

Министерство образования и науки Республики Коми

**Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми  
«Специальная (коррекционная) школа № 40» г. Сыктывкара**

**РАССМОТРЕНО**

Методическим  
советом

Протокол № 1

От «28» августа 2024г

**РЕКОМЕНДОВАНО**

Педагогическим  
советом

Протокол № 1

От «30» августа 2024г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГОУ РК «С(К)Ш № 40» г. Сыктывкара  
«02» сентября 2024г.

Приказ № 138/5 от 02.09.2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА -  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

(развитие физических качеств и навыков)  
Секция «ОФП»)

Направленность: физкультурно-спортивная

Для учащихся 14-17 лет

1 год обучения

Составитель:

Шебанова Е.В., педагог дополнительного образования

Сыктывкар

2024

## **Комплекс основных характеристик программы**

### **1. Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа ОФП разработана на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (раздел «Физическое воспитание») и предназначена для занятий с учащимися 5-9 классов коррекционной школы VIII вида во внеурочное время, с целью привлечения большего количества учащихся к занятиям физкультурой, спортом, а также с целью профилактики асоциального поведения. Секция имеет спортивно - оздоровительную направленность.

В современном обществе испытывается большой двигательный дефицит, т.е. количество движений, производимых человеком в течение дня, ниже его возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, нарушение быстроты, ловкости, координации движения, гибкости, силы и т.п. В общей системе всестороннего и гармонического развития человека физическое воспитание, и частности общефизическая подготовка (ОФП) занимает особое место. Занятия общей физической подготовкой являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания обучающихся.

В отношении общего развития следует отметить некую особенность. ОФП отличается тем, что она не относится к какому-либо виду спорта. Однако без выполнения определенных нормативов, таких как бег с определенной скоростью (темпом) на разные дистанции или прыжки в длину, отжимания, подтягивания, невозможно достичь спортивных результатов. Занятия физической культурой способствуют повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, в том числе вирусным и бактериальным инфекциям. Это благоприятно сказывается на укреплении защитных функций иммунной системы. Кроме того, ОФП значительно уменьшает процессы старения в организме.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Отличительной особенностью рабочей программы является акцент на детей, учащихся в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях, с отклонениями в развитии.

Во время кружковой работы предусматривается закрепление умений и навыков, приобретенных на уроках физического воспитания, изучение новых элементов футбола, пионербола, баскетбола, настольного тенниса, а также развитие физических качеств быстроты, силы, выносливости, ловкости и воспитание морально-волевых качеств: выдержки, толерантности, спортивного поведения.

Программа включает игровые виды упражнений: футбол, пионербол, баскетбол, настольный теннис.

### **Нормативно-правовая база**

Основополагающим законодательным актом, регулирующим процесс образования детей с ОВЗ, является Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон N 273-ФЗ, ФЗ N 273).

В нескольких статьях ФЗ N 273 говорится об организации образования лиц с ОВЗ и с инвалидностью, и даже предусмотрена отдельная статья, регламентирующая организацию получения образования лицами с ОВЗ, - 79. Частью 16 статьи 2 ФЗ N 273 впервые в российской законодательной практике закреплено понятие "обучающийся с ограниченными возможностями здоровья", которым определяется физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные

психолого-медико-педагогической комиссией (далее - ПМПК) и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Часть 3 статьи 79 ФЗ N 273 определяет специальные условия для получения образования обучающимися с ОВЗ. Приказом Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" устанавливаются требования к организациям, осуществляющим образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам, в части дополнительного образования детей-инвалидов и лиц с ОВЗ с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В терминологии ФЗ N 273 образовательные программы для обучающихся с ОВЗ относятся к адаптированным образовательным программам. В соответствии с п. 28 ст. 2 ФЗ N 273 адаптированная образовательная программа - это образовательная программа, адаптированная для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц.

Федеральный закон N 273 выделил некоторые особенности реализации этих образовательных программ. В частности, ч. 3 ст. 55 определяет особый порядок приема детей на обучение по рассматриваемым программам: только с согласия родителей (законных представителей) и на основании рекомендаций ПМПК.

Дополнительное образование детей обеспечивает: их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности (п. 1 ст. 75 ФЗ N 273).

Но в законе нет прямого определения понятия "дополнительная общеобразовательная программа", очевидно, как и другие образовательные программы в других образовательных учреждениях, дополнительная образовательная программа (п. 9 ст. 2 ФЗ N 273): - представляет собой комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий и форм аттестации (в случаях, предусмотренных настоящим Федеральным законом), - представлена в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, а также оценочных и методических материалов.

2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» от 19.12.2014г. № 1599.

3. Приказ Министерства образования Республики Коми «Об обеспечении введения федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» от 26.05.2015г. № 103.

### **Направленность программы**

Физкультурно-спортивная

### **Актуальность данной программы**

Актуальность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

### **Отличительные особенности программы**

Учитывая психофизические и возрастные особенности обучающихся программа направлена на коррекцию недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных возможностей, социальной адаптации. Коррекция недостатков предусматривает: обогащение чувственного опыта; коррекцию и развитие сенсомоторной сферы; формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

### **Адресат программы**

В кружке работа ведется с детьми от 14 до 17 лет. У детей в возрасте 14 лет, активно развивается логическая память, способность ко многим видам обучения, активизируются любознательность, желание продемонстрировать свои способности.

Для работы по программе формируется постоянная группа численностью 8-12.

К спортивным занятиям допускаются учащиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Набор детей производится без предъявления особых требований к знаниям и спортивным умениям обучающихся.

### **Цель и задачи**

„Цель: Укрепление здоровья, повышение работоспособности и общего жизненного тонуса.

Задачи программы:

1. Коррекция психофизических нарушений и моторики.
2. Овладение жизненно важными двигательными умениями и навыками, развитие и укрепление суставно-связочного аппарата.
3. Овладение теоретическими и санитарно-гигиеническими знаниями.
4. Воспитание морально-волевых, этических качеств, сознательной дисциплины.

Вместе с тем, на занятиях необходимо давать детям больше самостоятельности при постоянном контроле учителя. Показателем эффективности процесса воспитания при реализации Программы являются активность учащихся, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. В зависимости от количества занимающихся, может быть сформирована одна или несколько групп.

Следует обратить внимание на необходимость дозировки нагрузки для каждого ученика.

### **Срок освоения программы**

1 год

### **Объём программы**

Общее количество учебных часов запланированное на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 35 часов.

### **Режим занятий**

Занятия проходят один раз в неделю продолжительность 40 минут.

### **Формы обучения**

Очная

### **Методы обучения**

При проведении занятий используется групповая и индивидуальная форма работы. Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями.

Структура построения занятий аналогична уроку. На занятиях используются основные методы обучения: общепедагогические, специфические.

Общепедагогические методы включают: словесные методы: инструктаж, комментарии, команды, распоряжения и указания; методы наглядного воздействия: показ упражнений педагогом или по его заданию одним из обучающихся; практический метод: выполнение упражнений. К специфическим практическим методам обучения относятся: метод строгого регламентированного упражнения; игровой метод; соревновательный метод. С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения упражнений и воспитанием физических качеств. Занятия проводятся по традиционной структуре: подготовительная, основная, заключительная части. Оставаясь без изменения по содержанию, части занятия могут видоизменяться по форме (занятия проходят с увеличением нагрузки в течение учебного года). Теоретические занятия проходят в форме коротких бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Кроме того, теоретические сведения сообщаются обучающимся в процессе проведения практических занятий.

### **Тип занятия**

Основным **типом** занятия является комбинированный.

По признаку решаемых задач различают следующие типы занятий:

- 1) освоения нового материала. Для них характерны широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность;
- 2) закрепления и совершенствования учебного материала;
- 3) контрольные. Предназначены для определения уровня подготовленности занимающихся, проверки усвоения ими знаний, умений и навыков и т.п.;
- 4) смешанные (комплексные). Направлены на совместное решение задач обучения технике движений, воспитания, физических качеств, контроля за уровнем физической подготовленности занимающихся и др.

### **Формы проведения занятий**

- коллективная;
- фронтальная;
- групповая;
- индивидуальная работа;
- работа в парах, группой.

### **Содержание программного материала кружка ОФП**

#### Футбол

Удары по мячу. Остановка и передача на месте и в движении. Ведение по прямой и с изменением направления. Жонглирование. Игра вратаря: ловля и отбивание мяча.

#### Пионербол

Подачи мяча сверху, снизу. Ловля и передача мяча.

#### Баскетбол

Ловля и передача. Броски. Ведение. Подбор после отскока. Перехват. Розыгрыш спорного мяча. Практическое судейство.

#### Настольный теннис

Стойка. Хватка. Поддача и прием справа, слева. Подставка. Подкрутка. Нападающий удар.

### Учебно-тематический план

Наименование разделов (тем)	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
1. Футбол	8	1	7
2. Пионербол	5	1	3
3. Баскетбол	13	1	12
4. Настольный теннис	9	1	8
<b>ВСЕГО:</b>	<b>35</b>	<b>4</b>	<b>31</b>

### Календарно-тематическое планирование

№№		ТЕМА	ДАТА
<b>1 четверть – 8 час.</b>			
1	1	Вводное занятие. Техника безопасности и правила игры в футбол.	
2	2	Удары по мячу. Передачи в кругу.	
3	3	Остановка летящего и крутящегося мяча. Ведение с изменением направления.	
4	4	Удары по воротам. Игра вратаря. Учебная игра.	
5	5	Передача мяча в движении, в «двойках», в «тройках». Учебная игра.	
6	6	Жонглирование мячом. Учебная игра с разбором.	
7	7	Финт - обманное движение. Игра.	
8	8	Правила игры в пионербол. Расстановка. Учебная игра.	
9	9	Соревнования между классами. Учебная игра с разбором.	
<b>2 четверть – 8 час.</b>			
10	1	История баскетбола. Правила игры. Судейство. Учебная игра.	
11	2	Ловля мяча. Передача двумя руками от груди. Обучение ведению.	
12	3	Ведение в шаге, беге, изменение в направлении. Игра.	
13	4	Ловля в движении, поворот, передача. Броски с точек. Игра.	
14	5	Ведение, бросок, подбор. Штрафные броски. Учебная игра.	
15	6	Ловля в движении, бросок, подбор, передача.	
16	7	Поддача снизу и сверху. Ловля мяча. Бросок в зону один и шесть. Игра.	
17	8	Пионербол с одним мячом с элементами волейбола.	
<b>3 четверть – 10 час.</b>			
18	1	Передача в «двойках», «тройках» в движении.	
19	2	Баскетбольные эстафеты. Учебная игра.	

20	3	Спортивное поведение и этика. Тактика игры. Зона. Прессинг.	
21	4	Высокое и низкое ведение. Дриблинг.	
22	5	Финт - обманное движение. Финт на проход. Игра.	
23	6	Броски с «точек». Игра «33» и «Классики».	
24	7	Учебная игра с разбором выполнения технических элементов.	
25	8	Броски в прыжке после ведения. Учебная игра.	
26	9	Конкурс на лучшего снайпера. Учебная игра.	
27	10	Мини-турнир по баскетболу.	
<b>4 четверть – 8 час.</b>			
28	1	Учебная игра.	
29	2	Теоретические сведения о настольном теннисе. Правила игры.	
30	3	Хватка. Стойка. Техника подачи и приема.	
31	4	Подача и прием слева, справа. Учебная игра.	
32	5	Нападающий удар. Защита подставкой. Игра.	
33	6	Подкрутка. Подрезка. Учебная игра.	
34	7	Удар «откидкой» справа на столе в паре. Игра по диагонали.	
35	8	Учебная игра с судейством.	

### Планируемые результаты:

Учащиеся должны:

- соблюдать требования техники безопасности в процессе занятия, а также при участии в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- владеть общеразвивающими и корригирующими комплексами упражнений с предметами и без;
- ориентироваться на спортивной площадке;
- останавливаться по свистку;
- освоить элементы спортивных и подвижных игр;

уметь:

*футбол:*

- передвигаться в стойке вправо, влево, вперед, назад;
- вести мяч с изменениями направлений движения;
- выполнять удары по движущемуся мячу;
- выполнять передачу мяча на месте и в движении;
- пробовать жонглирование;
- знать игру вратаря: ловля и отбивание мяча;

*пионербол:*

- знать правила игры, расстановку игроков и правила их перемещения на площадке;
- ловить мяч над головой, выполнять нападающий удар двумя руками сверху в прыжке;
- выполнять подачу мяча двумя руками снизу, подачу мяча одной рукой сбоку (боковая подача), бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении;
- выполнять розыгрыш мяча на три паса;

*баскетбол:*

- ловить мяч двумя руками на месте на уровне груди;
- передавать мяч двумя руками от груди с места и в движении шагом; бросок мяча одной рукой от плеча в движении;
- выполнять ведение мяча одной рукой на месте и в движении;

выполнять бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места;  
 ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников;  
 выполнять сочетание движений: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди;  
 знать подвижные игры с элементами баскетбола «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч» и тд;  
 играть по упрощенным правилам игры в баскетбол;

*волейбол:*

знать стойку и перемещения волейболиста;  
 выполнять прием и передачу мяча снизу двумя руками и сверху двумя руками над собой, отбивать мяч снизу двумя руками через сетку на месте и в движении;  
 выполнять верхнюю прямую передачу мяча после перемещения вперед, вправо, влево;  
 выполнять нижнюю прямую и верхнюю прямую подачу;  
 ознакомиться с прямым нападающим ударом через сетку;  
 играть по упрощенным правилам игры в волейбол;

*теннис:*

знать основы игры в настольный теннис;  
 знать стойку и перемещения теннисиста;  
 знать правильный хват ракетки;  
 играть в настольный теннис;  
 уметь разыгрывать простейшие партии;  
 уметь разыгрывать основные дебюты;  
 различные способы ударов и подач;

- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- знать правила спортивных игр;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- доброжелательно и уважительно объяснять правила и ошибки при выполнении заданий и игре, предложение способов их устранения;
- выполнять анализ игры (с помощью учителя).

### Этапы педагогического контроля

Виды п/к	Задачи	Форма	Сроки
Базисный	Определить уровень физического развития	Задания-тесты, медицинское заключение, рекомендации врача	Сентябрь
Текущий	Проследить развитие, индивидуальный рост каждого ребенка	Игры, упражнения	В течение года
Контроль-наблюдение	Проверить усвоенный материал	Тесты	1 раз в четверть

Рубежный	Дать возможность проявить полученные умения и навыки	Соревнования	1 раз в полгода
Итоговый	Определить уровень физического развития	Тесты, задания, медосмотр	Май

### Комплекс организационно-педагогических условий.

#### 1. Календарный учебный график

2023-2024 учебный год начинается 01.09.2023 г. и заканчивается 31.05.2024 г.

Продолжительность учебных периодов:

Четверть	Период учебной четверти	Период каникул
Iчетверть	02.09.2024г. – 25.10.2024г. (8 недель)	Осенние каникулы 26.10.2024г. – 04.11.2024г. (10 дней)
IIчетверть	05.11.2024г. – 27.12.2043г. (8 недель)	Зимние каникулы 28.12.2024г. – 08.01.2024г. (12 дней)
IIIчетверть	09.01.2025г. – 21.03.2025г. (11 недель)	Весенние каникулы 22.03.2025г. – 30.03.2025г. (9 дней)
IVчетверть	31.03.2025г. – 31.05.2025г. (8 недель)	Летние каникулы 31.05.2025г. – 31.08.2025г. (93 дней)

### Условия реализации программы

Успешное овладение практическими навыками по общей физической подготовке и уровень оздоровительного влияния на организм обучающихся зависит от соблюдения основных требований к организации занятий, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно-гигиенических правил.

Материально-техническое оснащение: помещение для занятий (зал), спортивные площадки (волейбольная, универсальная), спортивный городок (шведская стенка, высокая перекладина), зеркала, гимнастические скамейки, скакалки, гимнастические палки, тренажеры, гантели, эспандеры, мячи волейбольные, волейбольная сетка, мячи баскетбольные, баскетбольные щиты и кольца, ракетки для настольного тенниса, столы, сетки, мяч футбольный, ворота, маты, секундомер.

### Методические материалы

Раздаточный материал: а) Правила поведения на занятиях по ОФП; б) Правила соревнований по футболу, баскетболу, настольный теннису.

### Список литературы

1. Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида, 5-9 классы. Сборник 1. М., : ВЛАДОС. 2001.
2. Веселые игры для детей и их родителей – М.: ООО «ИД РИПОЛ классик». ООО Издательство «ДОМ. XXI век», 2006 – 189 с.
3. Спортивно-игровой метод физического воспитания/ Сыктывкарский педагогический колледж № 1 им. И.А. Куратова / О.В. Подосенов, С.А. Сибатулина, 2003. – 24 с.
4. Спортивные игры / В помощь учителям физкультуры / Железняк, Попова. – М.: Просвещение, 2001. – 190 с.
5. Волейбол. Железняк. – М.: Физкультура и спорт – 2000. – 264 с.

6. Баскетбол / Теория и методика обучения. Д.И. Нестеровский – М.: Изд. Центр «Академия», 2004. – 284 с.
7. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект / Книга для педагога. Яхонтов Ю.А. – Ростов Н/Д.: Феникс, 2004. – 624 с.