

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 34 Невского района Санкт-Петербурга

«ПРИНЯТА»

Решением Педагогического Совета
ГБОУ школа №34
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от «29» 08 2025 г. № 7

«УТВЕРЖДЕНА»

Приказом № 207 от «29» 08 2025 г.
Директор ГБОУ школа №34
Невского района Санкт-Петербурга
Т.А. Сергеева



АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Физкультурный клуб «О.Ф.П.»

Срок освоения программы: 1 год

Возраст обучающихся: 8-11 лет

Разработчик: Горнова Юлия Олеговна,
педагог дополнительного образования

Санкт - Петербург
2025-2026

Пояснительная записка.

1. Программа разработана и реализуется на основании нормативных документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ «Закон об образовании в Российской Федерации»; статьи 2 часть 16 ФЗ №273 (закреплено понятие «обучающийся с ограниченными возможностями в здоровье»);
2. Федерального закона от 14.12.2007г. № 239 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
4. Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
5. Постановления Главного государственного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации дополнительного образования детей»;
6. Приказа Министерства спорта Российской Федерации: от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

1.2. Направленность программы:

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы:

О.Ф.П. - это занятия общефизическими упражнениями для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. **Цель:** занятия по О.Ф.П. направлены:

- на развитие жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния, представляет каждому учащемуся, имеющему отклонения в состоянии здоровья возможность реализовать свои творческие потенциалы и достичь улучшения результатов;
- на максимальную самореализацию человека в новых условиях, максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния.

Поставленная цель программы определяет решение ряда **задач:**

- обеспечить гарантии прав детей на образование, в том числе дополнительное;
- создать благоприятный психолого-педагогический климат для реализации индивидуальных способностей обучающихся с ОВЗ;
- стимулировать творческое самовыражение педагога, раскрытие его профессионального и творческого потенциала, обеспечивающего развитие каждого обучающегося в соответствии с его особенностями психофизического развития, склонностями, интересами и возможностями;
- совершенствовать программно-методическое обеспечение учебного процесса в различных формах организации учебной деятельности;
- обеспечить сохранение и укрепление здоровья обучающихся с ОВЗ;
- способствовать созданию единого образовательного пространства, интеграции общего и дополнительного образований;
- формировать у обучающихся навыки эффективного социального взаимодействия, способствующих успешной социализации детей с ОВЗ, через вовлечение их в активную творческую деятельность дополнительного образования.

1.4. Отличительные особенности программы.

Общеразвивающая программа по О.Ф.П. разработана в целях сопровождения учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Физическое воспитание является самой важной частью общей системы воспитания, обучения и лечения детей с ОВЗ.

Общеразвивающая программа О.Ф.П. включает в себя как теоретические, так и практические занятия. Для закрепления пройденного и успешного овладения учащимися новым материалом, педагог самостоятельно подбирает необходимые для повторения упражнения. Подбор упражнений зависит от диагноза детей в определенной группе. Индивидуальный подход должен быть в дозировке физических нагрузок. Использовать способы регулирования физической нагрузки её изменением: исходного положения, количества повторений упражнений, темпа, дыхательных упражнений, амплитуды, эмоциональности. Следует избегать длительного пребывания детей в одних и тех же позах, не допускать долгих объяснений заданий, т. к. это утомляет детей и снижает их двигательную активность. Не следует также чрезмерно возбуждать детей, потому что возбуждение обычно усиливает мышечное напряжение и насильственные движения. У многих детей с ОВЗ нарушен ритм выполнения упражнений, поэтому важно научить их согласовывать свои движения с заданным ритмом. Для этого многие упражнения полезно выполнять под счет, хлопки, музыку. Музыка особенно благоприятно воздействует на развитие движений у таких детей. В ходьбе, проводимой под музыку, у детей легче формируется равномерность длины шага, координация движений. Музыкальный ритм способствует уменьшению насильственных движений, регулирует амплитуду и темп упражнений.

Данная программа представляет описание основных организационно-педагогических и методических аспектов работы преподавателей с учащимися с учетом современных требований, раскрывает формы и показывает значимость регулярной совместной работы с медицинским персоналом школы, с родителями, по укреплению здоровья и повышению уровня физической подготовки обучающихся, пропаганде знаний по медицине и гигиене, формированию здорового образа жизни. Каждый из разделов играет важную роль в физиологическом и физическом развитии человека. Большой подбор упражнений позволит организовать интересные занятия.

Отличительной особенностью программы является то, что данная программа ориентирована на развитие физических качеств у обучающихся.

Новизна образовательной программы заключается в том, что она включает в себя не только упражнения для развития физических качеств, но и ряд спортивных и подвижных игр.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 8-11 лет.

Срок реализации общеразвивающей программы по О.Ф.П. – 1 год.

Общеразвивающая программа по О.Ф.П. рассчитана на 36 недель, 72 часа в год.

Место программы в учебном плане.

Класс	1- 4	Год
Количество часов	2 час в неделю	72 часа

Оценка результативности на начальном этапе: Для оценки физической подготовленности учащихся следует один раз в два месяца проводить мониторинг физических качеств занимающихся. В конце года: показателями эффективности занятий детей с ОВЗ и инвалидностью по программе является улучшение их здоровья и психо-эмоционального состояния.

Планируемые результаты реализации адаптированной дополнительной образовательной программы:

Уровень базовых знаний и умений обучающихся:

- владеет основами знаний по программе, имеющих практическую направленность, на уровне обучающегося начальной школы с учетом индивидуального интеллектуального и психофизического развития.

- владеет основами здорового образа жизни, имеет четкое представление о правилах ухода за собой, знаком с правилами безопасности при занятиях физическими упражнениями с учетом индивидуального интеллектуального и психофизического развития.
- имеет определенный уровень развития познавательных функций с учетом индивидуального интеллектуального и психофизического развития.
- эмоционально-положительно воспринимает трудовую деятельность.
- владеет приемами и навыками эффективного межличностного общения, способен на адекватные ролевые отношения с педагогом (взрослыми) и детьми.

Реализация программы должна дать следующие результаты:

- Обеспечение доступности, равных возможностей в получении дополнительного образования для всех категорий детей;
- Увеличение доли учащихся с ОВЗ и детей-инвалидов, охваченных дополнительным образованием.

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие (теория – 0,75 час, практика – 0,25 час)

Теория: Вводное занятие раскрывает перед учащимся задачи данной программы. План работы на год. Правила техники безопасности на занятиях.

Раздел 2. Легкая атлетика: бег, прыжки, метания (теория – 1 часа, практика – 19 часов)

Теория: знание и соблюдение техники выполнения упражнений.

Практика: формирование скоростных, скоростно-силовых качеств и выносливости.

Легкоатлетические упражнения. Беговые упражнения для развития скоростных качеств

- (тренировка спринтера) Бег на средние и длинные дистанции, кросс (до 2 км).
- Комплексы упражнений для развития выносливости.
- Метание мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель.
- Метание набивного мяча из положения сидя (из-за головы двумя руками). Упражнения для развития взрывной силы нижних конечностей.
- Различные варианты прыжков (с места, с разбега, толчком двух и одной ноги, в высоту, в длину) .

Раздел 3. Гимнастика: координационные способности и пространственная ориентация, ловкость, равновесие, укрепление мышц (теория – 1 час, практика – 19 часов)

Теория: знание и соблюдение техники выполнения упражнений.

Практика: развивать у обучающихся умение сосредотачивать внимание на определенных видах деятельности.

Силовая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений. Круговые тренировки, направленные на развитие силовой выносливости различных мышечных групп тела (верхних и нижних конечностей, мышц спины, живота).

Раздел 4. Стретчинг: развитие гибкости и подвижности суставов (теория – 1 час, практика – 5 часов)

Теория: знание и соблюдение техники выполнения упражнений

Практика: развивать гибкость, пластичность.

Упражнения для развития гибкости позвоночника.

- Упражнения для развития подвижности суставов.
- Комплексы динамических и статических упражнений для развития гибкости.

Раздел 5. Спортивные игры (теория – 1 часа, практика – 11 часов)

Теория: знание и соблюдение правил игр

Практика: игры, направленные на развитие физических качеств у обучающихся.

Баскетбол. Основные технические элементы игры.

- Стойка игрока, ведение мяча, варианты передачи мяча, броски в кольцо. Развитие и совершенствование игровых навыков.

Бадминтон. Способы держания (хватки) ракетки универсальная,

- для удара открытой и закрытой стороной ракетки. Стойки игрока при подаче и при приеме (игровые, правосторонние, левосторонние, высокие, средние, низкие, атакующие, защитные, универсальные). Поддачи открытой и закрытой стороной ракетки; Удары (фронтальные, не фронтальные, открытой и закрытой стороной ракетки, сверху, сбоку, снизу) Передвижения игрока вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный, выпад, прыжок, бег.

Раздел 6. Подвижные игры и эстафеты (теория – 1, практика – 9)

Теория: знание и соблюдение правил игр

Практика: игры, направленные на развитие физических качеств у обучающихся.

Подвижные игры. Линейные эстафеты на основе легкоатлетических упражнений. Правила игр. Передвижения игроков.

Раздел 6. Внутригрупповые турниры и соревнования (теория – 0,5 часа, практика – 1,5 часов)

Теория: знание и соблюдение правил

Практика: соревнования, объединяющие различные виды деятельности.

Внутригрупповые турниры и соревнования. «Лучший спринтер» (30 метров)

- Турнир «планка»
- Весёлые старты
- Турнир «Снайпер»
- «Весёлая скакалка»
- «Лучший стайер» (1 км)

Раздел 7. Итоговое занятие (теория – 0,75 часа, практика – 0,25 часа)

Теория: беседа по результату общефизического развития.

Практика: подведение итогов учебного года.

Тематическое планирование.

№	Раздел. Тема.	Количество часов			Формы занятия
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0,75	0,25	Беседа
2.	Легкая атлетика	20	1	19	Урок
3.	Гимнастика	20	1	19	Урок
4.	Стретчинг	6	1	5	Урок
5.	Спортивные игры	12	1	11	Игры
6.	Подвижные игры и эстафеты	10	1	9	Игры
7.	Внутригрупповые турниры и соревнования	2	0,5	1,5	Соревнования
7.	Итоговое занятие.	1	0,75	0,25	Беседа

Информационные ресурсы:

1. www.f-nasidet.ru
2. www.inclusion/vzaimodeystvie.ru
3. www.cpmprkmurmansk.ucoz.ru
4. <http://fitsambo.com/fitnes/ofp-dlya-detej-ili-polza-obshhej-fizicheskoy-podgotovki-dlya-vashego-rebenka/>
5. <https://levelvan.ru/pcontent/detskiy-sport-38/osobennosti-po-vozzrastu>
6. Пособие для врачей «Организация и методика проведения урока физической культуры для детей-инвалидов в образовательных учреждениях» - Москва, 2015г.
7. Дэвид Вернер. Реабилитация детей-инвалидов - «Филантроп», 2018г.
8. Н.В. Полевая, Л.В. Перминова – «Комплекс коррекционно-музыкальных занятий «Дружная семейка» Санкт-Петербург. Детство-пресс. 2017 год.
9. М.И. Чистякова. Психогимнастика Москва 2018 год.
10. Шмелева М.И., Элькина К.Н. Лечебная физкультура для детей перенесших костно-суставной туберкулез – Москва: Государственное издательство медицинской литературы, 2017г- 283с.

Дидактическое оборудование

Маленькие мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, мячи массажеры, набивной мяч, флажки, обручи, гимнастические палки, гимнастическая стенка, коврики.