

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 565 Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

СОГЛАСОВАНА

УТВЕРЖДЕНА

Педагогическим советом

Советом родителей школы

Директором _____

Протокол № 11 от «29»
августа 2025 г.

Председатель _____

Е.В. Чалапко
Приказ № 617 от «29»
августа 2025 г.

**АДАптированная дополнительная образовательная
ПРОГРАММА для детей с ограниченными возможностями
ЗДОРОВЬЯ
ОФП»**

Срок реализации: 1 год

Возраст учащихся: от 10 лет

Разработчик:
Мурашко Юлия Олеговна,
педагог дополнительного образования

**Структура адаптированной дополнительной образовательной программы для детей
с ограниченными возможностями здоровья
«ОФП»**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
УЧЕБНЫЙ ПЛАН
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность. Программа «ОФП» имеет **физкультурно-спортивную** направленность. Программа дополнительного образования направлена на развитие физических способностей учащихся, является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся.

Адресат. Программа реализуется для учащихся от 10 лет с интеллектуальными нарушениями, без требований к полу учащихся,

- проявляющих интерес к спортивной деятельности,
- с средним уровнем знаний в области физической культуры и спорта,
- с начальной подготовкой в области художественной гимнастики,
- с отсутствием мед.противопоказаний для занятий физической культурой и спортом.

Актуальность. Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей (законных представителей) в сфере физической культуры и спорта, возможности поддержки детей с особыми образовательными потребностями.

Отличительные особенности. Программа обладает своими отличительными особенностями, а именно отличается постановкой образовательных задач, построением учебного плана, содержанием занятий и используемыми технологиями.

Уровень освоения. Программа реализуется в объеме 72 часов, 1 год.

Цель. Целью программы дополнительного образования детей «ОФП» ГБОУ школы №565 Кировского района Санкт-Петербурга является физическое развитие и совершенствование двигательных качеств у учащихся с ограниченными возможностями здоровья, а также содействие социализации и адаптации учащихся к жизни в обществе.

Задачи.

Обучающие:

- формировать необходимые знания в области адаптивного спорта;
- обучать и совершенствовать основы техники и тактики;
- формировать и повышать уровень разносторонней и специальной физической подготовленности;
- обучать правилам игры и участия в соревнованиях;

- обучать правилам безопасности на занятиях и правилам использования оборудования;
- формировать основы знаний о личной гигиене, гигиене одежды и обуви;
- формировать представления о самоконтроле, саморегуляции поведения на занятиях;
- подготавливать спортсменов для участия в соревнованиях разного уровня;
- обучать взаимодействию и сотрудничеству в коллективе в совместной деятельности.

Развивающие:

- корректировать и развивать физические способности (скоростные, силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- корректировать и развивать познавательные способности (восприятие, внимание, память, мышление);
- корректировать и развивать сенсорные системы (слуховые, зрительные, тактильные).

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, самостоятельность, чувство ответственности за свои действия;
- формировать адекватную самооценку, уверенность, самообладание;
- развивать коммуникативные способности (умение налаживать положительное межличностное взаимодействие между партнёрами, тренером);
- воспитывать трудолюбие и культуру поведения во время занятий;
- формировать устойчивый интерес к занятиям адаптивным спортом, потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями и осознанию вести здоровый образ жизни.

Планируемые результаты.

Личностные:

Учащиеся, по возможности,

- будут стремиться к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- смогут приобщиться к доступной спортивной деятельности;
- смогут доброжелательнее и внимательнее относиться друг к другу.

Метапредметные:

- У учащихся, по возможности,

- будут развиты координационные способности;
- будут развиты физические качества;
- будут сформированы коммуникативные навыки.

Предметные:

Учащиеся, по возможности,

- будут знать изученные термины и названия элементов,
- овладеют базовыми упражнениями,
- разучат правила поведения и техники безопасности на занятиях по ОФП.

Организационно-педагогические условия.

Язык реализации. Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

Форма обучения. Программа реализуется в очной форме обучения.

Особенности реализации. При необходимости программа может быть реализована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса. Для детей с особыми образовательными потребностями программа может быть реализована через разработку индивидуальной программы развития.

Условия набора. Принимаются все желающие.

Условия формирования группы. Группа формируется разновозрастная. В течение учебного года при наличии вакантных мест допускается зачисление учащихся в группу.

Количество обучающихся в группе. Количество обучающихся в группе по программе с учетом вида деятельности, санитарных норм и норм наполняемости: не менее 6 человек.

Форма организации учебного процесса. Форма организации учебного процесса при реализации программы – учебное занятие.

Формы организации занятий. Занятия по программе проводятся всем составом группы.

Формы проведения занятий. Формами проведения учебных занятий по программе являются как традиционные, так и другие формы, а именно репетиция, соревнование.

Формы организации деятельности учащихся на занятии. Программой предусмотрены следующие формы организации деятельности учащихся на занятии: фронтальная, групповая, в малых группах, коллективная, индивидуальная.

Материально-техническое оснащение. Материально-техническое оснащение включает в себя спортивный зал, оборудованный специальным покрытием.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 ГОД ОБУЧЕНИЯ
адаптированной дополнительной образовательной программы для детей с
ограниченными возможностями здоровья
«ОФП»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	4	4	-	Наблюдение
2.	Способы развития двигательных качеств.	6	2	4	Наблюдение. Тест. Анализ результатов.
3.	Способы развития ловкости.	7	2	5	Наблюдение. Тест. Анализ результатов.
4.	Способы развития быстроты.	7	2	5	Наблюдение. Тест. Анализ результатов.
5.	Способы развития силовых качеств.	7	2	5	Наблюдение. Тест. Анализ результатов.
6.	Способы развития скоростных качеств.	7	2	5	Наблюдение. Тест. Анализ результатов.
7	Подвижные игры.	16	2	14	Наблюдение. Тест. Анализ результатов.
8	Контрольные испытания.	14	2	12	Наблюдение. Тест. Анализ результатов.
9	Итоговое занятие	4	2	2	Наблюдение
	Итого	72	20	52	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К адаптированной дополнительной образовательной программы для детей с
ограниченными возможностями здоровья
«ОФП»
1 ГОД ОБУЧЕНИЯ
ЗАДАЧИ

Обучающие:

- формировать необходимые знания в области адаптивного спорта;
- обучать и совершенствовать основы техники и тактики;
- формировать и повышать уровень разносторонней и специальной физической подготовленности;
- обучать правилам игры и участия в соревнованиях;
- обучать правилам безопасности на занятиях и правилам использования оборудования;
- формировать основы знаний о личной гигиене, гигиене одежды и обуви;
- формировать представления о самоконтроле, саморегуляции поведения на занятиях;
- подготавливать спортсменов для участия в соревнованиях разного уровня;
- обучать взаимодействию и сотрудничеству в коллективе в совместной деятельности.

Развивающие:

- корректировать и развивать физические способности (скоростные, силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- корректировать и развивать познавательные способности (восприятие, внимание, память, мышление);
- корректировать и развивать сенсорные системы (слуховые, зрительные, тактильные).

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, самостоятельность, чувство ответственности за свои действия;
- формировать адекватную самооценку, уверенность, самообладание;
- развивать коммуникативные способности (умение налаживать положительное межличностное взаимодействие между партнёрами, тренером);

- воспитывать трудолюбие и культуру поведения во время занятий;
- формировать устойчивый интерес к занятиям адаптивным спортом, потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями и осознанию вести здоровый образ жизни.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство. Требования к одежде, обуви. Расписание занятий. Правила поведения во время занятий, в спортивном зале, на спортивной площадке. Техника безопасности при использовании спортивного инвентаря, при проведении спортивных мероприятий. Правила дорожного движения при выездных мероприятиях.

2. Способы развития двигательных качеств.

Теория. Изучение основных методов развития двигательных качеств.

Практика. Упражнения на развитие двигательных качеств.

3. Способы развития ловкости.

Теория. Изучение способов развития ловкости.

Практика. Упражнения на развитие быстроты. Игровые задания.

4. Способы развития быстроты.

Теория. Способы развития быстроты.

Практика. Упражнения на развитие быстроты. Игровые задания.

5. Способы развития силовых качеств.

Теория. Способы развития силовых качеств.

Практика. Упражнения на развитие силовых качеств. Игровые задания.

6. Способы развития скоростных качеств.

Теория. Способы развития скоростных качеств.

Практика. Упражнения на развитие скоростных качеств. Игровые задания.

7. Подвижные игры.

Теория. Изучение техники базовых элементов. Изучение тактических действий в игре.

Практика. Упражнения направленные на общее развитие.

8. Контрольные испытания.

Теория. Изучение правильного выполнения упражнений в рамках ранее изученных тем.

Практика. Контрольные испытания.

9. Итоговое занятие.

Теория. Теоретический опрос.

Практика. Выполнение разученных элементов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

Учащиеся, по возможности,

- будут стремиться к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- смогут приобщиться к доступной спортивной деятельности;
- смогут доброжелательнее и внимательнее относиться друг к другу.

Метапредметные:

У учащихся, по возможности,

- будут развиты координационные способности;
- будут развиты физические качества;
- будут сформированы коммуникативные навыки.

Предметные:

Учащиеся, по возможности,

- будут знать изученные термины и названия элементов,
- овладеют базовыми упражнениями,
- разучат правила поведения и техники безопасности на занятиях по ОФП.

УТВЕРЖДЕН

Приказом № 617 от «» августа 2025 г.

Директор _____ Е.В. Чалапко

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГРУППЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
адаптированной дополнительной образовательной программы для детей с
ограниченными возможностями здоровья
«ОФП»
на 2025-2026 учебный год**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Фактические сроки
Вводное занятие.		2	
1.	Инструктаж по технике безопасности. Введение.	1	
2.	Инструктаж по технике безопасности. Введение.	1	
Способы развития двигательных качеств.		6	
3.	Способы развития двигательных качеств. Диагностика двигательных качеств.	1	
4.	Способы развития двигательных качеств. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1	
5.	Способы развития двигательных качеств. Упражнения на развитие быстроты.	1	
6.	Способы развития двигательных качеств. Упражнения на развитие выносливости.	1	
7.	Способы развития двигательных качеств. Упражнения на развитие ловкости.	1	
8.	Способы развития двигательных качеств. Упражнения на развитие гибкости.	1	

Способы развития ловкости.		7	
9.	Способы развития ловкости. Упражнения на развитие ловкости.	1	
10.	Способы развития ловкости. Упражнения на развитие ловкости.	1	
11.	Способы развития ловкости. Выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений.	1	
12.	Способы развития ловкости. Зеркальное выполнение упражнений.	1	
13.	Способы развития ловкости. Изменение скорости и темпа движений.	1	
14.	Способы развития ловкости. Изменение пространственных границ выполнения упражнений.	1	
15.	Способы развития ловкости. Комплекс упражнений в игровой форме направленный на развитие ловкости.	1	
Способы развития быстроты.		7	
16.	Способы развития быстроты. Упражнения на развитие быстроты.	1	
17.	Способы развития быстроты. Упражнения на развитие быстроты.	1	
18.	Способы развития быстроты. Упражнения на развитие быстроты с применением игрового метода.	1	
19.	Способы развития быстроты. Упражнения на развитие быстроты с применением соревновательного метода.	1	
20.	Способы развития быстроты. Упражнения на развитие быстроты реакции.	1	
21.	Способы развития быстроты. Комплекс упражнений в игровой форме направленный на развитие быстроты.	1	
22.	Способы развития быстроты. Комплекс упражнений в игровой форме направленный на развитие быстроты реакции.	1	
Способы развития силовых качеств.		7	
23.	Способы развития силовых качеств. Упражнения на	1	

	развитие силовых качеств.		
24.	Способы развития силовых качеств. Упражнения на развитие силовых качеств.	1	
25.	Способы развития силовых качеств. Упражнения на развитие силовых качеств.	1	
26.	Способы развития силовых качеств. Упражнения на развитие силовых качеств в разном темпе.	1	
27.	Способы развития силовых качеств. Упражнения на развитие силовой выносливости.	1	
28.	Способы развития силовых качеств. Упражнения на развитие быстроты принятия решения о реагировании на сигнал.	1	
29.	Способы развития силовых качеств. Комплекс упражнений в игровой форме направленный на развитие силовых качеств.	1	
Способы развития скоростных качеств.		7	
30.	Способы развития скоростных качеств. Упражнения на развитие скоростных качеств.	1	
31.	Способы развития скоростных качеств. Упражнения на развитие скоростных качеств.	1	
32.	Способы развития скоростных качеств. Упражнения комплексного воздействия на развитие скоростных качеств.	1	
33.	Способы развития скоростных качеств. Упражнения на развитие быстроты реакции.	1	
34.	Способы развития скоростных качеств. Упражнения на развитие скоростных качеств с применением игрового метода.	1	
35.	Способы развития скоростных качеств. Упражнения на развитие скоростных качеств с применением соревновательного метода.	1	
36.	Способы развития скоростных качеств. Комплекс упражнений в игровой форме направленный на развитие скоростных качеств.	1	

Итоговое занятие за полугодие.		2	
37.	Итоговое занятие за полугодие. Рассказ и показ правильного выполнения упражнений.	1	
38.	Итоговое занятие за полугодие. Рассказ и показ правильного выполнения упражнений.	1	
Вводное занятие.		2	
39.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	
40.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	
Подвижные игры.		16	
41.	Подвижные игры. Эстафета.	1	
42.	Подвижные игры. Эстафета.	1	
43.	Подвижные игры. Активные игры.	1	
44.	Подвижные игры. Активные игры.	1	
45.	Подвижные игры. Веселые старты.	1	
46.	Подвижные игры. Полоса препятствий.	1	
47.	Подвижные игры. Полоса препятствий.	1	
48.	Подвижные игры. «Волшебное слово».	1	
49.	Подвижные игры. Боулинг.	1	
50.	Подвижные игры. Метание колец.	1	
51.	Подвижные игры. «Хищники и травоядные».	1	
52.	Подвижные игры. Парная эстафета.	1	
53.	Подвижные игры. Глухой телефон.	1	
54.	Подвижные игры. Игры с мячом.	1	
55.	Подвижные игры. «Горячая картошка»	1	
56.	Подвижные игры. Общеразвивающие игры.	1	
Контрольные испытания.		14	
57.	Контрольные испытания. Комплекс упражнений на развитие двигательных качеств.	1	

58.	Контрольные испытания. Комплекс упражнений на развитие скоростных качеств.	1	
59.	Контрольные испытания. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств.	1	
60.	Контрольные испытания. Комплекс упражнений на развитие ловкости.	1	
61.	Контрольные испытания. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	1	
62.	Контрольные испытания. Комбинированные упражнения.	1	
63.	Контрольные испытания. Правильное выполнение упражнений в рамках ранее изученных тем.	1	
64.	Контрольные испытания. Соревнования в рамках ранее изученных тем.	1	
65.	Контрольные испытания. Соревнования в рамках ранее изученных тем.	1	
66.	Контрольные испытания. Игровая активность.	1	
67.	Контрольные испытания. Игры на развитие ловкости.	1	
68.	Контрольные испытания. Игры на развитие быстроты реакции.	1	
69.	Контрольные испытания. Игры на развитие силовых качеств.	1	
70.	Контрольные испытания. Контрольные испытания.	1	
Итоговое занятие.		2	
71.	Итоговое занятие. Теоретический опрос. Сдача нормативов.	1	
72.	Итоговое занятие. Теоретический опрос. Сдача нормативов.	1	
Итого		72	

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы. Для реализации программы используются следующие педагогические технологии здоровьесберегающая и личностно-ориентированная. Для реализации поставленных задач в процессе обучения по программе используются следующие методы: словесные методы (объяснение, рассказ, беседа), методы игры (подвижные игры, игры на развитие внимания), методы практической работы (упражнения, тренировка, репетиция), наглядный метод обучения (видеоматериалы).

Название дидактического средства	Вид дидактического средства	Форма дидактического средства	Назначение дидактического средства	Раздел программы
Видеоматериалы по ОФП	Видеоматериалы	Электронный образовательный ресурс	Овладение базовых элементов ОФП	Основы владения предметами в ОФП

Для реализации разделов программы используются следующие информационные источники:

Список литературы для педагога:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ
2. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя подготовка юных спортсменов. / В.Г. Алабин, А.В. Алабин, В.П. Бизин Харьков: Основа, 2013
3. Бальсевич В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе./ В.К. Бальсевич М.: НИЦ «Теория и практика физического воспитания и спорта», 2013.
4. Меерсон Ф.З. Основные закономерности индивидуальной адаптации / Ф.З. Меерсон Физиология адаптивных процессов. -- М.: Наука, 2013. -- 280 с
5. Холодов, Ж.К., Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М./ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов ? Издательский центр «Академия», 2014.

Оценочные материалы. Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программам проводятся:

Входной контроль. Проводится в начале учебного года с целью оценки стартового уровня знаний и умений, природных физических качеств учащихся. Формы: наблюдение, анализ выполнения заданий педагога.

Текущий контроль. Проводится на занятиях в течение всего учебного года с целью отслеживания уровня освоения учебного материала программы в формах: педагогическое наблюдение педагога с целью анализа качества выполнения учащимися учебных заданий.

При проведении текущего контроля используются следующие диагностические методики: наблюдение, анализ результатов деятельности.

Текущий контроль в форме наблюдения за выполнением конкретного учебного задания происходит по показателям: включенность учащегося в занятие; самостоятельность в выполнении задания; интерес к выполнению задания; качество выполнения задания; коммуникабельность на занятии. Показатель «Качество выполнения задания» тесно связан с планируемыми предметными образовательными результатами, заложенных в рамках изучения разделов. Результаты текущего контроля фиксируются в Карте «Информационная карта педагогического наблюдения за деятельностью учащихся на учебном занятии» Комплекта контрольно-измерительных материалов (КИМ), утвержденных в учреждении.

Промежуточная аттестация. Промежуточная аттестация проводится 1 раз в полугодие учебного года с целью для отслеживания уровня достижения результатов программы в формах: измерения показателя предметного уровня, педагогического наблюдения с целью анализа педагогом динамики качества выполнения учебных заданий учащимися, участия и достижения учащихся в творческих конкурсных мероприятиях, анализ приобретенных личностных результатов.

При проведении промежуточной аттестации используются следующие диагностические методики: тест, наблюдение, анализ результатов деятельности.

Промежуточная аттестация для определения уровня достижения предметных результатов проводится в форме измерения предметных результатов (знание теории, терминов, технологий и др.) на основании проведения теста по пройденным темам программы. Тестовое задание содержит не менее 10 вопросов по темам программы. Количество вопросов Тестового задания отражает степень детализации раскрытия тем, уровень освоения дополнительной общеразвивающей программы. Уровень результативности учащихся определяется из расчета отношения правильных ответов к общему количеству вопросов тестового задания: - свыше 0,8 правильных ответов – высокий уровень (В); - 0,7 – 0,8 правильных ответов – средний уровень (С); - 0,6 и ниже – низкий уровень (Н). Результаты промежуточной аттестации фиксируются в Карте «Информационная карта результатов выполнения тестовых заданий учащимися» Комплекта контрольно-измерительных материалов (КИМ), утвержденных в учреждении.

Промежуточная аттестация для определения уровня достижения метапредметных результатов проводится в форме педагогического наблюдения по показателям, отражающим развивающие задачи программы, заложенные в рамках изучения разделов программы. Результаты промежуточной аттестации достижения метапредметных результатов фиксируются в Карте «Информационная карта педагогического наблюдения за деятельностью учащихся на учебном занятии» Комплекта контрольно-измерительных материалов (КИМ), в которой количественные показатели наблюдения суммируются, определяется уровень результативности (высокий, средний, низкий) деятельности учащегося на конкретном занятии.

Промежуточная аттестация для определения уровня достижения личностных результатов проводится в форме педагогического наблюдения и анализа показателей, отражающих воспитательные задачи программы, достигнутых в рамках соответствующего уровня программы. Результаты промежуточной аттестации достижения личностных результатов фиксируются в Карте «Информационная карта продуктивно-творческой деятельности учащихся» Комплекта контрольно-измерительных материалов (КИМ), в которой количественные показатели наблюдения суммируются, определяется уровень (высокий, средний, низкий) личностных достижений учащегося.

Результат промежуточной аттестации по каждому из видов результатов сводится в Карту «Итоговая информационная карта освоения дополнительной общеразвивающей программы за полугодие», в которой количественные показатели предметных, метапредметных, личностных достижений суммируются, определяется уровень результативности (высокий, средний, низкий) освоения дополнительной общеразвивающей программы учащимися за отчетный период (первое, второе полугодие учебного года). Критерии определения уровня результативности: Высокий уровень результативности (В) - Общая сумма 9-8 баллов; Средний уровень результативности (С) - Общая сумма 7-5 баллов; Низкий уровень результативности (Н) - Общая сумма 1-4 балла. (Здесь вы ориентируетесь на те контрольно-измерительные материалы, которые приняты в вашем ОУ)

Итоговый контроль. Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе с целью для отслеживания уровня достижения результатов программы. Формы, диагностические методики и формы фиксации итогового контроля аналогичны используемым для промежуточной аттестации. Показатели охватывают все пройденные темы по программе. Результат итогового контроля по каждому из видов результатов сводится в Карту «Итоговая информационная карта освоения дополнительной общеразвивающей программы».

УТВЕРЖДЕН

Приказом № 617 от «» августа 2025 г.

Директор_____ Е.В. Чалапко

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации адаптированной дополнительной образовательной программы для
детей с ограниченными возможностями здоровья
«ОФП»
на 2025-2026 учебный год

№ группы	Год обучения	ФИО педагога	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	1	Мурашко Ю.О.	02.09.2025	23.05.2026	34	153	68	1 раз в неделю по 2 часа