

Государственное бюджетное социальное учреждение  
Калининградской области  
профессиональная образовательная организация  
«Советский техникум-интернат»

Рассмотрена  
на заседании  
методического совета,  
протокол № 7  
от 16 апреля 2021 года



Утверждаю  
Директор ГБСУ КО ПОО  
«Советский техникум – интернат»  
Е. Г. Луценко

«16» 04. 2021

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Направленность – физкультурно-спортивная  
Уровень программы – базовый  
Возраст обучающихся – с 15 лет  
Срок реализации – 10 месяцев (72 часа)

Автор-составитель  
Хомякова Светлана Федоровна,  
преподаватель по адаптивной физической культуре  
высшей квалификационной категории

Город Советск  
2021г

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы	10
2.1 Учебный (тематический) план	10
2.2 Учебно-тематическое планирование	10
3. Организационно-педагогические условия реализации Программы	13
4. Список литературы	14

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее – Программа) разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);
3. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Дополнительная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для помощи обучающимся инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ). Программа направлена на оздоровление и всестороннее развитие обучающихся.

### **Актуальность Программы**

Общая физическая подготовка является базовым элементом в любом виде спорта, вне зависимости от его технической или физической сложности. В современной социально-экономической ситуации эффективность системы занятий физической культурой и спортом особенно актуальна, так как именно этот вид деятельности ориентирован на свободный выбор занимающегося, интересующих его видов спорта и форм занятий, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

### **ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ**

#### **Основные цели и задачи ОФП:**

- формирование здорового образа жизни, привлечение занимающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических и нравственных способностей).

## **1.Образовательные**

- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности

## **2.Развивающие**

- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость)

## **3.Воспитательные**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни
- воспитание морально-этических и волевых качеств обучающихся.

Организовывается процесс занятий по ОФП с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей занимающихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье занимающихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

### **Программа построена на принципах:**

- целостности процесса обучения, предполагающего интеграцию основного и дополнительного образования;
- приобщение обучающихся к современной мировой, физической культуре и их ориентация на общечеловеческие культурные ценности;
- сотрудничества и ответственности;
- сознательного усвоения обучающимися учебного материала;
- последовательности и систематичности (создание такой системы, где органически связаны в единое целое все звенья и элементы обучения, которое обеспечивает постепенное наращивание сложности, привитие обучающимся определенных умений и навыков);
- непрерывности и наглядности.

Программа разработана на основе современных научных данных и практического опыта тренеров, и является отображением единства теории и практики. А также на основе

материала, который занимающиеся познают в процессе занятий адаптивной физической культурой.

**Отличительные особенности программы** по общей физической подготовке: в отличие от типовой программы, программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов занимающихся (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с различными видами спорта.

Развитие спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья должно основываться на принципах приоритетности, массового распространения и допустимости занятий спортом. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, занимающихся в соответствующих учреждениях, организуются занятия с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья. Здоровье занимающегося представляет собой критерий качества современного подхода для занятия спортом. В связи с ухудшением состояния здоровья занимающихся, охрана и укрепление их здоровья является одним из основных направлений в деятельности учреждения. Организовывается процесс занятий по ОФП с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей занимающихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье занимающихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

### **Возраст обучающихся по Программе**

В реализации Программы участвуют обучающиеся, начиная с 15 лет и старше, на протяжении всего периода их обучения в Советском техникуме-интернате.

### **Механизм и сроки реализации Программы**

Срок реализации Программы – 10 месяцев.

Общее количество учебных часов – 72 часа

Время, отведенное на занятия, составляет 72 часа в год, 2 часа в неделю.

Набор для обучения по Программе проводится по заявлениям обучающихся. Для комплектования группы по освоению Программы допускаются все лица, желающие заниматься общей физической подготовкой\*(ДАЛЕЕ ОФП) и не имеющие медицинских противопоказаний. В группе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на овладение основами двигательными навыками инвалидами и лицами с ОВЗ. Группа комплектуется в составе не менее 15 человек.

### **Форма и режим занятий. Методы обучения**

**Занятия проводятся два раза в неделю**, по вторникам и четвергам, продолжительностью один (академический) час каждое занятие. Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий обучающихся, их физической подготовленности и индивидуальных возможностей. Важнейшее требование к занятиям – индивидуальный и дифференцированный подход к обучающимся инвалидам и лицам с ОВЗ, учет имеющихся нозологий, состояния здоровья, физического развития, двигательной подготовленности и наличие навыков для самостоятельных занятий. Организовывается процесс занятий по ОФП с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей занимающихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье занимающихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Программа предусматривает следующие **формы** учебной деятельности:

- фронтальная (предусматривает подачу учебного материала группе обучающихся);
- индивидуальная (предполагает индивидуальное взаимодействие педагога и обучающегося, а также индивидуальную самостоятельную работу обучающихся);
- групповая (предполагает взаимодействие обучающихся внутри группы сменного состава, когда они организуют свою деятельность на основе принципов помощи и взаимозаменяемости, самостоятельно учитывают возможности каждого члена группы на конкретном этапе деятельности).

В процессе реализации Программы применяются следующие **методы**:

- словесные (рассказ, объяснения, указания);
- наглядные (показ, просмотр соревнований);
- демонстрация пособий: схемы, таблицы);
- практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).

### **Материально-техническое обеспечение программы.**

спорт инвентарь: мячи (баскетбольные, футбольные, теннисные, малые), гимнастические палки, обручи, кегли, скакалки, ракетки для тенниса и бадминтона, воланы, шарики для настольного тенниса, коврики.

### **Планируемые результаты**

#### Общие:

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья;
- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний;
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой максимально;
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью;
- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека;
- воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### Предметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения;
- проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой;
- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);
- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

### **Способы проверки результатов.**

1. Усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение).
2. Устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия).
3. Достижения - участие в соревнованиях.



4. Физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование).

№	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний о физической культуре и ее развитие	1	1	-	Текущий контроль
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	1	1	-	Текущий контроль
3	ОРУ	9	1	8	Текущий контроль
4	Легкая атлетика.	9	1	8	Текущий контроль
5	Гимнастика.	31	1	30	Текущий контроль
6	Спортивные игры.	17	1	16	Текущий контроль
7	Контрольные испытания и соревнования.	4	0	4	Итоговый контроль
Всего		72	6	66	

2.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1

### Учебный (тематический) план

## 2.2 Учебно-тематическое планирование

№	Октябрь	
	<b>Теоретические знания</b>	
1	Техника безопасности на занятиях. Гигиена, предупреждение травм	1
2	Роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Основы знаний о физической культуре и ее развитие	1
	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	
3	Значение ОРУ	1
4	ОРУ без предмета	5
5	Ору с гимнастической палкой	6
	Ноябрь	
	<b>Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха</b>	
6	Дозированной и скандинавской ходьбы.	4
7	Понятие о темпе и ритме	1
8	Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции.	1
9	ОФП. Прыжок в длину с места	1
10	Метание мячей на дальность	2
11	Дартс	3
	Декабрь	
12	<b>Гимнастика</b> Развитие физических качеств посредством элементов гимнастики.	1
13	Корректирующие упражнения с гимнастической палкой.	3
	Январь	
14	Корректирующие упражнения на осанку	3
	Февраль	
15	Занятие на тренажерах (дорожка, силовой тренажер, стоппер	3
16	Силовые упражнения с гантелями	3
	Март	
17	Силовые упражнения со жгутом.	3
18	Развитие гибкости	3
19	Круговая тренировка по станциям	3
20	<b>Настольный теннис</b> Развитие физических качеств посредством элементов спортивной игры настольный теннис	1
21	Упражнения на развитие координации и ловкости с ракеткой и шариком. Набивание шарика ракеткой с одной и другой стороны ракетки	1

22	ОФП. Стигание рук в упоре лежа.	2
23	Развитие волевых качеств игрой в настольный теннис	1
24	Набивание шарика ракеткой с одной и другой стороны ракетки в движении	1
Апрель		
25	<b>Баскетбол</b> Развитие физических качеств посредством элементов спортивной игры баскетбол	1
26	Разучивание техники передачи одной рукой от плеча, техники передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведения мяча в движении	1
27	ОФП (силовая и скоростно-силовая подготовка) повороты вперёд, назад; ловля двумя руками на месте; передача мяча двумя руками: сверху, от груди, от плеча с отскоком, снизу.	2
28	ОФП (силовая и скоростно-силовая подготовка) повороты вперёд, назад; передача мяча одной рукой с места; ведение мяча с высоким отскоком, низким отскоком, ведение мяча со зрительным контролем, по прямой, по кругу,	2
Май		
29	Броски в корзину двумя руками сверху, от груди, снизу, с места и в движении; стоя прямо перед щитом и под углом к щиту;	1
30	ОРУ Технические действия мячом и без мяча, развитие быстроты Выход для получения мяча; выход для отвлечения мяча; атака корзины;	1
31	Учебная игра	1
32	<b>Волейбол.</b> Развитие физических качеств посредством элементов технической подготовки в волейболе	1
33	Разучивание нижней подачи мяча в парах и знакомство с техникой выполнения других передач в волейболе.	1
34	Нижняя подача и приём мяча в парах.	1
35	Разыгрывание мяча в парах. Верхняя передача над собой, у стены, в парах. Эстафеты с верхней передачей мяча.	1
36	Учебная игра «пионербол с элементами волейбола», волейбол	1
Июнь		
37	Воспитание чувства ответственности, коллективизма, самоотдачи. Учебная игра «пионербол с элементами волейбола».	1
38	Учебная игра «пионербол	1
39	Знакомство и разучивание подвижных игр, «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель»	1

40	Развитие физических качеств с помощью эстафет и подвижных игр, направленных на совершенствование ориентировки в пространстве: «Вызов номеров», «Передача мяча»	1
	Итого	72

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **Материально-технические условия реализации программы**

Для реализации данной Программы имеется помещение для занятий – кабинет адаптивной физической культуры (площадь 68,4 кв.м.), спортивный инвентарь и оборудование:

1. стол теннисный с сеткой – 1 шт.
2. ракетка теннисная – 15 шт.
3. шарики теннисные – 100 шт.
4. тренажер силовой – 2 шт.
5. велотренажер – 1 шт.
6. беговая дорожка – 1 шт.
7. скакалки – 15шт.
8. мячи набивные – 5шт.
9. мяч футбольный – 1шт.
10. мяч волейбольный – 1шт.
11. стоппер – 1шт.
12. гантели – 12шт.

На занятиях обучающимся необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные (тренировочные), кроссовки, футболки, майки, шорты).

#### 4. Список литературы

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры [Текст] : учеб. пособие / Т. П. Бегидова. – М. : ФиС, 2016. 192 с.
2. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры, и характеристика её основных видов [Текст]. В 2 т. Т. 2 / С. П. Евсеев. – М. : Изд. центр «Советский Спорт» 2015. 448 с.3
3. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе.- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2015.
4. Казин Э.М. Адаптация и здоровье. – Кемерово, Кузбассвузиздат, 2018г.
- 5.Лях В.И. Твой друг – физкультура. 1-4 кл. Просвещение. 2015г.
6. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы/авт.-сост. А.Н.Каинов, И.Ю. 7. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.:Просвещение,2011.- 77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам). Шалаева- Волгоград: Учитель, 2016.- 185 с.