Министерство образования Ярославской области
ГОУ ЯО «Школа-интернат №3»

Принята на педагогическом совете
Протокол № 3 от 20.05.2026

Утверждаю
Е.И. Басова
директор ГОУ ЯО
«Школа-интернат №3»

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» для детей с тяжёлыми нарушениями речи

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 14-17 лет
Объем: 68 часов
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Царёв П.В.

г. Гаврилов-Ям
2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 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. N 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09- «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее – Программа) предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

Цель Программы: развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

Задачи Программы:

Обучающие

- обучить основным приёмам двухсторонних игр;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

Развивающие

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формировать навыков дисциплины и самоорганизации;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

Воспитательные

- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Направленность программы – физкультурно-спортивная
Уровень – стартовый

Актуальность

Программа разработана с учётом интересов обучающихся (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

Для занятий объединения дополнительного образования «Общая физическая подготовка» (далее ОФП) используются спортивные сооружения.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что занятия по ней позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми знаниями во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «Общая физическая подготовка», в школьной программе недостаточно.

Адресат программы: обучающиеся с нарушением речи (ТНР) 14-17 лет, без требования к уровню подготовки.

Численный состав детского объединения: 10-14 человек.

Срок реализации программы: 1 год.

Форма реализации программы: очная.

Форма и режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 2 часа, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно- тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

Ведущей формой организации обучения является **групповая.** Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед. Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование), овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

Планируемые результаты

По окончании обучения учащиеся должны:

знать:

- основные требования к занятиям по ОФП;
- историю развития всех изученных видов спорта;
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- основы техники и тактики в футболе, волейболе, баскетболе;
- способы проведения соревнований;

уметь:

- усваивать программный материал;
- выполнять зачетные требования по ОФП;
- владеть основами техники и тактики футбола, баскетбола, волейбола;
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- принимать участие в соревнованиях;
- осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;
- использовать знания, умения, навыки на практике.

Формы подведения итогов реализации Программы

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовый) – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

II этап (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

III этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

- **Виды контроля:**
- тренировочные занятия;
- беседы, учебные игры;
- тестирование;
- эстафета;
- участие в соревнованиях, контрольных играх;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Способы определения результативности реализации Программы

- Опрос учащихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.

- Тестирование по теоретическому материалу.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.
- Встреча с обучающимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

Календарный учебный график

Год обучения	**Дата начала обучения**	**Дата окончания обучения**	**Кол-во учебных недель**	**Кол-во часов в год**	**Место проведения**	**Режим занятий**
1	01.09.	28.05.	34	68	Советская площадь3	1 раз в неделю2 часа

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	-
2.	Техника безопасности во время занятий ОФП			
3.	Лёгкая атлетика	14	-	14
4.	Подвижные игры	6	-	6
5.	Спортивные игры: Футбол Волейбол Баскетбол Настольный теннис	47 10 11 13 13	- - - - -	47 10 11 13 13
6.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
7.	**ИТОГО**	**68**	**1**	**67**

Тематическое планирование

№ п\п	**Тема занятия**	**Дата проведения**
1.	Техника безопасности во время занятий ОФП. Система планирования тренировки спортсмена: многолетнее, годичное, оперативное планирование. Индивидуальный план тренировки.	
Лёгкая атлетика		
2.	Техника безопасности во время занятий л/а. Бег на короткие дистанции.	
3.	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на	

	повороте.	
4.	Ускорения; бег по повороту; финиш.	
5.	Бег на время на дистанции 30. 60м.	
6.	Бег на время на дистанции 100м.	
7.	Бег по пересечённой местности.	
Футбол		
8.	Техника безопасности во время занятий футболом. Удары по мячу с места, с хода.	
9.	Ведение и обводка. Отбор мяча.	
10.	Финты. Выбивания.	
11.	Отбор мяча. Вбрасывание мяча.	
12.	Вбрасывание мяча. Игра вратаря.	
13.	Соревнования. Тренировочная игра.	
Баскетбол		
14.	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Перемещения и остановки. Учебная игра.	
15.	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	
16.	Бросок мяча в кольцо в прыжке двумя руками.	
17.	Броски мяча в кольцо после ведения.	
18.	Выбивание мяча при ведении и броске.	
19.	Борьба за мяч, отскочивший от щита.	
20.	Учебно-тренировочная игра.	
Подвижные игры с мячом		
21.	Техника безопасности во время занятий подвижными играми. Пионербол. Ловля мяча, летящего на средней высоте.	
22.	Пионербол с элементами волейбола. Ловля мяча, летящего высоко.	
23.	Учебно-тренировочная игра.	
24.	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	
Волейбол		
25.	Техника безопасности во время занятий волейболом. Приём мяча. Передача мяча.	
26.	Приём мяча. Передача мяча.	
27.	Подача мяча. Прием подачи двумя руками снизу.	
28.	Подача мяча. Прием подачи двумя руками снизу.	
29.	Нападающий удар. Блокирование мяча.	
30.	Нападающий удар. Блокирование мяча.	
31.	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	
Баскетбол		
32.	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Ведение мяча правой и левой рукой. Отвлекающие приемы.	
33.	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	
34.	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.	
35.	Овладение мячом и противодействия. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра.	
36.	Групповые тактические действия в нападении и защите. Игра.	
37.	Командные тактические действия в нападении и защите. Игра.	
Подвижные игры с мячом		
38.	Техника безопасности во время занятий подвижными играми. Перестрелка с 1 мячом.	
39.	Перестрелка с 2 и 3 мячами.	
Настольный теннис		
40.	Техника безопасности во время занятий настольным теннисом. Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи толчком.	

41.	Игра толчком справа и слева.	
42.	Атакующие удары по диагонали.	
43.	Атакующие удары по линии.	
44.	Игра в защите.	
45.	Выполнение подач разными ударами.	
46.	Игра в разных направлениях.	
47.	Игра на счет разученными ударами.	
48.	Игра с коротких и длинных мячей.	
49.	Групповые игры.	
50.	Отработка ударов накатом.	
51.	Отработка ударов срезкой.	
52.	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	
Волейбол		
53.	Верхние и нижние передачи мяча 2-мя руками. Нападающий удар.	
54.	Передача мяча у сетки. Нападающий удар.	
55.	Блокирование мяча. Нападающий удар.	
56.	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	
Лёгкая атлетика		
57.	Бег на короткие дистанции.	
58.	Бег на короткие дистанции	
59.	Бег по пересечённой местности.	
60.	Бег по пересечённой местности.	
61.	Бег по пересечённой местности.	
62.	С/и «Лапта». Бег на средние дистанции.	
63.	С/и «Лапта». Бег на средние дистанции.	
64.	Тестирование.	
Футбол		
65.	Удары по мячу. Тренировочная игра.	
66.	Удары по мячу. Тренировочная игра.	
67.	Игра вратаря. Игра.	
68.	План самостоятельных занятий на лето.	

Содержание программы

Теория:

Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Предупреждение травм. Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Предупреждение спорт. травм на занятиях.

Практика:

Волейбол Передача мяча через сетку в парах. Игра в волейбол

Лёгкая атлетика. Бросок мяча рукой на дальность. Бег.

Футбол. Удар по неподвижному мячу. Удар по мячу с подачи. Ведение мяча - обводка стоек. Удар неподвижного мяча с 11 метров. Передача мяча в парах по всему полю в движении.

Баскетбол. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места. Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Передача мяча в движении. Бросок со штрафной линии. Игра 2 на 2 на одно кольцо. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника.

Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). Ведение мяча с броском. Техника владения мячом (передача мяча одной рукой из-за головы). Передача в

парах в движениях. Игра три на три. Тактика нападения (индивидуальные действия; выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Личная система защиты.

Контрольные испытания, соревнования

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- стадион;
- мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные мячи, мячи для метания;
- гимнастические палки;
- эстафетная палка;
- секундомер;
- гимнастическая скамейка;

Воспитательный блок

Цель воспитательного блока

Сформировать у подростков ценностное отношение к здоровью и физической культуре, развить социально значимые качества (ответственность, самодисциплину, умение работать в команде), а также создать условия для позитивной социализации и профилактики асоциального поведения через физкультурно-спортивную деятельность.

Задачи

- Воспитывать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и регулярным занятиям физической культурой.
- Формировать навыки самоконтроля, безопасного поведения и ответственности за собственное здоровье.
- Развивать волевые качества: целеустремлённость, настойчивость, умение преодолевать трудности.
- Создавать атмосферу взаимопомощи, уважения и поддержки в группе.
- Воспитывать гражданскую позицию, патриотизм и уважение к спортивным традициям страны.
- Способствовать развитию эмоционального интеллекта: умению управлять эмоциями, конструктивно разрешать конфликты, адекватно воспринимать успехи и неудачи.

Направления воспитательной работы и формы реализации

Направление	Содержание	Формы работы
Здоровье и безопасность	Формирование культуры безопасного поведения на занятиях, навыков самоконтроля (пульс, самочувствие), основ первой помощи, гигиены и восстановления.	Инструктажи, мини-лекции, разбор ситуаций, практические задания (измерение пульса, ведение дневника самоконтроля), викторины.
Личностное развитие и саморегуляция	Развитие самодисциплины, целеполагания, умения планировать нагрузку, анализировать собственные	Постановка индивидуальных целей на месяц/четверть, рефлексия после занятий («что получилось/не получилось»), ведение личного плана

	результаты.	тренировок, разбор ошибок.
Командное взаимодействие и социальная компетентность	Формирование навыков сотрудничества, поддержки, справедливого судейства, уважительного отношения к разным уровням подготовки.	Командные эстафеты, групповые проекты (например, «Придумай комплекс разминки для группы»), взаимопомощь при отработке упражнений, ролевые игры (судья, капитан, помощник тренера).
Гражданско-патриотическое воспитание	Приобщение к истории отечественного спорта, традициям ГТО, значимым спортивным событиям страны, формирование уважения к символам и ценностям спорта.	Тематические беседы, просмотр и обсуждение документальных фильмов о спортсменах, участие в акциях (День физкультурника, сдача норм ГТО), оформление стенда «Наши достижения».
Профилактика асоциального поведения	Профилактика вредных привычек через формирование альтернативной позитивной активности, развитие стрессоустойчивости и навыков отказа.	Дискуссии, кейс-методы («Как поступить, если предлагают…?»), встречи с врачами/спортсменами, тематические дни (например, «День здорового образа жизни»).

Тематическое наполнение

- **Сентябрь**: знакомство, правила безопасности, постановка личных целей; командные игры на сплочение; вводный инструктаж по самоконтролю.
- **Октябрь–ноябрь**: развитие самодисциплины (регулярность посещений, ведение дневников), командные эстафеты и судейство.
- **Декабрь–январь**: рефлексия полугодия, разбор типичных ошибок, профилактика переутомления и травм, новогодние спортивные эстафеты.
- **Февраль–март**: гражданско-патриотические мероприятия (День защитника Отечества, спортивные конкурсы), работа над преодолением трудностей.
- **Апрель–май**: подготовка к итоговым тестированиям, взаимопомощь в группе, итоговая рефлексия и постановка целей на лето, участие в школьных спортивных праздниках.

Планируемые воспитательные результаты

- Устойчивый интерес к занятиям ОФП и самостоятельным тренировкам.
- Навыки самоконтроля и безопасного поведения на тренировках.
- Сформированные волевые и коммуникативные качества: умение ставить цели, преодолевать трудности, работать в команде.
- Позитивная динамика в уровне социальной адаптации: снижение конфликтности, рост взаимопомощи в группе.
- Осознанное отношение к здоровью, понимание ценности здорового образа жизни.

Методы и приёмы воспитания на занятии

- **Метод примера**: личный пример педагога, истории успешных спортсменов, видеоматериалы.
- **Соревновательный метод**: эстафеты, мини-турниры, конкурсы на лучший комплекс упражнений.
- **Проектная деятельность**: групповые мини-проекты по темам «Безопасный спорт», «Мой режим дня», «Комплекс для утренней зарядки».
-

-
- **Рефлексия**: короткие обсуждения в конце занятия (1–3 минуты) по вопросам: «Что сегодня получилось лучше всего?», «С чем было сложно?», «Что сделаю иначе в следующий раз?».
- **Поощрение и обратная связь**: словесная похвала, благодарности за помощь, ведение доски достижений группы.

Критерии оценки эффективности воспитательного блока

- Посещаемость и регулярность занятий.
- Уровень вовлечённости в командные задания и проекты.
- Динамика самооценки и рефлексии (по дневникам/анкетам).
- Количество и качество инициатив от обучающихся (помощь новичкам, организация мини-соревнований).
- Отзывы участников и родителей (анкетирование в конце полугодия).

Интеграция с другими модулями воспитательной работы школы

- Связь с модулем «Профилактика и безопасность»: совместные инструктажи, обучение первой помощи, профилактика травматизма.
- Связь с модулем «Школьный урок»: межпредметные связи (биология, ОБЖ — безопасность, математика — расчёт пульса и нагрузок).
- Участие в общешкольных мероприятиях: спортивные праздники, дни здоровья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. - М.: КноРус, 2013. - 312 с.
2. Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего
3. совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2014. - 616 с.
4. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.
5. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.
6. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. - 448 с.
7. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2009. - 464 с.
8. Мастерман, Гай Стратегический менеджмент спортивных
9. мероприятий: моногр. / Гай Мастерман. - М.: Национальное образование, 2015. - 512 с.
10. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для
11. студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004
12. Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 424 с.
13. Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2014. - 464 с.
14. Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е.В. Федотова. - М.:
15. СпортАкадемПресс, 2003. - 224 с
16. Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др. - М.: Academia, 2014. - 176
17. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/ Е.С. Черник - М.: учебная литература, 1997. – 320с.
18. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / З.М. Зарипова, И.М. Хамитов, 2003- 161с.