

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №9
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
Протокол № 7

от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 74-о
от 31.08.2023 г.

Директор ГБОУ школы-интерната № 9
Калининского района СПб
_____ Е.В. Матюхина

Дополнительная общеразвивающая программа
«Веселый спорт»

Срок освоения: 1 год

Возраст учащихся: 15 лет и старше

Разработчик:
Абрамова Елена Юрьевна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность. Дополнительная общеразвивающая программа дополнительного образования учащихся «Веселый спорт» относится к **физкультурно-спортивной направленности**. Программа включает в себя общую физическую подготовку, общеразвивающие упражнения, упражнения на формирование правильной осанки, специальные гимнастические упражнения, подвижные игры, лёгкую атлетику, правила игры по каждому виду спортивных игр, обучение технике игры и тактическим действиям по каждому виду спортивных игр, участие в товарищеских встречах.

Адресат. Данная программа ориентирована на категорию обучающихся с нарушениями опорно - двигательного аппарата (НОДА): детский церебральный паралич, полиомиелит, аномалии развития, приобретённые заболевания и травматические поражения НОДА. Данная программа предназначена для учащихся 15 лет и старше. В объединение принимаются учащиеся, независимо от гендерной принадлежности.

Актуальность дополнительной общеобразовательной программы заключается в необходимости привлечения обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья детей и пропаганды здорового образа жизни. У учащихся с нарушением НОДА ведущим в клинической картине является двигательный дефект, поэтому у них снижена двигательная активность. Снижение двигательной активности ведёт к ухудшению психофизических функций организма, что в конечном итоге влияет на социализацию учащихся.

Отличительная особенность программы заключается в том, что данная программа отвечает потребностям и запросам современных детей и их родителей, решает задачи и актуальные проблемы современного ребенка с НОДА (нарушение опорно-двигательного аппарата) с задержкой психического развития.

Уровень освоения: общекультурный.

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 68 академических часов, 34 учебных дней.

Срок освоения: 1 год

Цель: Развитие двигательной активности детей с НОДА (нарушение опорно-двигательного аппарата) через адаптивные подвижные и спортивные игры.

Задачи программы:

Обучающие:

- 1) дать представление о важных двигательных умениях и навыках;
- 2) познакомить с основами адаптивных игровых видов спорта: дартс, бочча, баскетбол, настольный теннис;
- 3) познакомить с основами адаптивных видов спорта: гимнастика, легкая атлетика.
- 4) познакомить с основами здорового образа жизни.

Развивающие:

- 1) развивать двигательные - координационные способности;
- 2) развивать практические умения в распределении нагрузки и отдыха.

Воспитательные:

- 1) формировать мотивацию к осознанным самостоятельным занятиям физическими упражнениями,
- 2) содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств.

Коррекционные:

- 1) развивать подвижность в суставах;
- 2) развивать мышечно-суставное чувство и тактильные ощущения;
- 3) формирование опорных реакций рук и ног.

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты:

- 1) сформировать мотивацию к осознанным самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- 2) активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками;
- 3) проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- 4) проявление доброжелательного отношения к сверстникам.

Метапредметные результаты:

- 1) развивать практические умения в распределении нагрузки и отдыха;
- 2) развивать двигательные - координационные способности.

Предметные:

- 1) ознакомить с основами техники и тактики игры в адаптивных видах спорта: баскетбол, дартс, бочча, настольный теннис;
- 2) ознакомить с основами техники адаптивных видов спорта: гимнастика, легкая атлетика;
- 3) ознакомить с комплексом упражнений на развитие двигательных качеств;
- 4) ознакомить с основами здорового образа жизни.

Коррекционные:

- 1) улучшить подвижность в суставах;
- 2) сформировать опорную реакцию рук и ног;
- 3) развить мышечно-суставное чувство и тактильное ощущение.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык: дополнительная общеразвивающая программа «Веселый спорт» реализуется на русском языке.

Форма обучения: очная

Особенности реализации программы: программа рассчитана на 1 год, является адаптированной для детей с НОДА (нарушениями опорно-двигательного аппарата) с задержкой психического развития.

Особенности организации образовательного процесса: образовательный процесс организуется в соответствии с методикой коррекционно-развивающего обучения.

Условия набора в коллектив: в группу принимаются все желающие, имеющие НОДА (нарушение опорно-двигательного аппарата) с задержкой психического развития. Набор производится без вступительных испытаний. Необходимо иметь медицинский допуск для зачисления в группу. Родитель (законный представитель) заполняет заявление на обучение по дополнительной общеразвивающей программе.

Условия формирования групп: разновозрастные.

Количество обучающихся в группе: 3-5 человек в соответствии с СанПин ОВЗ 2.4.2.3286-15.

Формы организации занятий: Программа включает в себя теоретические и практические занятия. Форма обучения - групповая.

Формы проведения занятий: тестирование, беседа с игровыми элементами, ролевая игра, учебная игра, товарищеская встреча.

Формы организации деятельности учащихся на занятии используются следующие виды деятельности:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ упражнений, объяснение и т.п.);
- групповая: организация работы (совместная тренировка, общение, взаимопомощь, игра) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким об-

разом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

Материально-техническое оснащение:

- спортивный зал;
- раздевалки для девочек и мальчиков;
- спортивный инвентарь: (баскетбольные мячи 3-5 шт., теннисные ракетки 3-5 шт. и мячи 3-5 шт., 1 набор мячей для игры в бочча, 1 набор для игры в дартс);
- гимнастические маты, коврики;
- баскетбольные кольца 2 шт.;
- теннисный стол 2 шт.;
- оградительная сетка 1шт.;

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа. Тестирование
2	Гимнастика	6	1	5	Беседа. Игра
3	Баскетбол	8	1	7	Беседа. Игра
4	Пионербол	8	1	7	Беседа. Игра
5	Настольный теннис	12	1	11	Беседа. Товарищеская встреча
6	Подвижные игры	8	1	7	Беседа. Игра
7	Бочча	12	1	11	Беседа. Товарищеская встреча
8	Дартс	6	1	5	Беседа. Игра
9	Лёгкая атлетика	4	1	3	Беседа. Тестирование
10	Итоговое занятие	2	0	2	Тестирование
Итого часов		68	9	59	

УТВЕРЖДЕН
Приказом № 74-о от 31.08.2023г.
Директора ГБОУ школы-интерната №9
Калининского района СПб
_____/ Е.В.Матюхина/
« 31» августа 2023 год

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Веселый спорт»
на 2023-2024 учебный год

Педагог дополнительного образования: Абрамова Елена Юрьевна

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	25.05.2024	34	34	68	1 раз в день по 2 академическому часу

Рабочая программа

Особенности организации образовательного процесса: образовательный процесс организуется в соответствии с методикой коррекционно-развивающего обучения.

Задачи программы:

Обучающие:

- 1) дать представление о важных двигательных умениях и навыках;
- 2) познакомить с основами адаптивных игровых видов спорта: дартс, бочча, баскетбол, настольный теннис;
- 3) познакомить с основами адаптивных видов спорта: гимнастика, легкая атлетика.
- 4) познакомить с основами здорового образа жизни.

Развивающие:

- 3) развивать двигательные - координационные способности;
- 4) развивать практические умения в распределении нагрузки и отдыха.

Воспитательные:

- 2) формировать мотивацию к осознанным самостоятельным занятиям физическими упражнениями,
- 2) содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств.

Коррекционные:

- 1) развивать подвижность в суставах;
- 2) развивать мышечно-суставное чувство и тактильные ощущения;
- 3) формирование опорных реакций рук и ног.

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты:

- 3) сформировать мотивацию к осознанным самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- 4) активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками;
- 3) проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- 4) проявление доброжелательного отношения к сверстникам.

Метапредметные результаты:

- 3) развивать практические умения в распределении нагрузки и отдыха;
- 4) развивать двигательные - координационные способности.

Предметные:

- 1) ознакомить с основами техники и тактики игры в адаптивных видах спорта: баскетбол, дартс, бочча, настольный теннис;
- 2) ознакомить с основами техники адаптивных видов спорта: гимнастика, легкая атлетика;
- 3) ознакомить с комплексом упражнений на развитие двигательных качеств;
- 4) ознакомить с основами здорового образа жизни.

Коррекционные:

- 4) улучшить подвижность в суставах;
- 5) сформировать опорную реакцию рук и ног;
- 6) развить мышечно-суставное чувство и тактильное ощущение.

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие.

Теория.

Содержание образовательной программы. Инструктаж по технике безопасности. История возникновения и развития подвижных игр.

Практика.

Подвижные игры

Тема 2. Гимнастика

Теория.

Техника выполнения упражнений на гибкость, силу, выносливость. Правила выполнения упражнений на гимнастических матах. Соблюдение дистанции. Техника безопасности.

Практика.

Выполнение упражнений на гибкость, силу, выносливость. Упражнения на матах.

Тема 3. Баскетбол

Теория.

Ведение мяча, передачи, броски в кольцо с места. Техника безопасности.

Практика.

Игра в адаптивный баскетбол по упрощённым правилам. Техника ведения мяча, передачи, броски в кольцо с места.

Тема 4. Пионербол

Теория.

Правила игры в пионербол. Техника подачи мяча. Обучение верхней передаче мяча с помощью педагога. Техника безопасности.

Практика.

Подготовительные и подводящие упражнения. Игра в пионербол.

Тема 5. Настольный теннис

Теория. Основы техники игры. Правильная хватка ракетки и способы игры. Совершенствование приёмов игры. Техника выполнения ударов и приёмов. Техника безопасности.

Практика. Игра в теннис. Чередование нескольких приёмов игры, с различными направлениями полёта мяча. Упражнения для развития скоростно-силовых и скоростных двигательных качеств.

Тема 6. Подвижные игры

Теория.

Объяснение и соблюдение правил игры. Техника безопасности.

Практика.

Игры: «Перестрелка», «Снайперы».

Игры с элементами адаптивного баскетбола: «Борьба за мяч», «Мяч капитану». Проведение эстафет с мячом.

Тема 7. Бочча

Теория. Правила игры в бочча. Техника безопасности.

Практика.

Игра в бочча.

Тема 8. Дартс

Теория.

Правила игры в дартс. Техника безопасности.

Практика.

Игра в дартс.

Тема 9. Лёгкая атлетика

Теория.

Разновидности бега. Двигательные качества (координация, сила, ловкость, быстрота). Техника метания мяча в цель (горизонтальную и вертикальную). Техника безопасности.

Практика.

Выполнение упражнений на развитие двигательных качеств (координация, сила, ловкость, быстрота). Метание мяча с места в цель (горизонтальную и вертикальную).

Тема 10. Итоговое занятие

Практика. Тестирование.

УТВЕРЖДЕН

Приказом № 74-о от 31.08.2023 г.

Директора ГБОУ школы-интерната №9
Калининского района СПб

_____/ Е.В.Матюхина/

« 31 » августа 2023 год

**Календарно – тематическое планирование
дополнительной общеразвивающей программы
«Веселый спорт»
на 2023-2024 учебный год**

Педагог: Абрамова Елена Юрьевна

Год обучения: 1 год

Номер группы:

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения			
			план		факт	
			1 гр	2гр	1гр	2 гр
1	Вводное занятие.	2				
1.1	История возникновения и развития подвижных игр. Подвижные игры Тестирование.	2	04.09	05.09		
2	Гимнастика.	6				
2.1	Упражнения на гибкость	2	11.09	12.09		

2.2	ОФП. Упражнения на матах	2	18.09	19.09		
2.3	ОФП. Упражнения на развитие силы	2	25.09	26.09		
3	Баскетбол.	8				
3.1	Правила игры в баскетбол. Ведение мяча	2	02.10	03.10		
3.2	Ведение мяча, передача, бросок в кольцо. Игра в адаптивный баскетбол	2	09.10	10.10		
3.3	Ведение мяча змейкой, передача, бросок в кольцо.	2	16.10	17.10		
3.4	Адаптированная игра в баскетбол	2	23.10	24.10		
4	Пионербол.	8				
4.1	Правила игры в пионербол. Передача мяча	2	06.11	07.11		
4.2	Передача, подача мяча. Адаптированная игра в пионербол	2	13.11	14.11		
4.3	Передача, подача мяча. Адаптированная игра в пионербол	2	20.11	21.11		
4.4	Адаптированная игра в пионербол	2	27.11	28.11		
5	Настольный теннис.	12				
5.1	Правила игры в настольный теннис. Техника подачи мяча	2	04.12	05.12		
5.2	Чередование приемов игры. Игра в настольный теннис	2	11.12	12.12		
5.3	Чередование приемов игры. Игра в настольный теннис	2	18.12	19.12		
5.4	Игра в настольный теннис	2	25.12	26.12		
5.5	Игра в настольный теннис	2	15.01.2024	09.01.2024		
5.6	Игра в настольный теннис	2	22.01	23.01		
6	Подвижные игры.	8				
6.1	Подвижные игры с предметами	2	29.01	30.01		
6.2	Подвижные игры с предметами	2	05.02	06.02		
6.3	Подвижные игры без предметов	2	12.02	13.02		
6.4	Подвижные игры без предметов	2	19.02	20.02		
7	Бочча	12				
7.1	Игра в бочча. Правила игры	2	26.02	27.02		
7.2	Игра в бочча. Техника бросков	2	04.03	05.03		

7.3	Игра в бочча. Техника бросков	2	11.03	12.03		
7.4	Игра в бочча. Техника бросков	2	18.03	19.03		
7.5	Игра в бочча Тактика игры	2	01.04	02.04		
7.6	Игра в бочча Тактика игры	2	08.04	09.04		
8	Дартс	6				
8.1	Игра в дартс. Правила игры	2	15.04	16.04		
8.2	Игра в дартс. Техника бросков	2	22.04	23.04		
8.3	Игра в дартс. Тактика игры	2	29.04	30.04		
9	Легкая атлетика.	4				
9.1	Легкая атлетика. Виды бега	2	06.05	07.05		
9.2	Метание мяча в цель горизонтальную и вертикальную	2	13.05	14.05		
10	Итоговое занятие.	2				
10.1	Тестирование.	2	20.05	21.05		
	Итого	68				

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

Технологии:

- 1) Здоровьезберегающие.
- 2) Игровые.
- 3) Личностно – ориентированные.

Методы:

- 1) *Словесные:* беседа, рассказ, объяснение.
- 2) *Наглядные:* демонстрация и показ упражнений.
- 3) *Практические:* упражнения, игры.

Данные технологии и методы используются в процессе реализации программы, развивающих и воспитательных задач.

Дидактические средства:

Тест на тему: «Легкая атлетика»

1. Вставьте пропущенное слово: «На ... ! Внимание !Марш!»
2. После этой команды начинают бег - ...
3. Как называют бег на короткие дистанции?
4. После преодоления какой линии заканчивают бег?
5. У какой линии начинают бег?
6. Начало бега раньше команды - ...
7. Как называется дистанция 42км 195м?
8. Назовите снаряды для метания.
9. Назовите виды прыжков.
10. Эстафетный бег – это...
11. Чем отличается спортивная ходьба от бега?
12. Барьерный бег – это...

13. Какие двигательные качества развивает легкая атлетика?
14. Какие упражнения развивают силу мышц ног?
15. Какие упражнения развивают силу мышц рук?

Тест на тему: «Гимнастика»

1. Назовите виды гимнастики:

2. Назовите снаряды спортивной гимнастики:

3. Назовите предметы художественной гимнастики:

4. Какие физические качества развивает гимнастика?

Тест на тему: «Спортивные игры»

Инструкция: выдели слова любым способом

- 1) Найти слова, которые относятся к игре баскетбол:
а) мяч б) кольцо в) волан г) ракетка д) сетка
- 2) Что не относится к спортивным играм:
а) настольный теннис б) дартс в) плавание г) баскетбол
- 3) Найти слово, которое не относится к игре бочча:
а) мяч б) желоб в) судья г) ворота д) энд
- 4) Найти слова, которые относятся к игре настольный теннис:
а) шайба б) сетка в) ворота г) ракетка д) мяч
- 5) Найти слова, которые относятся к бегу
а) старт б) финиш в) дистанция г) метание
- б) Найти слова, которые относятся к метанию
а) дротик б) копье в) диск г) молот

Информационные источники:

Список литературы для педагогов:

- 1) Биохимия в практике спорта
Авторы: Олег Кулиненко, Иван Лапшин · 2022
Формат: Электронная книга
- 2) «Психофизиологические основы анализа спортивной деятельности методом газоразрядной визуализации (ГРВ)»
Авторы: Сергей Воробьев, Константин Коротков, Анна Короткова · 2019
Издатель: ЛитРес
Формат: Электронная книга
- 3) Спортивная медицина. Справочник для врача и тренера
Авторы: Коллектив авторов · 2017
Издатель: ЛитРес
Формат: Электронная книга

Список литературы для родителей и обучающихся:

- 1) «Как воспитать чемпиона (в спорте, учебе, жизни)»
Авторы: Евгений Головихин · 2018

Издатель: ЛитРес
Формат: Электронная книга

2) «Заряжен на 100% Энергия. Здоровье. Спорт»
Авторы: Ренат Шагабутдинов, Эдуард Безуглов
Количество страниц: 384
Издатель: "Манн, Иванов и Фербер"
Формат: Электронная книга

3) «От лучшего к величайшему. Как работают принципы успеха в спорте для достижения жизненных целей». Издатель: Азбука-Аттикус. Количество страниц: 336. Дата публикации: 19 мая 2021 г. Формат: Электронная книга

Оценочные материалы

Входной контроль: Тестирование.

Текущий контроль: Беседа. Игра. Товарнищеская встреча.

Итоговый контроль: Тестирование.

Входной и итоговый контроль обучающихся реализуется посредством тестирования физических качеств. Тестирование физических качеств проводится 2 раза в год (в начале и в конце года). Тесты состоят из диагностик:

- *диагностика передвижения* - бег (ходьба) на время. Обучающиеся передвигающиеся самостоятельно 20 м., передвигающиеся на колясках 10 метров.

- *диагностика координации движений* - бросок мяча бочка на точность.

из И.П. – сидя на стуле (коляске) выполняется бросок мяча бочка любым доступным способом к мячу «джек-болу», который лежит на расстоянии 5 метров. Измеряется расстояние от «джек-бола» до брошенного мяча в сантиметрах.

- *диагностика силовых качеств* - подъем туловища из положения лежа в положение сидя на количество раз в течении 1 минуты.

- *диагностика выносливости* – «планка» удержание туловища в упоре лежа на время, выполняется в течение 1 минуты.

Определение достижения учащимися планируемых результатов производится в форме качественной оценки (низкий, средний, высокий уровень) результата работ учащихся по основным критериям:

Информационная карта

Уровень развития двигательных способностей обучающихся.

Приложение № 1

№	ФИО	Бег, ходьба, Коляска		Пресс		Планка		Бросок мяча	
		начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года

Определение уровня физического развития обучающихся производится в форме качественной оценки (низкий, средний, высокий уровень).

Приложение №2

Вид диагностики	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Пресс	Слабая мышечная сила	Мышечная сила развита, но есть недостатки	Мышечная сила развита
Планка	Выносливость развита слабо	Выносливость развита не полностью	Выносливость развита

Бросок мяча бочча	Плохая координация движений	Координация движений развита не полностью	Координация движений развита
Бег (ходьба, коляска)	Самостоятельно передвигаться не может	Самостоятельное передвижение затруднено	Самостоятельно передвигаются

Текущий контроль обучающихся реализуется в течение года по окончании темы, Определение степени усвоения обучающимися тем в форме: беседы, игры, товарищеской встречи, участие в соревнованиях.

Итоговый контроль обучающихся реализуется посредством тестирования (Приложение №1, Приложение № 2)

Итоговый контроль посредством опроса (Приложение № 3) позволит определить достижения учащихся планируемых результатов и производится в форме качественной оценки (низкий, средний, высокий уровень) результат работ учащихся по основным темам:

Приложение № 3

Тест на тему	низкий	средний	высокий
Гимнастика	30-40 % правильных ответов	50 % правильных ответов	100 % правильных ответов
Спортивные игры	30-40 % правильных ответов	50 % правильных ответов	100 % правильных ответов
Легкая атлетика	30-40 % правильных ответов	50 % правильных ответов	100 % правильных ответов

Форма фиксации результатов: журнал посещаемости, информационная карта, видео и фотоматериалы, грамоты, дипломы.