


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Общеобразовательная школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №2»  
город Вологда

Согласовано

Зам. директора по УВР МОУ  
«Общеобразовательная школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 2» г. Вологда


 /Доронина И.Г. /  
«27» августа 2024 г.

Программа принята

на заседании педагогического совета  
МОУ «Общеобразовательная школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 2»  
протокол №1 от 27 августа 2024 г.

Утверждаю

Директор МОУ «Общеобразовательная школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 2» г. Вологда

 /Ивашкова Е.М./  
Приказ № 34-ОД от «27» августа 2024 г.

Подписано электронной подписью

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности  
«Богатыри»  
(базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 7-15 лет

Срок реализации: 3 года

**Составитель:**

учитель физической культуры

Страбыкин Валерий Александрович

г. Вологда, 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовой и методологической основой программы внеурочной деятельности являются:

- □ Закона «Об образовании»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО);
- Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р.);
- Основной образовательной программы МОУ «Общеобразовательная школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 2» на 2023-2024 учебный год;
- Базисного учебного плана МОУ «Общеобразовательная школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 2» на 2023-2024 учебный год;
- Уставом МОУ «Общеобразовательная школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 2».

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей РФ признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования, а деятельность по охране и укреплению здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Программы составлена в поддержку Адаптированной образовательной программы МОУ Общеобразовательная школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья». Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Цель программы овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

### Задачи:

-укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; - овладение школой движений;

-развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования

движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.

#### Формы и методы организации занятий

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

#### Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части:

- ОФП и игры;
- занятия на тренажерах;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- соревнования;
- эстафеты;

#### Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой; подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

### Предполагаемые результаты реализации программы

Результаты первого (базового) уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): бережное отношение к своему здоровью.

Вместе с тем реализация в полной мере данной программы не исключает возможности выхода на начальные результаты второго уровня: (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом) развитие ценностных отношений, к своему здоровью и т.д. и результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): работы в команде и взятия на себя ответственности за других людей

#### Обучающиеся должны знать:

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- разные виды лыжного хода;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

#### Обучающиеся должны уметь:

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и само страховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.
- надевать и снимать лыжи;
- переносить правильно лыжи;
- выполнять строевые упражнения с лыжным инвентарем;
- выполнять скользящий шаг. Торможение «плугом, полуплугом», палкой, падением.
- определять ведущего;
- проводить простую игру;
- организовывать себя и других играющих, объяснить правила игры;
- подводить итог игры.

- выполнять кувырок, «мост», стойку на лопатках, висы.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Организация учебного процесса. В соответствии с учебным планом образовательного учреждения количество учебных часов – 2 часа в неделю, всего за год 68 часов. Продолжительность занятий 35 минут

Материально-техническое обеспечение, а так же оборудование, приобретенное по проекту «Доброшкола»:

Место проведения: тренажерный зал, спортивная площадка, спортивный зал.

Инвентарь: волейбольные мячи, футбольные мячи, баскетбольные мячи, кегли или городки, скакалки, теннисные мячи, малые мячи, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, тренажеры для разработки суставов, тренажеры для ног, шведские стенки, гантели, сетка волейбольная, щиты с корзинами, секундомер, гимнастические маты, ракетки, обручи, лыжи., лавочка для пресса

### Учебный план «Богатыри»

| № п/п | Тема занятий   | Количество часов | Формы промежуточной аттестации |
|-------|--|------------------|--------------------------------|
| 1     | Физическая культура и спорт                                  | 2                |                                |
| 2     | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль            | 2                |                                |
| 3     | Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь | 2                |                                |
| 4     | Гимнастика   | 14               | Сдача нормативов               |
| 5     | Легкая атлетика  | 16               | Сдача нормативов               |

|    |                   |    |   |
|----|-------------------|----|---|
| 6  | Баскетбол         | 6  | Турнир  |
| 7  | Пионербол         | 6  | Турнир  |
| 8  | Футбол            | 4  | Тестовая работа «Знание правил игры в футбол» |
| 9  | Лыжи              | 10 | Сдача нормативов                              |
| 10 | Настольный теннис | 6  | Турнир  |
|    | Всего за год:     | 68 |   |

**Календарно-тематическое планирование.  
«Богатыри»**

| № п/п | Раздел программы | Тема, содержание  | Кол-во часов |        |          |
|-------|------------------|---|--------------|--------|----------|
|       |                  |   | Всего        | Теория | Практика |
| 1     | Вводное занятие  | Техника безопасности, диагностика.  | 2            | 1      | 1        |
| 2     | Легкая атлетика. | Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств . Эстафета. | 2            | 1      | 1        |
|       |                  | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств .Эстафета.         | 2            | 1      | 1        |
|       |                  | Правила соревнований. Беговые упр . Бег 6 мин. Составление плана подбор подводящих упражнений: Подтягивание.  | 2            | 1      | 1        |
| 3     | Гимнастика       | Гимнастика, Строевые упражнения. О.Р.У. беговые. Бег 12мин. Подтягивание. Технические приемы в футболе.   | 2            | 1      | 1        |
|       |                  | Инструктаж по технике безопасности. Подтягивание. Основные правила игры футбол.<br>Техника ведения мяча (по прямой, по кругу)                                 | 2            | 1      | 1        |
|       |                  | 6. Общеразвивающие упражнения без предметов...  | 2            | 1      | 1        |

|   |                   |  |   |   |   |
|---|-------------------|--|---|---|---|
|   |                   | 7. Общеразвивающие упражнения на снарядах.   | 2 | 1 | 1 |
|   |                   | 8. Акробатические упражнения.  | 2 | 1 | 1 |
|   |                   | 9. Преодоление полосы препятствий.   | 2 | 1 | 1 |
|   |                   | 10. Выполнение гимнастических упражнений.  | 2 | 1 | 1 |
|   |                   | 11. Комплексные испытания соревнования по гимнастики.  | 2 | 1 | 1 |
|   |                   | 12. Промежуточная диагностика ловкости и быстроты движения.  | 2 | 1 | 1 |
|   |                   | 13. Игровая эстафета «В гостя у Деда Мороза»   | 2 | 1 | 1 |
| 4 | Бег               | 14. Медленный бег.   | 2 | 1 | 1 |
|   |                   | 15. Бег на короткие дистанции  | 2 | 1 | 1 |
|   |                   | 16. Эстафетный бег.  | 2 | 1 | 1 |
|   |                   | 17. Кросс 3000м. О.Р.У.В в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры. Закаливание.                              | 2 | 1 | 1 |
| 5 | Лыжи              | 18. Лыжи. Сочетание лыжных ходов   | 2 | 1 | 1 |
|   |                   | 19. Сочетание лыжных ходов   | 2 | 1 | 1 |
|   |                   | 20. Основные элементы тактики лыжных ходов.  | 2 | 1 | 1 |
|   |                   | 21. Основные элементы лыжных ходов.  | 2 | 1 | 1 |
|   |                   | 22. Лыжные гонки 1-2 км.   | 2 | 1 | 1 |
|   |                   | 23. Лыжные гонки 2-3 км.   | 2 | 1 | 1 |
| 6 | Настольный теннис | 24. Настольный теннис . Сочетание приемов.   | 2 | 1 | 1 |
|   |                   | 25. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.   | 2 | 1 | 1 |
|   |                   | 26. Техника парной игры  | 2 | 1 | 1 |
|   |                   | 27. Контрольные соревнования   | 2 | 1 | 1 |
| 7 | Баскетбол         | 28 Баскетбол. Правила игры. Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди       | 2 | 1 | 1 |
|   |                   | 29. Остановка шагом и прыжок. Передвижения .Бросок мяча одной рукой от плеча, Передачи: отгуди, головы, от плеча.. | 2 | 1 | 1 |
|   |                   | 30. Остановка шагом, прыжок. Ведение мяча с изменением направления. Игра в   | 2 | 1 | 1 |

|                       |   |    |   |   |
|-----------------------|---|----|---|---|
|                       | баскетбол.2*2   |    |   |   |
|                       | 31. Поворот на месте. Ведение мяча с изменением направления, передачи мяча<br>.Игра в мини-баскетбол..3*3,  | 2  | 1 | 1 |
|                       | 32. Передача мяча двумя руками от груди.<br>Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с<br>баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол. | 2  | 1 | 1 |
| Итоговое<br>занятие . | Итоговая диагностика  | 2  | 1 | 1 |
| Итого:                |   | 68 |   |   |

#### Список используемой литературы:

1. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31. 10. 2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры.
2. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
3. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
4. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
5. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
6. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – X классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.
8. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
9. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
10. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.