

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Барнаульская общеобразовательная школа-интернат № 4»

РАССМОТРЕНО на заседании методического объединения воспитателей и педагогов дополнительного образования Протокол от 27.08.2025 № 1	ПРИНЯТО педагогическом совете Протокол № 1 27.08.2025	на УТВЕРЖДЕНО: от Директор  О.Е. Беляева Приказ от 27.08.2025 № 01-09/79 
---	---	--

АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ СЕКЦИЯ «ОФП»
на 2025-2026 учебный год

Возраст обучающихся 11-18 лет
Срок реализации программы - 1 год
Количество часов в год - 68

Составитель:
Кочнев Владимир Александрович

Барнаул 2025

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей с ограниченными возможностями здоровья «Спортивная секция «ОФП» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Министерства просвещения России от 03 сентября 2019 № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей";

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);

- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);

- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Устав КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа-интернат № 4»;

- Положение о «Разработке, порядке утверждения, реализации и корректировке адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа-интернат № 4».

В основу программы положена Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В. И. Лях, А. А. Зданевич М.: Просвещение, 2012.

В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет укрепление навыков в технике и тактике и их

совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

Направленность АДООП. Согласно «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», «Концепции развития дополнительного образования детей» АДООП спортивной секции «ОФП» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность АДООП. Обеспечение реализации прав детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и детей-инвалидов на участие в программах дополнительного образования является одной из важнейших задач государственной образовательной политики. Данная АДООП ориентирована на создание и обеспечение необходимых условий для развития здорового образа жизни, физического воспитания, социализацию и адаптацию к жизни в обществе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющими тяжелые нарушения речи и задержку психического развития.

Отличительные особенности АДООП. Данная АДООП разработана для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов), имеющими тяжелые нарушения речи и задержку психического развития.

Занятия в спортивной секции «ОФП» развивают моторную ловкость, координацию движений, является способом самовыражения в спорте детей с ОВЗ, инструментом решения конфликтов и средством снятия психологического напряжения.

С учетом особенностей детей с тяжелыми нарушениями и речи и задержкой психического развития в программе предусмотрены комплексы упражнений, способствующие снятию быстрой утомляемости, повышающие работоспособность, укрепляющие весь мышечный аппарат, развивающие моторную ловкость, скоординированность, обучающие действиям в команде.

При проведении занятий в секции учитываются особые образовательные потребности детей с ЗПР, ТНР. При проведении занятий запланировано: предъявлять «пошаговые инструкции» по всем видам спортивной деятельности; оказывать дозированную помощь каждому обучающемуся во время тренировочного и игрового процесса; использовать специальные методы, приемы, способствующие общему развитию обучающегося; обеспечивающие контроль за устной речью; обеспечение непрерывного контроля за выполнением всех комплексов физических упражнений; стимулирование активности, развитие коммуникации, через общение в команде со сверстниками и взрослым педагогом; необходимо учитывать индивидуальный темп обучения и продвижения в образовательном пространстве.

Большое значение отводится физической подготовке, направленной на развитие физических способностей организма. Также выделяется общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических возможностей, специальная - развитие качеств и функциональных возможностей для волейболистов.

Получение детьми-инвалидами и детьми с ограниченными возможностями здоровья дополнительного образования способствует социальной защищенности на всех этапах социализации, повышению социального статуса, становлению гражданственности и способности активного участия в общественной жизни.

Адресат АДООП. АДООП спортивная секция «ОФП» ориентирована на обучающихся 5-10 классов КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа-интернат № 4». Возрастная категория 11-17 лет. Количество детей в группе - до 15 человек.

Объем АДООП. АДООП спортивная секция «ОФП» рассчитана на один год обучения, Учебный план составлен из расчета 33 учебных недели и 3 дня, 34 часа, 2 ч в неделю.

Форма обучения – очная. Язык обучения -русский.

Методы обучения. Освоение программного материала АДООП происходит через теоретическую и практическую части, в основном преобладает практическое направление.

Таблица 1

Словесные	Наглядные	Практические
С помощью таких приемов как объяснение, рассказ, распоряжение, команда, беседы и замечания у обучающихся создается предварительное представление о упражнении, возникает желание заниматься данным видом спортивной деятельности, суждения о правильности выполнения упражнений, возникает возможность оценить итоги выполнения задания.	У обучающихся формируются конкретные представления о технике выполнения упражнений с помощью учебных таблиц, схем, рисунков, фильмов, показа отдельных элементов и способов выполнения упражнений.	Метод упражнений, методические приемы облегчения и усложнения условий выполнения заданий.

Тип занятий – комбинированный, сочетание теоретической и практической подготовки. Изучение теоретического материала программы проводится в начале занятий в форме 5-10 минутных бесед, согласно плану.

Формы проведения занятий

Таблица 2

Индивидуальный тренировочный процесс	Соревнования
Олимпиада	Тренировки
Игровое занятие	Чемпионат
	Встречи с интересными людьми, представителями спортивных обществ Алтайского края
Открытые занятия	Мастер-класс
Разминки	

Срок освоения АДООП. АДООП предназначена для обучающихся 5-10 классов, срок освоения 1 год. 2025-2026 учебный год

Режим занятий - занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятия- 40 минут, перерыв между занятиями 10 минут. Занятия проводятся по следующему расписанию:

Таблица 3

Наименование	Дни недели	Время	Класс
Спортивная секция «ОФП»	Среда группа 1	14.30-15.10 15.20-16.00	5 -10
	Пятница группа 2	14.30-15.10 15.20-16.00	

3. Цели и задачи АДООП

цели: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся с ОВЗ посредством занятий общей физической подготовкой.

задачи:

Образовательные: совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта; обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности; формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры; формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем; формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Развивающие: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга; развитие дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата; развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости; укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

Воспитательные: воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры; воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи; воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

4. Содержание программы**Учебно-тематический план занятий спортивной секции «ОФП» (1,2 группы)**

Таблица 4

№	Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Основы знаний о физической культуре	1	1	2
2	Легкая атлетика	0	4	4
3	Контрольное тестирование	0	2	2
4	Спортивные игры (футбол)	0	9	9
5	Гимнастика	0	5	5
6	Спортивные игры (баскетбол)	0	6	6
7	Спортивные игры (волейбол)	0	8	8
8	Лыжная подготовка	0	6	6
9	Контрольное тестирование	0	1	1
10	Настольный теннис	0	5	5
11	Основы знаний о физической культуре	1	0	1
12	Общая физическая подготовка	0	12	12
13	Основы знаний о физической культуре	1	0	1
14	Легкая атлетика	0	4	4
15	Контрольное тестирование	0	2	2
	Итого	3	65	68

Содержание АДОП спортивной секция «ОФП»

Таблица 5

Тема	Содержание
Основы знаний о	Естественные основы. Основные формы движения, напряжение и

физической культуре	расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц. Социально-психологические основы Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.
Легкая атлетика	Теория: Легкая атлетика - "королева спорта". Мировые рекорды. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях. Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Практика: Спринтерский бег: высокий, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции (30, 60 м), финиширование. Медленный бег до 10 мин. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.
Гимнастика	Строевые упражнения – несложные двигательные действия служебного характера, используемые для организованного проведения занятий, рационального размещения занимающихся во время выполнения упражнений. Самостоятельное значение имеют при приобретении навыков ритмичных согласованных действий при ходьбе и беге под счет или музыкальное сопровождение, навыков правильной осанки. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – координационно несложные движения, которые применяются для всестороннего развития организма, для развития функциональных возможностей, для воспитания «школы движений» и т.п. ОРУ можно выполнять без предметов, с предметами и отягощениями, на снарядах и тренажерах, на месте и в движении, одному или вдвоем. Акробатические упражнения – весьма действенное средство развития двигательных способностей, координации, ловкости, воспитания решительности и смелости. Различные движения и положения тела, в том числе и переворачивания через голову, оказывают специфическое воздействие на внутренние органы, повышая их функциональную устойчивость. Доступность акробатических упражнений и возможность их непрерывного усложнения позволяет использовать их в общей и прикладной физической подготовке, в различных видах спорта с целью специальной подготовки.
Лыжная подготовка	Теория: История лыжных гонок. Выдающиеся лыжники-гонщики. Техника безопасности на уроках. Подбор лыж и палок. Лыжные мази. Гигиена одежды и обуви. Температурный режим. Практика: Классические хода: одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный, попеременный двухшажный. Коньковые хода: одновременный двухшажный, одновременный одношажный, попеременный двухшажный. Спуск в высокой, средней, низкой стойке.

	Торможение плугом и упором. Подъем "елочкой, полуёлочкой, лесенкой", попеременным двухшажным ходом.
Спортивные игры	Волейбол Теория: Многообразие спортивных игр. Особенности игры "волейбол". Терминология, тактика игры. Правила соревнований и судейство. Техника безопасности на уроках. Практика: Стойки и передвижения. Передача двумя руками сверху. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Комбинации из разученных элементов. Тактика свободного падения. Позиционное нападение 6:0. Баскетбол Теория: Особенности игры "баскетбол". Терминология, тактика игры. Правила соревнований и судейство. Техника безопасности на уроках. Практика: Стойки, передвижения, остановки игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Передачи мяча в парах, тройках двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы, с отскоком в пол. Сочетание приемов. Взаимодействие двух игроков, личная защита. Штрафной бросок
Общая физическая подготовка	Развитие координационных, скоростных, скоростно-силовых, силовых способностей, гибкости и выносливости. Комплексы упражнений.
Настольный теннис	Удары по шарiku. Удар с верхним вращением «накат», справа, слева. Удар с нижним вращением «подрезка», справа, слева. Разновидности ударов, нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком. Быстрые, средней силы, медленные. Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника. Игры на счёт. Соревнование по круговой системе.
Контрольное тестирование	Контрольные тесты-упражнения: Тест 1. Бег 30 (60) м с высокого старта. Оборудование: секундомер Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с. Тест 2. 6-минутный бег. Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке. Оборудование: свисток, секундомер. Процедура тестирования. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Учащиеся должны бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 мин. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и контролеры подсчитывают метраж для каждого из них. Тест 3. Прыжки в длину. Процедура тестирования. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений рук и ног. Тест 4. Подтягивание. Процедура тестирования. Подтягивание: мальчики в висе на высокой перекладине, девочки - в висе лежа на подвесной перекладине (до 80 см). И те и другие подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола. Тест 5. Наклоны вперед из положения сидя на полу. Оборудование: рулетка. Процедура тестирования. Нанести мелом на полу

	линию А-Б, а к ее середине - перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Партнер прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук. Тест 6. Отжимание от пола. Упрощенный вариант отжиманий используется при тестировании учащихся с низким уровнем подготовки. Существует несколько модификаций этого упражнения: отжимания от скамьи высотой 20 см; отжимания от пола с согнутыми коленями. Тест 7. Поднимание туловища из положения лежа. Процедура тестирования. Ученик ложится на спину, сцепив руки за головой, затем, не сгибая коленей, принимает положение седа, попеременно касаясь согнутыми локтями противоположного колена и возвращаясь в исходное положение. Тест 8. Бросок набивного мяча. Процедура тестирования. Из этого положения испытуемый слегка наклоняется назад и мечет мяч вперед как можно дальше. Из трех попыток засчитывается лучший результат.
--	---

Планируемые результаты

Таблица 6

1.	Освоение данной АДОП обеспечивает достижение следующих результатов: обучающиеся, становятся более дисциплинированными, у них воспитывается чувство коллективизма, целеустремленность. Путем широкого овладения физической культурой укрепится здоровье занимающихся, они приобретут умения и навыки для самостоятельных занятий физическими упражнениями, разовьют физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость. Одним из главных приоритетов секции является укрепление здоровья учащихся и воспитание здорового образа жизни.
2.	В результате освоения содержания программного материала обучающиеся будут знать: - об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта; о способах и особенностях движений, передвижений; - о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем; - о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм. Обучающиеся будут уметь: - выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала; - выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости; - взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

Учебный план

Таблица 7

№	Тема	Количество часов
Раздел 1. Основы знаний о физической культуре		2
1.	Основы знаний о физической культуре. Легкая атлетика. Спортивные игры	2
Раздел 2 Легкая атлетика		4
1.	Эстафетный бег. Челночный бег. Кроссовая подготовка	1

2.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» Прыжок в длину с места	1
3.	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель Метание мяча на дальность	1
4.	Бег по дистанции.	1
Раздел 3 Контрольное тестирование		2
2.	Тесты 1, 3,4,5,6,7,8	2
Раздел 4. Спортивные игры «Футбол»		9
3.	Основные правила игры в футбол. Техника передвижения игрока.	1
4.	Удар внутренней стороной стопы 1 ч	1
5.	Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы	2
6.	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	1
7.	Остановка мяча грудью. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	2
8.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	2
Раздел 5 Гимнастика		5
9.	Висы. Строевые упражнения	1
10.	Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	1
11.	Упоры	1
12.	Опорный прыжок	1
13.	Кувырок вперед, назад. Акробатические комбинации 2	1
Раздел 6 Спортивные игры (баскетбол)		6
14.	Передвижение игрока в различных стойках	1
15.	Ловля и передача мяча. Совершенствование техники ведения мяча	1
16.	Позиционное нападение	1
17.	Взаимодействие двух игроков с передачами мяча. Совершенствование остановок и передвижений игрока	2
18.	Зонная защита (2×3)	1
Раздел 7 Спортивные игры (волейбол)		8
19.	Правила соревнований и судейство. Поддачи и передачи мяча.	2
20.	Передача мяча двумя руками сверху на месте.	1
21.	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены	1
22.	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке	1
23.	Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи	1
24.	Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование.	1
25.	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.	1
Раздел 8 Лыжная подготовка		6
26.	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Подбор одежды и обуви	1
27.	Переменный двухшажный ход. Спуски и подъемы	1
28.	Подъем елочкой	1
29.	Совершенствование техники лыжных ходов.	1
30.	Прохождение дистанции 3 км без учета времени	1
31.	Прохождение дистанции 3 км на время	1
Раздел 9 Контрольное тестирование		1
32.	Тест 2 - шести минутный бег. Развитие выносливости	1

Раздел 10 Настольный теннис		5
33.	Приёмы и подачи мяча	1
34.	Удары короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком	1
35.	Приёмы и подачи мяча. Удар накатом	1
36.	Учебная игра в парах. Правила игры. Судейство	1
37.	Учебная игра в парах. Применение изученных ударов против ударов противника. Игры на счет	1
Раздел 11 Основы знаний о физической культуре		1
38.	Основы знаний о физической культуре. Естественные основы	1
Раздел 12 Общая физическая подготовка		12
39.	Комплексы ОРУ без предметов	2
40.	Комплексы ОРУ с предметами	1
41.	Упражнения для развития координационных способностей	2
42.	Упражнения для развития гибкости	2
43.	Упражнения для развития силовых способностей	2
44.	Упражнения для развития скоростных способностей	1
45.	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	2
Раздел 13 Основы знаний о ФК		1
46.	Социально-психологические основы	1
Раздел 14 Легкая атлетика		4
47.	Бег 1000 м без учёта времени. Специальные беговые упражнения 1	1
48.	Метание гранаты в цель и на дальность, кроссовая подготовка	1
49.	Кроссовая подготовка.	1
50.	Прыжок в длину с места	1
51.	Раздел 15 Контрольное тестирование	2
ИТОГО		68

Комплекс организационно- педагогических условий

1. Календарный учебный график на 2025/2026 учебный год

Календарные периоды

Таблица 9

Классы	Начало года	Окончание года	Количество учебных недель
5-10	01.09.2025	26.05.2026	33н.3д.

Периоды образовательной деятельности

Таблица 10

Учебные четверти	Начало четверти	Окончание четверти	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация*	Количество учебных недель
I четверть	01.09.2025	24.10.2025	21-23.10.2025		8н.
II четверть	05.11.2025	30.12.2025	16-18.12.2025		8н.
III четверть	12.01.2026	27.03.2026	24-26.03.2026		10н.3д.
IV четверть	06.04.2026	26.05.2026	19-21.05.2026		7н.
Итого за учебный год					33н.3д.

2. Условия реализации АДОП.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал, стадион, тренажерный зал, зал настольного тенниса зал КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа-интернат № 4».

Спортивный инвентарь:

- мячи для игровых видов спорта на каждого обучающегося;
- набивные мячи;
- перекладины для подтягивания в висе;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;
- гантели;
- столы и теннисные мячи.

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 68 часов по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые занятия или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

Формы аттестации

Выполнение контрольных нормативов, контрольные игры, календарные игры, соревнования

I четверть - Контрольные нормативы по физической подготовке

II четверть - Контрольные упражнения по игровым видам деятельности

III четверть- Контрольные упражнения по лыжной подготовке

IV четверть- соревнования между спортсменами занимающимися в секции и сборной школы.

Виды и формы контроля по программе спортивной секции «ОФП»:

Программа предусматривает промежуточную аттестацию результатов.

Промежуточная аттестация проводится по итогам учебной четверти по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в школьных соревнованиях по ОФП.

Способы проверки:

Контрольные нормативы по физической подготовке

Таблица 11

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст			
		11-13 лет		14-15 лет	
		Мал	Дев.	Юн.	Дев.
Скоростные	Бег 30 м, сек	6.0-4.9 и ниже	6.3-5.0 и ниже	5.6-4.7 и ниже	6.0-4.9 и ниже
	Бег 60м, сек	11.0-9.9	11.4-10.0	10.0-8.7	10.9-9.6
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	9.3-8.3 и ниже	9.7-8.8 и ниже	9.0-8.0 и ниже	9.5-8.6 и ниже
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	150-200 см	140-190 см	160-200 см	150-200 см

Выносливость	Шестиминутный бег	1000м и выше	900 м и выше	1150 м и выше	1000 м и выше
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	4-10 и выше	5-12 и выше	4-10 и выше	6-14 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой(ю) и низкой(д) перекладине из виса, раз	3-7	10-20	4-9	10-18

Форма оценки результатов: уровни (высокий, средний, низкий).

Спортивные соревнования: по видам спорта включенных в данную программу.

Форма оценки результатов: уровни (высокий, средний, низкий).

Методические материалы

Комплексы упражнений «Общая физическая подготовка»

Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны, тоже, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращения ног в положении лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнение на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны.

Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад.

Упражнение с набивным мячом. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной двумя руками через голову. Подбрасывание мяча верхи ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывания набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед с шага, с прыжка. Кувырок назад из седа. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение, лежа, прогнувшись. «Мост» из положения, лежа на спине. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперед из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег 60 м на скорость. Бег по пересеченной местности (кросс) 1500м, 2000м, Бег медленный 20-25 мин. Бег повторный до 6*30м, 4*50м, 5*60м, 3*100м. Бег 300м, 400м, 500м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с разбега в высоту способом «перешагиванием». Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.

Подвижные игры и эстафеты. «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не дай мяч водящему», «Защита крепости», Эстафеты с бегом, преодолением

препятствий, переноской набивных мячей, с прыжками в высоту, в длину, с метанием мяча в цель и на дальность.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10, 10-15 м, из различных исходных положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости, после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или в другом направлении. Ускорение на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры «Живая цель», «Салки с мячом», Эстафеты с элементами акробатики.

Соревнования. Проводятся согласно календарного плана спортивных мероприятий. Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке.

Выполнение контрольных норматив

Материально-техническое обеспечение

Помещение спортивного зала, стадион, тренажерный зал, мячи по видам спорта, лыжи, теннисное оборудование .

Список литературы

1. В. И. Лях, А. А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов . М.: Просвещение, 2012.
2. П. К. Петров Методика преподавания гимнастики в школе. М.: ВЛАДОС, 2006.
3. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В. Лексаков Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. М.: «Академия», 2004.
4. А. И. Жилкин Легкая атлетика. М.: «Академия», 2003.
5. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры/Под ред. В. М. Смолевского. — Изд. 3-е, перераб., доп.
6. М.: Физкультура и спорт, 1987. —336 с, ил.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: "Академия". -2000. - 480 с.
8. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - Р-н-Д.: "Феникс". - 2012. - 246 с. — Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Изд-во Академия, 2000. - 368 с.
9. www.fizcult-ura.ru
10. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.
11. Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2011.
12. Лях В. И. Физическая культура. 7-8 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.

Лист корректировки адаптированной дополнительной общеобразовательной программы
ОФП на 2025/2026 учебный год

Классы	Название объединения дополнительного образования	Кол-во часов по учебному плану	Фактически проведено часов	Отставание часов	Причина невыполнения программы	Название тем занятий по АДОП и способы корректировки