственно труда.

Предметные результаты:

- %1. овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- %1. взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
- %1. бережно обращаться с инвентарем
- %1. в доступной форме объяснять правила(технику)выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, исправлять их.

По окончании 1-6 классы учащиеся должны уметь:

- %1. планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
 - %1. организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
 - %1. соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
 - %1. выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
 - %1. организовать и проводить самостоятельные формы занятий
- владеть простейшими техническими и тактическими навыками спортивных и подвижных игр.

Отличительные особенности в том что:

- в нее включено комплекс подвижных игр направлены на развития определенных физических качеств (выносливость, координации, скорость гибкость).

Участники программы: программа ОФП рассчитана для детей 7-11 лет. В данной программе представлено содержание работы по общей физической подготовке на 1 года обучения.

IV Содержание курса

Формы организации (групповая, индивидуальная, фронтальная)

Виды деятельности (игровая, соревновательная, теоретическая).

Расшифровка годового план-графика

%1. Теоретическая подготовка

- правило ТБ на занятиях по ОФП
- методика развития физических качеств – силы, быстроты, ловкости, гибкости, координации.
- основные, подготовительные и вспомогательные упражнения.

%1. Общая физическая подготовка

2.Силовая подготовка

Главная задача – *прирост силы и увеличение мышечной массы.*

Способствующие задачи: а) повышение способности проявлять силу; б) повышение силовой выносливости; в) улучшение эластичности мышц и подвижности в суставах; г) исправление дефектов телосложения и осанка.

Средства:

%1. Упражнения с гантелями массой 0,5-1кг, набивными мечами, прыжок в длину с места, (жим, приседания, наклоны, повороты, рывок и. т. п). Выполняется до значительного мышечного утомления в 1-3 подхода с интервалом отдыха 2-5 минут. Интенсивность упражнения 50-70% от максимальной для данного ученика.

%1. Упражнения на преодоление веса тела (отжимания, в упор лежа согнув колени, подтягивание на вису, приседание «пистолетом» и. т. п) Выполнения до значительного мышечного утомления 1-3 подхода с интервалом отдыха 1-3 минут.

%1. Прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ноги, на одной ноге, на двух ногах одновременно). Выполняется с интервалом отдыха 3-5 минут.

2.2 Скоростно-силовые подготовки

Главная задача – *развитие способности проявлять силу в различных движениях (скоростно-силовая подготовка)*

Сопутствующие задачи:

- а) воспитание воли к проявлению максимальных усилий;
- б) повышение способности концентрировать внимание и условия;
- в) повышение быстроты движений.

Средства:

Бег 30 м высокий старт с опорой на руку, упражнения с гантелями 0,5-1кг (толчок, рывок «тяга» приседание с весом и. т. п) – интенсивность 80-95% от максимальной. Выполняется однократно в 2-3 подхода. Интервал подхода 2-3 минут. Включает в основные занятия 1 раз в неделю.

Так же упражнения с гантелями выполняемые 2-4 раза подряд в 2-4 подхода с интервалом отдыха 2-5 минут. Интенсивность выполнения 75-80% от максимальной.

Изометрические (статические) упражнения (направленность на выжимание, подтягивание, скручивание и. т. п). Выполняется однократно с максимальным напряжением в течение 6-8 секунд, в 2-3 подхода с интервалами 1-2 минут, включается в основные занятия 1 раз в неделю.

2.3 Развитие быстроты

Главная задача – *повышение общей быстроты движений.*

Сопутствующие задачи: а) улучшение координации движений; б) повышение ловкости; в) повышение общей выносливости.

Средства:

ОРВ выполняемые с возможно большой быстротой. В каждом из 4-5 упражнений подхода, серия движений в течение 10 сек.

Бег на 20-50 м с ходу и со старта, эстафетный бег. Выполняется повторно интервалами 2-3 мин.

В сумме пробегать 100-300 м в каждом из основных занятий неделю.

Спортивные и подвижные игры (баскетбол, футбол)

2.4 Развитие гибкости

Главная задача – *Развитие общей гибкости*

Сопутствующие задачи: а) повышение эластичности мышц; б) улучшение координации движений.

Средства

%1. Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны повороты, вращения, сгибание, размахивание и. т.п.) на снарядах, с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем) и без них. Каждое упражнение выполняется в виде серии из 4-6 повторений с увеличивающейся амплитудой. На все упражнения отводится 8-10 мин. При плохой гибкости повторять упражнения вторично.

2.5 Развитие координации

Главная задача – *улучшение координации движений и развитие ловкости*

Сопутствующие задачи: а) развитие способности к проявлению «взрывной» силы; б) воспитание смелости и решительности; в) развитие гибкости г) повышение эластичности мышц; д) укрепление мускулатуры.

Средства:

%1. Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, и др.).

%1. Упражнения на гимнастических снарядах (опорные прыжки, перевороты, подъемы и. т. д)

%1. Челночный бег 3*10 м, с

3. Психологическая подготовка

Главная задача в занятиях воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность.

%2.Волевая подготовка

Выполнение предельных нормативов, соблюдение режима дня, здоровый образ жизни.

%2.Нравственная подготовка

Поведение в школе, в секции, аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, поддержки, страховка партнера.

5.Зачетные требования 1 год обучения

Для контроля развития физических качеств

№ п/п	Содержание нормативов	Результат
1	Подтягивание (кол-во раз)	2 до 4,5
2	Пресс (наклоны на скамье за 30 сек)	10 до 15, 20
3	Челночный бег 3*10м, с	11,2 до 10,8-9,0
4	Отжимание на скамейках (кол-во раз)	10 до 15,25
5	Прыжки в длину с места	100 до 115,130,155
6	Шпагат, гимнастический мост, наклоны	3,5 до 13,15

Контрольные срезы принимаются 2-3 раза в год, и каждый занимающийся видит динамику роста своих показателей (свои сильные и слабые стороны) и пытается улучшить свой личный результат.

Поскольку учащиеся имеют разный уровень физической подготовленности в подборе комплексов по ОПФ, требуется индивидуальный подход.

Годовой план-график 1 года обучения

Младшая группа

№ п/п	Виды подготовки	Количество часов	
		Теория	Практика
1			
2	Инструктаж по технике безопасности	2	1
2.1	Общая физическая подготовка	1	1
2.2	Силовая подготовка	3	10
2.3	Скоростно-силовая подготовка	1	10
2.4	Быстрота	2	10
2.5	Гибкость	2	5
3	Координация	2	5
3.1	Психологическая подготовка	2	5
3.2	Волевая подготовка	1	5
4	Нравственная подготовка	1	1
5	Зачетные требования	1	1
	ВСЕГО ЧАСОВ	72	

Средняя группа

№ п/п	Виды подготовки	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Инструктаж по технике безопасности	1	1
2	Общая физическая подготовка	1	1
2.1	Силовая подготовка	3	10
2.2	Скоростно-силовая подготовка	3	10
2.3	Быстрота	3	10
2.4	Гибкость	3	5
2.5	Координация	3	5
3	Психологическая подготовка	2	1
3.1	Волевая подготовка	1	3
3.2	Нравственная подготовка	1	3
4	Зачетные требования	1	1
5	ВСЕГО ЧАСОВ	72	

Календарно-тематическое планирование
Младшая группа 2 часа

Дата	Содержание учебного материала	Количество часов
	Инструктаж по технике безопасности. Силовые упражнения.	1
	Личная гигиена спортсмена. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».	1
	Челночный бег 3*10 . Развитие внимание	1
	Стартовые ускорение 10-15м. Развитие быстроты, внимание.	1
	Прыжки через скакалку. Развитие прыгучести.	1
	Толкание набивного мяча 1 кг. Развитие выносливости.	1
	Совершенствование толкание набивного мяча 1 кг.	1
	Подтягивание на низкой перекладине. Развитие внимание.	1
	Приседание на время 30с. ОРУ на координацию.	1
	Упражнения гантелями. Развитие выносливости.	1
	Упражнения с гимнастическими палками. Развитие внимание.	1
	Медленный бег с равномерной скорости 5 минут. Развитие быстроты.	1
	Прыжки через скакалку на время 30с. Развитие прыгучести, внимание.	1
	Упражнения на координацию. Игра «Выжигало».	1
	Упражнения с мешочками на внимание,, координации.	1
	Набрасывание мяча в бросание и ловля мяча. Развитие внимание.	1
	Прыжки на двух ногах преодолеть расстояние 5-6 м до черты.	1
	Передача набивного мяча в колонне между ног. Развитие внимание.	1
	Упражнения на гимнастической скамейке.	1
	Упражнения на осанку. Развитие внимание.	1
	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
	Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Игры «Кто обгонит».	1
	Игры «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Эстафеты с мячком.	1
	Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. Специальная физическая подготовка	1
	Беговые упражнения. Развитие быстроты	1
	Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие внимание, скоростных качеств.	1
	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической	1

	скамейке. Развитие силовых способностей.	
	Общая физическая подготовка. Игра «Белые медведи».	1
	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры "Пепресирелеа», «Белые Медведи».	1
	Общая физическая подготовка. Подвижная игра «Перестрелка».	1
	Эстафеты с мячами. Развитие внимание, быстроты, координации.	1
	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	1
	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры	1
	Контрольные упражнения. Общая физическая подготовка.	1
	Общая физическая подготовка. Подвижные игры	1
	Общая и специальная физическая подготовка.	1
	Упражнения с мячом.	1
	Упражнения с гимнастическими палками. Развитие внимаине.	1
	Толкание набивного мяча одной рукой. ОРУ с обручами.	1
	Беговые упражнения на внимание. ОРУ с мячом.	1
	Медленный бег 3 мин. Прыжки в длину.	1
	Прыжки в высоту. ОРУ на координацию	1
	Прыжки через скакалку. ОРУ на внимание.	1
	Метание мяча на дальность. Развитие внимание.	
	Метание мяча в цель. Развитие внимательности	1
	Т.Б. на занятиях спортивными играми. Стойка игрока и перемещение.	1
	Броски и ловля мяча в парах, в кругу, в колоннах.	1
	Ловля и передача мяча на месте с отскоком от пола.	1
	Ловля и передача мяча. Набрасывание мяча. Верхняя передача.	1
	Верхняя передача. Эстафеты с мячом. Подвижные игры.	1
	Верхняя передача. Пионербол.	1
	Верхняя передача. Нижняя прямая подача.	1
	Нижняя прямая подача. Игра в пионербол.	1
	Нижняя прямая подача. Игра в пионербол.	1
	Ловля и передача мяча. Жонглирование мячом.	1
	Нижняя прямая подача. Переход по зонам площадки.	1
	Розыгрыш мяча на три касания. Нижняя передача мяча.	1
	Нижняя прямая подача. Закреплять нижнюю передачу.	1
	Пионербол. Упражнения на ориентировку в пространстве.	1
	Пионербол. Эстафеты с элементами волейбола.	1
	Игра « Чай чай выручай», «Гонка мячей по кругу», «Змейка».	1
	Игра «Точно в мишень», «Кто быстрее».	1
	Игры «Совушка», «Перестрелка».	1
	Игры «Пустое место», «Бегуны и прыгуны».	1
	Игры «На лугу», «Мишка на прогулке».	1

	Игры «Тик-так», «Скамеечка».	1
	Игры «Разведчик», «Отгадай чей голос».	1
	Метание теннисного мяча на дальность	1
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. П./И «Пятнашки».	1
	Ходьба по бревну. П./И «Кто дальше бросит».	1

Календарно-тематическое планирование**Средняя группа 2 часа**

Дата	Тема	Количество часов
	Инструктаж по технике безопасности на занятие. Прыжки через скакалку.	1
	Медленный бег 5м. ОРУ на развитие выносливости	1
	Челночный бег 3х10. Развитие внимание	1
	Бег 1000 м без учета времени. Развитие координации.	1
	Высокий старт, стартовые ускорения 10-15м.	1
	Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд.	1
	Прыжки в длину с места. Развитие внимание.	1
	Прыжки в длину с разбега способом (согнув ноги)	1
	Толкание набивного мяча 1 кг с места 1 рукой.	1
	Равномерный бег 1500 м. без учета времени. ОРУ с обручами.	1
	Высокий старт. Бег 60 м. (2-3 повторения). ОРУ с мячом.	1
	Бег наперегонки с высокого старта (30 м.).	1
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа без учета времени.	1
	Приземление в прыжках в длину с разбега. ОРУ с мешочками.	1
	Метание малого мяча способом «из-за спины через плечо».	1
	Обучение метанию малого мяча 150 гр. на дальность с 5-6 шагов разбега.	1
	Разбег и отталкивание в прыжке в длину.	1
	Низкий старт, стартовые ускорения 3-4 серии по 15-20 м.	1
	Бег с ускорением 30-40 м.	1
	Упражнения на шведской стенке. Силовые упражнения	1
	Подтягивание на низкой перекладине. ОРУ на координацию.	1
	Приседание на время 30с. ОРУ на координацию	1
	Упражнение с гимнастическими палками. ОРУ на внимание.	1
	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.	1
	Упражнения с обручами.	1
	Бег по пересеченной местности 1 км с фиксированием результата.	1
	Бег 60 м. с фиксированием результата.	1
	Совершенствование бега. ОРУ на внимание.	1
	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1
	Упражнения с гимнастическими палками.	1
	Упражнения с набивными мячами. ОРУ с кубиками.	1
	Упражнения на гимнастической скамейке.	1
	Кувырок вперед с последующим наклоном вперед.	1

	Кувырок назад из положения сидя.	1
	Развитие скоростных- координационных способностей.	1
	О.Р.У. с набивными мячами.	1
	О.Р.У. с обручами. Развитие внимание, координации.	1
	Комплексы упражнений на развитие выносливости.	1
	Встречная эстафета.	1
	Развитие скоростно- силовых качеств. «Прыжки по полосам».	1
	Комплексы упражнений на развитие выносливости.	1
	Прыжки в длину по заданным ориентирам	1
	Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	1
	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1
	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	1
	ОРУ с набивными мячами. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1
	Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ. Игры «Космонавты».	1
	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Кувырок вперед.	1
	Кувырок назад. ОРУ на внимание.	1
	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	1
	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1
	Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей	1
	ОРУ. Мост. Игра «Что изменилось?»	1
	ОРУ на внимание, координации, быстроту.	1
	ОРУ с гимнастической палкой.	1
	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1
	Эстафеты. Игра «Посадка картофеля».	1
	ОРУ. На гимнастической стенке.	1
	ОРУ с мячами. Развитие внимание, координации.	1
	Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч».	1
	Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч».	1
	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов.	1
	Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры»	1
	ОРУ в движении. Развитие внимание, координации.	1
	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1
	Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1
	Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка	1

	мячей по кругу».	
	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1
	Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель».	1
	Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель».	1
	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Развитие координационных способностей.	1

Учебные методические обеспечения

Для учителя	<ul style="list-style-type: none">✓ Вологина Л.Н., Курилова Т.В. «Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет» Москва, Гном и Д-2004г.✓ Кирилова Ю.А Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей средней и логопедической группы», Санкт-Петербург «Детство-пресс»-2005г.✓ Программа для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции.✓ Карточки.
Для учащихся	Презентация, карточки. Учебники.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 5 ИМЕНИ МАРАЧКОВА АНДРЕЯ
ОЛЕГОВИЧА"**, Оспищев Валентин Борисович, Директор

26.09.23 06:50 (MSK)

Сертификат 6015A647B0DFD30B39D474CA53A6D95D