

МАОУ «Белоевская общеобразовательная школа – интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Руководитель ШСК «Юниор»:  
/Бражкин А.И./

Утверждаю:  
Директор школы  
/Нечаева В.П./  
2022 г.



**Календарный план спортивно-массовых мероприятий  
(спортивные секции)**

Белоево 2022

## **Пояснительная записка**

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол от 22 декабря 2015 г. № 4 /15). Программа секции общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств. Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Имеются спортивные сооружения для занятий секции ОФП: стадион для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, зал для игры в баскетбол, волейбол, занятий гимнастикой, лыжная база. Кроме того есть в наличии подсобные помещения: раздевалки, комната для хранения инвентаря.

Тренер должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием воспитанников, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья. Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, участие в соревнованиях.

При подборе средств и методов практических занятий тренер-преподаватель секции должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия. Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по практике пройденного материала.

### **Национально-региональный компонент по спортивным секциям « ОФП»**

**Цель:** Популяризация подвижных игр, забав, национальных традиций коми-пермяцкого народа среди детей, сохранение и развитие культурно-исторического наследия коми-пермяков, пробуждение интереса к прошлому своего народа.

**Задачи:**

1. Знать историю коми – пермяцкого народа, их спортивные достижения.
2. Использовать национальные компоненты на уроках физической культуры.
3. Воспитывать патриотическое отношение к обычаям коми-пермяцкого народа.
4. Прививать интерес и любовь к корням коми-пермяцкого народа через игры и народные забавы.

### **Методическое обеспечение**

При проведении используются различные формы, приёмы и методы организации учебно – воспитательного процесса: беседы, игры, экскурсии, конкурсы, соревнования, практические занятия, разучиваются элементы танцев, составляются буклеты, где размещаются информация о спортсменах.

### Материальное обеспечение

Разнообразный и качественный инвентарь, наличие игрового и вспомогательного оборудования позволяет подбирать варианты двигательных заданий с учетом поставленных задач, проводить игры в должных условиях, на высоком эмоциональном уровне.

Коми – пермяцкая утварь: ленты атласные, пазлы с коми – пермяцким орнаментом, полотенца, лопатки из дерева, ходули, скалка, палка, кушаки, дзуль, лапти, ходули, половики.

### Прогнозируемый результат

**Знать:** Обычаи, традиции, игры, народные забавы коми – пермяцкого народа, слова, используемые в игровой деятельности, описание игр на коми - пермяцком языке.

**Уметь:** Использовать полученные знания на уроках физической культуры, во внеклассных мероприятиях, в отрядах по месту жительства. Пользоваться лексикой, обозначающей игры и игровые ситуации. Учащиеся освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

### Цели и задачи:

Основными целями программы являются:

- формирование потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом
- развитие двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы)
- расширение знаний по вопросам правил соревнований и судейства
- укрепление здоровья детей, путём приобщения их к занятиям физическими упражнениями.

### Ожидаемые результаты программы:

- оздоровление и физическое развитие детей
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом
- развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, решительности, смелости, самообладания

### Тематический план секции ОФП

(для детей 11-12лет)

№	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические	Практические
I	II	III	IV	V
1	Правила соревнований, места занятий оборудование, инвентарь	2	2	“
2	Гимнастика	10	1	9
3	Лёгкая атлетика	15	1	14
4	Подвижные игры	15	1	14
5	Волейбол	15	1	14
6	Футбол	5	1	4
7	Баскетбол	15	1	14
8	Лыжная подготовка	13		13
9	Инструкторская и судейская практика	2	1	1
10	Контрольные соревнования	10		10
	<b>ИТОГО:</b>	<b>102</b>	<b>9</b>	<b>93</b>

## Тематический план секции ОФП

(для детей 13-14 лет)

№	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические	Практические
I	II	III	IV	V
1	Правила соревнований, места занятий оборудование, инвентарь	2	2	-
2	Гимнастика	10	1	9

### Цели и задачи:

Основными целями программы являются:

- формирование потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом
- развитие двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы)
- расширение знаний по вопросам правил соревнований и судейства
- укрепление здоровья детей, путём приобщения их к занятиям физическими упражнениями.

### Ожидаемые результаты программы:

- оздоровление и физическое развитие детей
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом
- развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, решительности, смелости, самообладания

## Тематический план секции ОФП

(для детей 11-12 лет)

№	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические	Практические
I	II	III	IV	V
1	Правила соревнований, места занятий оборудование, инвентарь	2	2	“
2	Гимнастика	10	1	9
3	Лёгкая атлетика	15	1	14
4	Подвижные игры	15	1	14
5	Волейбол	15	1	14
6	Футбол	5	1	4
7	Баскетбол	15	1	14
8	Лыжная подготовка	13		13
9	Инструкторская и судейская практика	2	1	1
10	Контрольные соревнования	10		10
	<b>ИТОГО:</b>	<b>102</b>	<b>9</b>	<b>93</b>

## Тематический план секции ОФП

(для детей 13-14 лет)

№	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические	Практические
I	II	III	IV	V
1	Правила соревнований, места занятий оборудование, инвентарь	2	2	“
2	Г гимнастика	10	1	9

3	Лёгкая атлетика	15	1	14
4	Подвижные игры	15	1	14
5	Волейбол	15	1	14
6	Футбол	5	1	4
7	Баскетбол	15	1	14
8	Лыжная подготовка	13		13
9	Инструкторская и судейская практика	2	1	1
10	Контрольные соревнования	10		10
	<b>ИТОГО:</b>	<b>102</b>	9	98

## Тематический план секции ОФП

( для детей 15-17 лет)

№	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические	Практические
I	II	III	IV	V
1	Правила соревнований, места занятий оборудование, инвентарь	2	2	-
2	Г гимнастика	10	1	9
3	Лёгкая атлетика	15	1	14
4	Подвижные игры	15	1	14
5	Волейбол	15	1	14
6	Футбол	5	1	4
7	Баскетбол	15		14
8	Лыжная подготовка	13		13
9	Инструкторская и судейская практика	2	1	1
10	Контрольные соревнования	10		10
	<b>ИТОГО:</b>	<b>102</b>	9	98

## **Программа (для детей 11-12 лет)**

### **Физическая культура и спорт**

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Гигиена одежды и обуви. Режим питания и питьевой режим.

Медицинский осмотр во врачебно- физкультурном диспансере.

Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм

#### **Гимнастика.**

Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках. Гимнастические упражнения на снарядах.

#### **Лёгкая атлетика.**

Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Низкий старт.

Финиширование. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной». Метание малого мяча с разбега. Преодоление полосы препятствий.

#### **Подвижные игры.**

«Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Мяч - капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий. «Перестрелка», «Пионербол».

#### **Футбол.**

Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Финты. Отбор мяча.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником».

Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.

#### **Баскетбол.**

Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Участие в соревнованиях.

Целесообразное использование технических приемов. Участие в соревнованиях.

Целесообразное использование технических приемов. Участие в соревнованиях.

#### **Лыжная подготовка**

Классический ход: одношажный, двухшажный, четырёхшажный, бесшажный.

Подъем в гору лесенкой, ёлочкой.

Спуск с горы торможение плугом.

Свободный ход, коньковый ход.

#### **Инструкторская и судейская практика.**

Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство 3 соревнований в своей секции.

#### **Контрольные испытания, соревнования.**

## **Программа (для детей 13- 14 лет)**

## **Физическая культура и спорт**

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Личная гигиена. Двигательный режим школьников- подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, лыжам, спортивным играм.

### **Гимнастика.**

Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание; подъём из виса в упор переворотом; подъём силой на перекладине.

### **Лёгкая атлетика.**

Медленный бег; Кросс 1500- 3000 м. Бег на короткие дистанции до 60 м.

Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной».

### **Подвижные игры.**

«Мяч - капитану», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Борьба за мяч», эстафеты.

### **Волейбол.**

Перемещения и стойки. Передача мяча. Поддача мяча. Нападающие удары. Приём мяча.

Индивидуальные действия. Групповые действия.

Тактика нападения. Тактика защиты.

### **Футбол.**

Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите.

Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.

### **Баскетбол.**

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита.

Тактика игры в нападении: Быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

### **Лыжная подготовка**

Классический ход: одношажный, двухшажный, четырёхшажный, бесшажный.

Подъем в гору лесенкой, ёлочкой.

Спуск с горы торможение плугом.

Свободный ход, коньковый ход.

### **Инструкторская и судейская практика.**

Проведение с группой занимающихся 3 занятий под контролем руководителей. Судейство 5 соревнований.

### **Контрольные испытания, соревнования.**

#### **Программа (для детей 15-17 лет)**

### **Физическая культура и спорт**

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах. Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

### **Гимнастика.**

Строевые, общеразвивающие упражнения: без предметов, с партнёром, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Преодоления полосы препятствий.

### **Лёгкая атлетика.**

Медленный бег; Кросс 3000- 5000 м. Бег на короткие дистанции до 100 м.

Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность.

### **Подвижные игры.**

«Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Борьба за мяч», «Эстафеты у стенки», эстафеты.

### **Футбол.**

Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча.

Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия. Соревнования с командами других секций.

### **Волейбол.**

Перемещения из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар.

Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

### **Баскетбол.**

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита.

Тактика игры в нападении: Быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

### **Лыжная подготовка**

Классический ход: одношажный, двухшажный, четырёхшажный, бесшажный.

Подъем в гору лесенкой, ёлочкой.

Спуск с горы торможение плугом.

Свободный ход, коньковый ход.

### **Инструкторская и судейская практика.**

Составление плана- конспекта занятия. Проведение( под контролем руководителя) 5 занятий с кружком. Составление положения о соревновании между секциями по виду спорта.

Судейство 5 соревнований.

### **Контрольные испытания, соревнования.**



- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

### Годовое планирование учебно-тренировочного материала по ОФП

№	Программный материал	Количество часов
1	Теоретические сведения	2
2	Легкая атлетика	6
3	Лыжная подготовка	12
4	Элементы гимнастики с элементами акробатики	6
5	Подвижные и спортивные игры	8
6	итого	34

### Календарный план

№	Наименование разделов и тем	Дата	Количество часов
1	ОФП - общефизическая подготовка, цели и задачи. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры.	сентябрь	1
2	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ. Специально беговые упражнения, подвижные игры.		1
3	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально беговые упражнения, подвижные игры.		1
4	Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах. Маховые движения рук, ног.		1
5	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально беговые упражнения, подвижные игры.	октябрь	1
6	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально беговые упражнения, подвижные игры.		1

7	Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах. Маховые движения рук, ног.		1
8	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально беговые упражнения, подвижные игры.		1
9	Медленный бег, разновидность бега, элементы гимнастики, акробатические элементы. ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Толчок одной ногой с места	ноябрь	1
10	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ Специальные упражнения гимнаста. Толчок одной ногой с места, в движении. Подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и спортивных игр.		1
11	Толчок одной ногой с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Г имнастические упражнения		1
12	Г имнастические упражнения, подвижные игры		1
13	Г имнастические упражнения с элементами акробатики	декабрь	1
14	Толчок одной ногой с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Г имнастические упражнения		1
13	Г имнастические упражнения с элементами акробатики		1
14	Элементы спортивных игр		1
15	ОРУ на воздухе, лыжная подготовка, попеременные хода, подвижные игры.	январь	1
16	ОРУ на воздухе, лыжная подготовка, спуски подъемы, подвижные игры.		1
17	ОРУ на воздухе, лыжная подготовка.		1
18	ОРУ на воздухе, лыжная подготовка, подвижные игры.		1
19	ОРУ на воздухе, лыжная подготовка, попеременные хода, подвижные игры.	февраль	1
20	ОРУ на воздухе, лыжная подготовка, спуски подъемы, подвижные игры.		1
21	Соревновательные действия		1
22	ОРУ на воздухе, лыжная подготовка.		1

23	ОРУ на воздухе, лыжная подготовка, подвижные игры.	март	1
24	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ Специально беговые упражнения		1

	Толчок одной ногой с места, подвижные игры.		
25	Специально беговые упражнения Толчок одной ногой с места, с 3-х,6-и беговых шагов Элементы спортивных игр.		1
26	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку. ОРУ Специально беговые упражнения, подвижные игры.		1
27	Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах Маховые движения рук, ног.	апрель	1
28	Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Толчок одной ногой с места		1
29	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ Специально беговые упражнения Толчок одной ногой с места, подвижные игры.		1
30	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ Специально беговые упражнения Толчок одной ногой с места, подвижные игры.		1
31	Специально беговые упражнения Толчок одной ногой с места, с 1-3-х беговых шагов Элементы спортивных игр	май	1
32	Специально беговые упражнения Толчок одной ногой с места, с 1-3-х беговых шагов Элементы спортивных игр, подвижные игры.		1
33	Толчок одной ногой с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Гимнастические упражнения		1
34	Г имнастические упражнения, подвижные игры.		1
			34

## **Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.**

- Значение общеразвивающих и специальных упражнений в системе общей физической подготовки
- Место и время проведения общеразвивающих и специальных упражнений во время тренировочных занятий.
- Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для различных видов спорта.
- Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и развитие основных физических качеств:
- Для развития силы-упражнения с предметами и без предметов, снарядах и со снарядами в парах.
- Для развития быстроты-упражнения на быстроту двигательной реакции, разновидности спортивных и подвижных игр.
- Для развития выносливости-длительный бег умеренной и переменной интенсивности.
- Для развития ловкости и гибкости-упражнения с высокими требованиями к координации и амплитуде движений.

### **Рекомендуемая литература для занимающихся.**

1. Романовский В.Е., Руденко Е.И. Подвижные игры в системе образования. Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 2001.  
!»
2. Лапутин А.Н. Атлетическая гимнастика. М., «Здоровье», 1990.
3. Фохтин В.Г. Лыжная подготовка. М., ФиС. 1991.
4. Бубновский С.М. Гимнастика. М., ФиС. 2004.
5. Ракитина Р.И., Подопригора Е.И. Лечебная ритмическая гимнастика. М., «Здоровье», 1987.
6. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика (230 упражнений). М., ФиС. 1985.
7. Пер Тесч. Спорт для всех. М., ФиС 2004.
8. Брунгард К. Бодибилдинг. Тренировка мышц живота. М., «Астрель», I\*2004.
9. Курт, Майк и Бретт Бунгарты, Тренировка ног и таза. М., АСТ «Астрель», 2003.

### **Используемая литература**

1. Галицкий А., Переpletчиков Л. Путешествие в страну игр М., 1997.
2. Голубев А. Формула красоты. М., 1968.
3. Дикуль В.И., Зиновьева А.А. Как стать сильным. Журнал «Флеке» М., 1995.
4. Романовский В.Е., Синькова Е.А. Витамины и витаминотерапия, Ростов н/д, 2000.
5. Сейффард Х. Мышцы: жизнь в движении. /Перевод с норвежского М., 1980.
6. Смоляр В.И. Развитие качеств. М., 1992.
7. Нагаев В. Тактика и стратегия современного спорта. Ростов н/д, 1999.
8. Холодов Ж.К. Азбука движений. М.: «Знание», 1990.