

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №6 с кадетскими классами»

Рассмотрено и рекомендовано  
Методическим советом  
протокол № 6 от 28.08.2020г.

Утверждено  
приказом №80  
от 28.08.2020г.

**АДАптированная**  
**дополнительная общеобразовательная программа**  
**«Будущий олимпиец. ОФП»**  
**для обучающихся с ОВЗ**  
**(интеллектуальными нарушениями)**  
**возраст обучающихся: 9-10 лет**  
**срок реализации: 1 год**

Составитель:

учитель физической культуры

Кукушкин Павел Николаевич

г.Кстово

2020г.

	<b>Содержание</b>	<b>стр</b>
1	Пояснительная записка	3
2	Цели и задачи программы	4
3	Содержание программы:	4
3.1	Учебный план дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Настольный теннис»	4
3.2	Содержание учебно- тематического плана	5
4	Планируемые результаты освоения программы	7
8	Методические материалы к программе	9
9	Список литературы	10
		10

## 1. Пояснительная записка

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Дополнительная образовательная программа «Будущий олимпиец. Общая физическая подготовка» является модифицированной и относится к физкультурно-спортивной направленности. Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на укрепление сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц, восстановление функциональных систем организма после интенсивных нагрузок для снятия эмоционального утомления. ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для любого ребенка (а особенно ребенка с ОВЗ) ОФП является фундаментом дальнейшего развития.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. В процессе ОФП учащиеся совершенствуют умение управлять движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, которые способствуют гармоническому развитию детей с ОВЗ. ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия ОФП требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом. Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Программа предусматривает задания, упражнения, игры на развитие физических качеств, формирование коммуникативных, двигательных навыков. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

Основной направленностью данной программы является создание благоприятных условий для всестороннего развития и укрепления психического и физического здоровья учащихся.

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

### **Нормативно-правовая база**

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2020 года

2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 г

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

4. Концепция развития дополнительного образования детей, распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р

5. «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», от 4 июля 2014 г. N 41

6. Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности (письмо МОиН ЧО от 05.09.2017 №1203/8156)

7. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ от 29 марта 2016 г. N ВК-641/09

8. «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий» Минпросвещения России от 07.05.2020

9. Устав и иные локальные акты МБОУ СШ №6

## 2. Цели и задачи программы

**Цель программы:** – содействие всестороннему развитию личности подростка с ОВЗ; содействие укреплению его здоровья.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- создание представлений об индивидуальных физических возможностях организма;
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
- формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
- формирование умений оценивать самочувствие по внешним показателям и внутренним ощущениям.

**Коррекционно-развивающие:**

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности;

- коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации;
- формирование правильной осанки;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне.

**Воспитательные:**

- привитие интереса и потребности регулярным занятиям ОФП;
- воспитание индивидуальных психических черт и способов коллективного общения;
- привитие культуры здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

**Основные формы работы на занятии: коллективная и групповая.**

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, ОРУ);
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, спортивных и подвижных и игр и т.д.);
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на осанку).

**3. Содержание программы**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КРУЖКА «БУДУЩИЙ ОЛИМПИЕЦ. ОФП»**

№ занятия	Тема раздела	Содержание занятия	Дата проведения	Примечание
1	Легкая атлетика	Правила техники безопасности на занятиях кружка. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Бег до 30м.		
2		Правила техники безопасности на занятиях кружка. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Бег до 60м.		
3		Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.		
4		Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.		
5		Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Челночный бег 3x10		
6		Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Челночный бег 4x9		
7		Закаливание. Прыжки в длину с места.		

		Игры на координацию движений.		
8		Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на развитие скорости.		
9		Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание.		
10		Прыжки в высоту с разбега. Игры на внимание.		
11		Упражнения с набивными мячами. Метание мяча на дальность. Игры с метанием мяча		
12		Упражнения с набивными мячами. Метание мяча на точность. Игры с метанием мяча		
13		Бег на выносливость 600м. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений		
14		Бег на выносливость 800м. Преодоление полосы препятствий. Игры на ловкость.		
15		Возможные травмы и их предупреждения. Весёлые старты		
16		Возможные травмы и их предупреждения. Эстафеты с предметами		
17	Баскетбол	Ознакомление с правилами соревнований в игре баскетбол. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений		
18		Ознакомление с правилами соревнований в игре баскетбол. История развития баскетбола.		
19		Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча		
20		Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча в движении		
21		Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо		
22		Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Броски мяча в кольцо из различных положений.		
23		Ведение мяча правой и левой рукой. Учебно-тренировочная игра.		
24		Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Учебно-тренировочная игра В одно кольцо		
25		Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо		

26	Лыжная подготовка	Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 1 км классическими лыжными ходами без палок		
27		Прохождение дистанции 1 км классическими лыжными ходами с палками		
28		Ознакомление с коньковыми лыжными ходами.		
29		Ознакомление с коньковыми лыжными ходами.		
30		Игры и эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 2 км		
31		Прохождение дистанции 3 км		
32		Подъем в гору различными способами. Прохождение дистанции 2 км		
33		Подъем в гору различными способами. Прохождение дистанции 3 км		
34		Спуски с горы в различных стойках .Прохождение дистанции 2 км		
35		Спуски с горы в различных стойках .Прохождение дистанции 3 км		
36		Игры и эстафеты на лыжах		
37		Игры и эстафеты на лыжах с предметами		
38		Прохождение дистанции 2 км.		
39		Прохождение дистанции 3 км.		
40		Повороты на лыжах. Прохождение дистанции 2 км.		
41		Повороты и переступания на лыжах		
42		Подвижные игры на лыжах. Прохождение дистанции 2км		
43		Подвижные игры на лыжах.		
44		Прохождение дистанции 4 км без учета времени.		
45	Баскетбол	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.		

		Игра		
46		Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Игра в одно кольцо		
47		Овладение мячом и противодействия. Игра		
48		Овладение мячом и противодействия. Отбор мяча.		
49		Отвлекающие приёмы Игра		
50		Атакующие приёмы.		
51		Учебно-тренировочная игра		
52		Учебно-тренировочная игра		
53	Гимнастика	Перестроения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Прыжки со скакалкой		
54		Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Прыжки со скакалкой на время.		
55		Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок вперед в основную стойку.		
56		Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев		
57		Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.		
58		Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; прыжок вверх прогнувшись.		
59		Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев		
60		Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; прыжок вверх прогнувшись.		
61		Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами		
62		Гимнастическая эстафета.		
63		Упражнения с гимнастическими палками		
64		Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей Веселые старты.		
65	Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции Бег 30м		
66		Бег на короткие дистанции Бег 60м		



67		Бег 300м, прыжки в длину с места		
68		Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 1000м		

**На обучение отводится 2 часа в неделю (68 часов в год)**

**В результате обучения воспитанники должны знать:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

**Воспитанники должны уметь:**

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

**Материально-техническое обеспечение:**

- спортивный зал;
- футбольное поле;
- лыжная трасса

Спортивное инвентарь и оборудование:

- гимнастические маты
- гимнастические стенки;
- гимнастические скамейки.
- малые и большие резиновые мячи
- скакалки;
- гимнастические палки,
- гимнастические обручи;
- набивные мячи.

**Учебно-методическое обеспечение.**

- Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.

- Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
- Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
- Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
- Былеева А.В. Подвижные игры. – М.: ФиС, 1982.
- Громова О.Е. Спортивные игры для детей. - М.: ТЦ Сфера, 2003.
- Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Под ред. Ю. Ф. Курамшина, В. И. Попова; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1999г.
- Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / автор – А.Н.Каинов. – Волгоград: Учитель, 2011.
- Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная.: Учебник. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.

## 5. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «ОФП»

Год обучения	Месяц обучения																												Всего учебных недель	Всего часов по программе									
	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март					апрель				май				теория	практика
	03.09-08.09	10.09-15.09	17.09-22.09	24.09-29.09	01.10-06.10	08.10-13.10	15.10-20.10	22.10-27.10	29.10-03.11	05.11-10.11	12.11-17.11	19.11-24.11	26.11-01.12	03.12-08.12	10.12-15.12	17.12-22.12		14.01-19.01	21.01-26.01	28.01-02.02	04.02-09.02	11.02-16.02	18.02-23.02	25.02-02.03	04.03-07.03	11.03-16.03	18.03-23.03	25.03-30.03		01.04-06.04	08.04-13.04	15.04-20.04	22.04-27.04	29.04-04.05	06.05-11.05	13.05-18.05	20.05-25.05		
1 год	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	35			

### Условные обозначения:



ведение занятий по расписанию



итоговая (промежуточная) аттестация



каникулярный период

### 6. Условия реализации (кабинет, площадки, оборудование...)

Занятия по данной программе проходят в кабинете, либо спортивном зале. Необходимое оборудование: теннисные столы, теннисные ракетки, мячи.

### 7. Формы проведения промежуточной и итоговой аттестации

№ п/п	Год обучения	Формы проведения промежуточной аттестации	Формы проведения итоговой аттестации
1.	1 год обучения	Практическое задание	Практическое задание.

#### Способы и формы определения результативности освоения программы

Основными методами отслеживания (диагностики) успешности овладения учащимися содержания программы являются: текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестации учащихся.

Текущий контроль учащихся проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по темам (разделам) дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется педагогом по каждой изученной теме. Текущий контроль может проводиться в следующих формах: теоретический опрос, тестирование; практическая работа.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью повышения ответственности педагогов и учащихся за результаты образовательного процесса, за объективную оценку усвоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы, за степень усвоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы в рамках учебного года.

Промежуточная аттестация учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

Промежуточная аттестация учащихся может проводиться в следующих формах:

Беседы по критериям выполнения письменных заданий

Итоговая аттестация учащихся проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Настольный теннис».

Итоговая аттестация учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

Итоговая аттестация учащихся может проводиться в следующей форме:  
контрольное тестирование.

### 8. Методическое обеспечение

№ п/п	Разделы, темы	Форма занятия	Методы, технологии	Дидактический материал и ТСО	Форма подведения

					итогов
<b>Теоретическая подготовка</b>					
1.	История развития настольного тенниса в России	Лекция	Словесный	Презентация	Устный опрос
2.	Правила игры и судейство в настольном теннисе	Лекция	Словесный		Практическое задание
<b>Физическая подготовка</b>					
3	Бег, передвижения боком, спиной вперёд, повороты	Практическое занятие.	Практический		Практическое задание
4	Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы	Практическое занятие.	Практический		Практическое задание
5	Комбинации из освоенных элементов	Практическое занятие.	Практический		Практическое задание
<b>Способы перемещения</b>					
6	Основная стойка. Бесшажный, без переноса и с переносом ОЦТ тела	Практическое занятие.	Практический	Презентация	Практическое задание
7	Выпадами, вперед, в сторону, назад	Практическое занятие.	Практический	Презентация	Практическое задание
<b>Атакующие удары</b>					
8	Откидки справа, слева. Толчок справа и слева.	Беседа. Практическое занятие.	Практический		Практическое задание
9-10	Подача толчком справа и слева по прямой и по диагонали без вращения	Беседа. Практическое занятие.	Практический		Практическое задание
11-12	Подача накатом короткая и длинная	Беседа. Практическое занятие.	Практический		Практическое задание
13-14	Накат справа и слева по прямой и по диагонали	Беседа. Практическое занятие.	Практический		Практическое задание
15-16	Топ- спин с верхним и с боковым вращением	Беседа. Практическое занятие.	Практический		Практическое задание
17-18	Контрнакат, контр-топспин с верхним вращением	Беседа. Практическое занятие.	Практический	Задания практической работы.	Практическое задание
19	Удар накатом по свече по опускающему мячу	Беседа. Практическое занятие.	Практический		Практическое задание

20	Удар накатом по свече по восходящему мячу	Беседа. Практическое занятие.	Практический		Практическое задание
21-22	Топ-спин удар	Беседа. Практическое занятие.	Практический		Практическое задание
<b>Защитные и промежуточные удары</b>					
23	Подача с нижним вращением с права и с лева	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный		Практическое задание
24	Срезка справа и с лева по всему столу	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный		Практическое задание
25	Подрезка справа и слева	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный		Практическое задание
26	Запилы с права и с лева	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный		Практическое задание
27-28	Блок-удар, толчок	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный		Практическое задание
29-30	Укороченные и длинные удары справа и с лева	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный		Практическое задание
31-32	Подставка справа и слева	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный		Практическое задание
<b>Нормативы и соревнования</b>					
33	По технической и физической подготовке	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный		Практическое задание
34	Участие в официальных соревнованиях	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный		Практическое задание
35	Участие в турнирах и товарищеских встречах	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный		Практическое задание

**9. Список литературы:****Литература для учителя**

1. Серова Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. — Ленинград, 1989.
2. Серова Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л. К. Серова. - СПб., 2001.
3. Барчукова Г. В. Настольный теннис в вузе: учеб. пособие для студентов не физкультурных вузов / Г.В.Барчукова, А.Н.Мизин. — М., 2002.
4. Барчукова Г. В. Программа дисциплины «настольный теннис» федерального компонента цикла СД ГОС по направлению 521900 «Физическая культура» по специальности 02230 «Физическая культура и спорт» / Г. В. Барчукова, О.В.Матыцин — М., 2002.

**Литература для ученика**

1. Фримерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост серии В.Л.Штейнбах / Э.Я.Фримерман. — М., 2005.
2. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Автореф дис.... канд. пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.