

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Большемурашкинская областная специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа-интернат для
слабослышащих и позднооглохших детей»

«Рассмотрено»

на заседании методического
объединения

Протокол № 3 от 12.12.25

Руководитель методического
объединения:

 /Шигина И.В./

«Согласовано»

Заместитель директора по
УР

 /Мальшева Н.В./

от 11.12.2025

«Утверждаю»

И.о. директора ГКОУ

«Большемурашкинская
школа-интернат для
слабослышащих детей»

 /Э.В.Пешенко/

от 12.12.2025 г.



Программа дополнительного образования
Спортивная секция
«Общая физическая подготовка»
(для детей с 10 лет, срок реализации – 3 года)

Автор (составитель):

А.Н.Борисов, учитель

2025 год

Пояснительная записка

Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры для слабослышащих и позднооглохших детей и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся, достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой. На занятиях по ОФП приобретаются навыки и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств.

Заниматься в секции может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Программа секции общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учётом интересов детей с потерей слуха (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

В школе имеются спортивные сооружения для занятий секции ОФП: площадка для занятий лёгкой атлетикой, зал для игры в баскетбол, волейбол, футбол, занятий гимнастикой, лыжная база. Кроме того есть в наличии подсобные помещения: раздевалка, комната для хранения инвентаря.

Начальное изучение проводится при записи в кружок, во время беседы с ребёнком; в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (по каждому члену кружка); в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

Тренер систематически оценивает реакцию обучающихся с ОВЗ на предлагаемую нагрузку, следит за самочувствием детей, фиксирует признаки утомления, формирует у обучающихся 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, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

При подборе средств и методов практических занятий тренер-руководитель составляет каждое занятие, чтобы оно было интересным и увлекательным, поэтому используются комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры, и т. д.)

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Направленность образовательной программы по общей физической подготовке–физкультурно-спортивная.

Актуальность

В процессе занятий в секции ОФП у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Педагогическая целесообразность образовательной программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений.

Цель и задачи:

создание условий для развития двигательных способностей слабослышащих и позднооглохших обучающихся, приобщение к систематическим занятиям обучающихся посредством физических упражнений.

Задачи:

Образовательные:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Развивающие:

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;

- развитие дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата;
- развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости;
- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

Коррекционные:

- Укрепление и развитие физического потенциала обучающихся;
- развитие психических процессов — внимание, мышление, воображение;
- развитие мышечного чувства, правильной осанки, умения управлять своим телом;
- развитие остаточного слуха и речи, обогащение словаря

Отличительная особенность образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Обучающиеся выступают на соревнованиях различного уровня. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся.

Возраст детей: образовательная программа предназначена для обучающихся 10-15 лет.

Условия набора детей: заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы: данная образовательная программа рассчитана на 1 год обучения.

Форма и режим занятий: занятия проводятся 1 раза в неделю по 3 часа во второй половине дня. Всего - 102 часа. Наполняемость учебной группы до – 15 человек.

Методы реализации программы: Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. В процессе обучения детей общей физической подготовки на всех этапах используются общие дидактические *методы*:

- *Словесные.* С помощью таких приемов как объяснение, рассказ, распоряжение, команда у обучающихся создается предварительное представление об упражнении, возникает желание заниматься данным видом спортивной деятельности, суждения о правильности выполнения упражнений, возникает возможность оценить итоги выполнения задания.
- *Наглядные.* У обучающихся формируются конкретные представления о технике выполнения упражнений с помощью учебных таблиц, схем, рисунков, фильмов, показа отдельных элементов и способов выполнения упражнений.

Методы выполнения упражнений:

- *Практические.* Метод упражнений, методические приемы облегчения и усложнения условий выполнения заданий.
- *Игровые и соревновательные:*
 - 1) турниры;
 - 2) эстафеты;
 - 3) соревнования.

Как основные средства обучения на занятиях используются общеразвивающие, подготовительные, подводящие, имитационные, специализированные упражнения.

Общеразвивающие – движения без предметов, с предметами, упражнения на снарядах, одиночные, парные, на матах, различные прыжки, упражнения на координацию движений, расширяющие двигательный навык и др.

Имитационные – упражнения, позволяющие освоить рациональную технику.

Специализированные – для устранения отдельных ошибок техники, развития физических качеств занимающихся.

Режим, способы выполнения всего многообразия упражнений регламентируют методы тренировки (практические методы физической подготовки):

- по характеру построения (стандартный, вариативный, смешанный);
- по соотношению в упражнениях работы и отдыха (равномерный, переменный, интервальный, комбинированный, контрольный).

Ожидаемые результаты:

- оздоровление и физическое развитие детей;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

В результате освоения содержания программного материала **обучающиеся будут 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.

Обучающиеся будут 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.

5. Оценка и способы определения результативности программы:

Тестирование, анкетирование, мониторинг физической подготовленности.

В начале обучения заводится журнал учета результатов объединения, в который вносятся результаты тестирования. Тестирование проводится в конце каждой четверти. Данные заносятся в журнал. В конце каждого года обучения проводятся контрольное тестирование.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- участие в школьные и районные соревнования;
- открытые занятия;
- физкультурные праздники – Дни здоровья

Учебно-тематическое планирование

№ п./п.	Тема занятия	Теория	Практика	Всего
1.	Основы знаний:	5ч.	20ч.	5ч.
	История физической культуры.	1ч.		
	Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Самоконтроль.	1ч.		
	Правила техники безопасности на занятиях.	1ч.		
	Физические качества и их связь с общим развитием, предупреждение травм.	1ч.		
	Правила соревнований	1ч.		
	Социально—психологические основы занятий по ОФП	1ч.	1ч	2ч.
	Приемы закаливания	1ч.	1ч.	2ч.

2.	Легкая атлетика			19ч.
	Спринтерский бег: высокий, низкий старт	1ч.	3ч.	4ч.
	Стартовый разгон, бег по дистанции (30, 60 м), финиширование		3ч.	3ч.
	Медленный бег до 10 мин		3ч.	3ч.
	Метание малого мяча.		3ч.	3ч.
	Прыжки в длину с разбега.		3ч.	3ч.
	Сдача норматива: спринтерский бег: высокий, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции (30, 60 м).		3ч.	3ч.
3.	Гимнастика с элементами акробатики		17ч.	18ч.
	Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу	1ч.	2ч	3ч.
	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках).		3ч.	3ч.
	Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед, назад. "Мост" самостоятельно и с помощью.		3ч.	3ч.
	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Комбинации из разученных упражнений.		3ч.	3ч.
	Лазанье по канату, висы, упоры. Опорный прыжок.		3ч	3ч.
	Сдача норматива		3ч.	3ч.
4.	Лыжная подготовка		30ч.	33ч.
	<i>История лыжных гонок. Выдающиеся лыжники-гонщики.</i> Техника безопасности на уроках. Подбор лыж и палок. Лыжные мази. Гигиена одежды и обуви. Температурный режим.	3ч.		3ч.
	Классические хода: одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный, попеременный двухшажный		9ч.	9ч.
	Коньковые хода: одновременный двухшажный, одновременный одношажный, попеременный		9ч.	9ч.

	двухшажный.			
	Спуск в высокой, средней, низкой стойке. Торможение плугом и упором. Подъем "елочкой, полуёлочкой, лесенкой", попеременным двухшажным ходом.		3ч.	3ч.
	Сдача норматива		9ч.	9ч.
5.	Спортивные игры			49ч.
	Волейбол		24ч.	27ч.
	Многообразие спортивных игр. Особенности игры "волейбол".	1ч.		1ч.
	Терминология, тактика игры. Правила соревнований и судейство. Техника безопасности на уроках.	2ч.		2ч.
	Стойки и передвижения. Передача двумя руками сверху.		6ч.	6ч.
	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Комбинации из разученных элементов.		6ч.	6ч.
	Тактика свободного падения. Позиционное нападение 6:0.		6ч.	6ч.
	Игровая деятельность.		6ч.	6ч.
6.	Баскетбол		18ч.	21ч.
	Особенности игры "баскетбол"	1ч.		1ч.
	Терминология, тактика игры. Правила соревнований и судейство. Техника безопасности на уроках.	2ч.		2ч.
	Стойки, передвижения, остановки игрока. Ведение мяча на месте и в движении.		6ч.	6ч.
	Передачи мяча в парах, тройках двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы, с отскоком в пол.		6ч.	6ч.
	Сочетание приемов. Взаимодействие двух игроков, личная защита. Штрафной бросок.		6ч.	6ч.
7.	Общая физическая подготовка		57ч.	58ч.
	Развитие координационных, скоростных, скоростно-силовых, силовых способностей, гибкости и выносливости. Комплексы	1ч.	9ч.	10ч.

	упражнений.			
	7. Контрольное тестирование <i>Контрольные тесты-упражнения:</i> Тест 1. Бег 30 (60) м с высокого старта		6ч.	6ч.
	Тест 2. 6-минутный бег.		6ч.	6ч.
	Тест 3. Прыжки в длину.		6ч.	6ч.
	Тест 4. Подтягивание.		6ч.	6ч.
	Тест 5. Наклоны вперед из положения сидя на полу.		6ч.	6ч.
	Тест 6. Отжимание от пола.		6ч.	6ч.
	Тест 7. Поднимание туловища из положения лежа.		6ч.	6ч.
	Тест 8. Метание набивного мяча.		6ч.	6ч.
8.	Контрольные испытания		19	19ч.
	ВСЕГО:	19ч.	166ч.	204

Содержание программного материала

1. Основы знаний о физической культуре:

Естественные основы

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

1. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

2. Легкая атлетика

Теория: Легкая атлетика - "королева спорта". Мировые рекорды.

Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях. Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях.

Практика: Спринтерский бег: высокий, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции (30, 60 м), финиширование. Медленный бег до 10 мин. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.

3. Гимнастика с элементами акробатики

Теория: Многообразие гимнастических упражнений, их влияние на организм человека.

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Практика: Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках). Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед, назад. "Мост" самостоятельно и с помощью. Стойка на лопатках. Комбинации из разученных упражнений. Лазанье по канату, висы, упоры. Опорный прыжок.

4. Лыжная подготовка

Теория: История лыжных гонок. Выдающиеся лыжники-гонщики.

Техника безопасности на уроках. Подбор лыж и палок. Лыжные мази. Гигиена одежды и обуви. Температурный режим.

Практика: Классические хода: одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный, попеременный двухшажный.

Коньковые хода: одновременный двухшажный, одновременный одношажный, попеременный двухшажный.

Спуск в высокой, средней, низкой стойке. Торможение плугом и упором. Подъем "елочкой, полуёлочкой, лесенкой", попеременным двухшажным ходом.

5. Спортивные игры

Волейбол

Теория: Многообразие спортивных игр. Особенности игры "волейбол".

Терминология, тактика игры. Правила соревнований и судейство. Техника безопасности на уроках.

Практика: Стойки и передвижения. Передача двумя руками сверху. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Комбинации из разученных элементов. Тактика свободного падения. Позиционное нападение 6:0.

Баскетбол

Теория: Особенности игры "баскетбол".

Терминология, тактика игры. Правила соревнований и судейство. Техника безопасности на уроках.

Практика: Стойки, передвижения, остановки игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Передачи мяча в парах, тройках двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы, с отскоком в пол. Сочетание приемов. Взаимодействие двух игроков, личная защита. Штрафной бросок.

6. Общая физическая подготовка

Развитие координационных, скоростных, скоростно-силовых, силовых способностей, гибкости и выносливости. Комплексы упражнений.

7. Контрольное тестирование

Контрольные тесты-упражнения:

Тест 1. Бег 30 (60) м с высокого старта.

Оборудование: секундомер

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест 2. 6-минутный бег.

Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке.

Оборудование: свисток, секундомер.

Процедура тестирования. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Учащиеся должны бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 мин. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и контролеры подсчитывают метраж для каждого из них.

Тест 3. Прыжки в длину.

Процедура тестирования. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав

резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений рук и ног.

Тест 4. Подтягивание.

Процедура тестирования. Подтягивание: мальчики в висе на высокой перекладине, девочки - в висе лежа на подвесной перекладине (до 80 см). И те и другие подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Тест 5. Наклоны вперед из положения сидя на полу.

Оборудование: рулетка.

Процедура тестирования. Нанести мелом на полу линию А-Б, а к ее середине - перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Партнер прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

Тест 6. Отжимание от пола.

Упрощенный вариант отжиманий используется при тестировании обучающихся с низким уровнем подготовки. Существует несколько модификаций этого упражнения: отжимания от скамьи высотой 20 см; отжимания от пола с согнутыми коленями.

Тест 7. Поднимание туловища из положения лежа.

Процедура тестирования. Ученик ложится на спину, сцепив руки за головой, затем, не сгибая коленей, принимает положение сидя, попеременно касаясь согнутыми локтями противоположного колена и возвращаясь в исходное положение.

Тест 8. Метание набивного мяча.

Процедура тестирования. Из этого положения испытуемый слегка наклоняется назад и мечет мяч вперед как можно дальше. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Материально-техническое обеспечение

- стадион;
- спортивный зал;
- свисток;
- секундомер;

- рулетка;
- теннисные мячи;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические маты;
- гимнастический козел, перекладина;
- футбольные мячи;
- волейбольные мячи;
- баскетбольные мячи;
- волейбольная сетка;
- баскетбольные кольца;
- лыжи и палки;
- инвентарь для п/игр и эстафет.

Список литературы для педагога:

В. И. Лях, А. А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов . М.: Просвещение, 2012.

- П. К. Петров Методика преподавания гимнастики в школе. М.: ВЛАДОС, 2006.
- Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В. Лексаков Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. М.: «Академия», 2004.
- А. И. Жилкин Легкая атлетика. М.: «Академия», 2003.
- Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры/Под ред. В. М. Смолевского. — Изд. 3-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1987. —336 с, ил.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: "Академия". -2000. - 480 с.
- Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - Р-н-Д.: "Феникс". - 2012. - 246 с.
- Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Изд-во Академия, 2000. - 368 с.
- www.fizcult-ura.ru

Список литературы для детей и родителей:

- Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.
- Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2011.
- Лях В. И. Физическая культура. 7-8 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.