

Государственное казённое общеобразовательное учреждение Удмуртской  
Республики «Шарканская школа - интернат»

ПРИНЯТО Протокол заседания Педагогического совета от 31 августа 2023г. № 1	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора По УВР _____ Л.В. Горбушина от 31 августа 2023г.	УТВЕРЖДАЮ Директор школы _____ А.Г.Караваев Приказ от 31 августа 2023г. № 171
---	--	---

**Дополнительная адаптированная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«ОФП»**

Срок реализации 1 год (стартовый)

Возраст учащихся 12-14 лет

Предмет	Адаптивная физическая культура
Учебный год	2023-2024
Класс	5 класс
Количество часов в год	36
Количество часов в неделю	1

Составитель:  
учитель физической культуры  
Корепанов С.С.

Шаркан, 2023 г

## **Пояснительная записка**

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. Программа может реализоваться с применением электронного обучения и дистанционными образовательными технологиями.

### **Цель программы:**

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни, как к одному из главных путей в достижении успеха.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- формирование умения и навыка работы со спортивным оборудованием.
- познакомить с историей появления спортивных игр

#### **Воспитательные:**

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

- воспитывать умение работать в команде

#### **Развивающие:**

- развивать моторику пальцев у ребенка, совершенствовать координацию движения

## **Ожидаемые результаты**

К концу обучения учащиеся должны знать:

- Историю появления спортивных игр;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- Правила игры в: Футбол, баскетбол, волейбол, снайпер, русская лапта;

Учащиеся должны уметь:

- Играть в спортивные игры по определенным правилам;
- Сдать комплекс нормативов ГТО, не ниже серебряной медали.

## **Содержание программы 1 года обучения Гимнастика (5 ч)**

### **1. Строевые упражнения**

Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шеренговом строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту «девять», «шесть», «три» на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на мелете. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!», ходьба «змейкой», противоходом

## **2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:**

2.1 Упражнения на осанку

2.2 Дыхательные упражнения

2.3 Упражнения в расслаблении мышц.

2.4 Основные положения движения головы, конечностей, туловища.

## **3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах**

### **4. Упражнения на гимнастической стенке**

Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в вися поочередно и одновременно. Различные взмахи (см. 5-6 класс)

### **5. Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача.**

Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; переворот боком – строгий контроль со стороны учителя.

### **6. Простые и смешанные висы и упоры**

Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (низкая перекладина); передвижения в вися, махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь

### **7. Переноска груза и передача предметов**

Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале (гимнастика).

### **8. Лазание и перелезание**

Лазание по канату в два приема для мальчиков, в три приема для девочек (на скорость). Совершенствование лазания по канату способом в три приема на высоту в 4-4 (девочки), вис и раскачивание на канате (слабые девочки).

### **9. Равновесие**

Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед.

### **10. Опорный прыжок**

Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся). Прыжок согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (для более подготовленных девочек).

Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180° (для мальчиков).

### **11. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.**

## **Легкая атлетика (8 ч)**

### **1. Ходьба**

Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

### **2. Бег**

Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 140 м - 3- 6 раз, бег на 60 м- 3 раза; бег на 100 м - 2 раза за урок.

Медленный бег до 4 мин; Кроссовый бег на 500-1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3-4 препятствий. Встречные эстафеты.

### **3. Прыжки.**

Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см. во время бега, прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног.

### **4. Метание.**

Метание набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову.

Толкание набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание

малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

### Лыжная подготовка (9 ч)

Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения "плугом". Подъем "полуелочкой", "полулесенкой". Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок), 150-200 м (2-3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. Игры на лыжах: "Слалом", "Подбери флажок", "Пустое место", «Метко в цель» Основные требования к знаниям, умениям, навыкам.

### Спортивные игры (14 ч)

#### 1. Волейбол

Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и 5 после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол.

#### 2. Баскетбол

Основные правила игры. В баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления - передача; ловля мяча в движении - ведение мяча - остановка - поворот - передача мяча; ведение мяча - остановка в два шага - бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении - ведение мяча бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

### Учебно-тематический план

Виды программного материала	Количество часов	В том числе	
		Теория	Практика
Легкая атлетика	8	2	6
Спортивные игры	14	2	12
Лыжная подготовка	9	1	8
Гимнастика	5	1	4
Итого	36	6	30

### Календарно учебный график

Наименование Группы, год обучения	Срок учебного года (продолжительность обучения)	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин)	Всего часов в год	Всего часов в неделю
«ОФП» 1 г.о.	С 1 сентября по 30 мая (36 уч. недель)	1 занятие по 40 мин.	36 ч.	1 ч.

### Календарно-тематическое планирование

Наименование тем	Кол-во часов	Дата проведения	Виды, формы контроля.
<b>Легкая атлетика – 4 часа</b>			
Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	<b>1</b>	07.09	Фронтальный опрос
Равномерный бег 600 м. ОРУ на развитие общей выносливости.	<b>1</b>	14.09	Дозировка движений.
Бег 30 м. (2-3 повторения).	<b>1</b>	21.09	Дозировка движений.
Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы.	<b>1</b>	28.09	Дозировка движений.
<b>Спортивные игры- 7 Баскетбол</b>			
Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивных игр.	<b>1</b>	05.10	Фронтальный опрос
Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	<b>1</b>	12.10	Корректировка движения
Бег с изменениями скорости, с внезапными остановками.	<b>1</b>	19.10	Корректировка движения
Вырывание мяча.	<b>1</b>	26.10	Корректировка движения
Выбивание мяча из рук.	<b>1</b>	02.11	Корректировка движения
Ловля двумя руками и передача одной от плеча в движении.	<b>1</b>	09.11	Корректировка движения
Ведение мяча после его ловли на месте.	<b>1</b>	16.11	Корректировка движения
<b>Гимнастика – 5 часов</b>			
Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	<b>1</b>	23.11	Корректировка движения
Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, дистанции.	<b>1</b>	30.11	Корректировка движения
Размыкание уступами по счету «девять», «шесть», «три» на месте.	<b>1</b>	07.12	Корректировка движения
Упражнения с набивными мячами.	<b>1</b>	14.12	Корректировка движения
Кувырок назад из положения сидя	<b>1</b>	21.12	Корректировка движения
<b>Лыжная подготовка – 9 часов</b>			
Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки.	<b>1</b>	28.12	Корректировка движения
Освоение техники спусков на лыжах	<b>1</b>	11.01	Корректировка движения
Обучение одновременному бесшажному ходу.	<b>3</b>	18.01 25.01 01.02	Корректировка движения
Одновременно одношажный ход (совершенствование).	<b>3</b>	08.02 15.02 22.02	Корректировка движения
Обучать эстафетному бегу на лыжах.	<b>1</b>	29.02	Корректировка движения
<b>Спортивные игры- 7 Волейбол</b>			
Обучение навыкам перемещения по площадке	<b>1</b>	07.03	Корректировка движения
Обучение нижней подачи.	<b>2</b>	14.03 21.03	Корректировка движения
Обучение прямой подачи	<b>1</b>	28.03	Корректировка движения
Прием мяча с подачи.	<b>2</b>	04.04 11.04	Корректировка движения
Эстафеты с элементами волейбола.	<b>1</b>	18.04	Корректировка движения
<b>Легкая атлетика – 4 часа</b>			
Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	<b>1</b>	25.04	Корректировка движения
Низкий старт, стартовый разбег.	<b>1</b>	02.05	Корректировка движения
Бег 30 м. с высокого старта.	<b>1</b>	16.05	Корректировка движения
Техника прыжка в длину с места.	<b>1</b>	23.05	Корректировка движения

### **Методическое обеспечение курса**

- 1) А. Н. Макаров «Легкая атлетика» М., Просвещение 1990
- 2) А. П. Матвеев «Физическая культура 1-10 кл.» Москва 1995
- 3) В. В. Самодумская «Физкульт-привет» Минск «Красико-Принт» 2006
- 4) М. В. Видякин «Внеклассные мероприятия по физической культуре» Волгоград 2006
- 5) В. М. Качашкин «Физическое воспитание в начальной школе» М., Просвещение 1978
- 6) В. М. Качашкин «Методика физического воспитания» М., Просвещение 1968

### **План воспитательной работы.**

<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Мероприятие</b>
1	Сентябрь	Легкоатлетическое троеборье.

2	Декабрь	Экскурсия по лыжному стадиону с. Шаркан
3	Декабрь	Лыжные гонки
4	Январь	Школьный турнир по волейболу
5	Февраль	«Быстрее, Выше, Сильнее»
6	Март	Школьный турнир по снайперу
7	Март	Экскурсия в спортивный комплекс «Максимум»
8	Апрель	«Шиповка Юных»
9	Май	Легкоатлетический пробег