

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: 7-14 лет

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 7-14 лет. В объединение принимаются учащиеся, независимо от гендерной принадлежности.

Актуальность дополнительной общеразвивающей 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 и легкой формой умственной отсталостью.

Уровень освоения: общекультурный.

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 34 академических часа, 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 и легкой формой умственной отсталостью.

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 и легкой формой умственной отсталостью. 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 образом, 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	3	1	2	Беседа. Игра
3	Баскетбол	3	1	2	Беседа. Игра
4	Пионербол	4	1	3	Беседа. Игра
5	Настольный теннис	6	1	5	Беседа. Товарищеская встреча
6	Подвижные игры	4	1	3	Беседа. Игра
7	Бочча	6	1	5	Беседа. Товарищеская встреча
8	Дартс	3	1	2	Беседа. Игра
9	Лёгкая атлетика	2	1	1	Беседа. Тестирование
10	Итоговое занятие	1	0	1	Тестирование
Итого часов		34	8	26	

УТВЕРЖДЕН
Приказом № 74-о от 31.08.2023 г.
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	34	1 раз в день по 1 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	2гр
1	Вводное занятие.	2				
1.1	Содержание образовательной программы. Инструктаж по технике безопасности. Тестирование.	1	06.09	06.09		
1.2	История возникновения и развития подвижных игр. Подвижные игры	1	13.09	13.09		
2	Гимнастика.	3				
2.1	Упражнения на гибкость	1	20.09	20.09		
2.2	ОФП. Упражнения на матах	1	27.09	27.09		
2.3	ОФП. Упражнения на развитие силы	1	04.10	04.10		

3	Баскетбол.	3				
3.1	Правила игры в баскетбол. Ведение мяча	1	11.10	11.10		
3.2	Ведение мяча, передача, бросок в кольцо. Игра в адаптивный баскетбол	1	18.10	18.10		
3.3	Ведение мяча змейкой, передача, бросок в кольцо. Адаптированная игра в баскетбол	1	25.10	25.10		
4	Пионербол.	4				
4.1	Правила игры в пионербол. Передача мяча	1	08.11	08.11		
4.2	Передача, подача мяча. Адаптированная игра в пионербол	1	15.11	15.11		
4.3	Передача, подача мяча. Адаптированная игра в пионербол	1	22.11	22.11		
4.4	Адаптированная игра в пионербол	1	29.11	29.11		
5	Настольный теннис.	6				
5.1	Правила игры в настольный теннис. Техника подачи мяча	1	06.12	06.12		
5.2	Чередование приемов игры. Игра в настольный теннис	1	13.12	13.12		
5.3	Чередование приемов игры. Игра в настольный теннис	1	20.12	20.12		
5.4	Игра в настольный теннис	1	27.12	27.12		
5.5	Игра в настольный теннис	1	10.01.2024	10.01.2024		
5.6	Игра в настольный теннис	1	17.01	17.01		
6	Подвижные игры.	4				
6.1	Подвижные игры с предметами	1	24.01	24.01		
6.2	Подвижные игры с предметами	1	31.01	31.01		
6.3	Подвижные игры без предметов	1	07.02	07.02		
6.4	Подвижные игры без предметов	1	14.02	14.02		
7	Бочча	6				
7.1	Игра в бочча. Правила игры	1	21.02	21.02		
7.2	Игра в бочча. Техника бросков	1	28.02	28.02		
7.3	Игра в бочча. Техника бросков	1	06.03	06.03		
7.4	Игра в бочча. Техника бросков	1	13.03	13.03		
7.5	Игра в бочча Тактика игры	1	20.03	20.03		

7.6	Игра в бочча Тактика игры	1	03.04	03.04		
8	Дартс	3				
8.1	Игра в дартс. Правила игры	1	10.04	10.04		
8.2	Игра в дартс. Техника бросков	1	17.04	17.04		
8.3	Игра в дартс. Тактика игры	1	24.04	24.04		
9	Легкая атлетика.	2				
9.1	Легкая атлетика. Виды бега	1	08.05	08.05		
9.2	Метание мяча в цель горизонтальную и вертикальную	1	15.05	15.05		
10	Итоговое занятие	1				
10.1	Тестирование.	1	22.05	22.05		
	Итого	34				

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

Технологии:

- 1) Здоровьесберегающие.
- 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: «Гимнастика»

Инструкция: выделите слова любым способом

- а) Назовите виды гимнастики: спортивная, художественная, хоккей
- б) Назовите снаряды спортивной гимнастики: конь, бревно, брусья, шайба
- в) Назовите предметы художественной гимнастики: мяч, обруч, булава, ворота

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?

Инструкция: выделите слова любым способом

- 1) Найти слова, которые относятся к игре баскетбол:
а) мяч б) кольцо в) волан
- 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 г) ракетка д) мяч

Информационные источники:

Список литературы для педагогов и родителей:

- 1) Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – Москва: АСТ: Сталкер, 2005. – 287 с.
- 2) Андреев Ю.А. Три кита здоровья / Ю.А. Андреев. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 336 с.
- 3) Белов Василий Иванович Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет: справочное издание / В.И. Белов. – Москва: Химия, 1994. – 400 с.
- 3) Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
- 4) Верещагин Л.И. Оздоровительный бег: с чего начинать? / Л.И. Верещагин. – Санкт-Петербург: Лениздат, 1990. – 60 с. – (Библиотека «Стадион для всех»).
- 5) Здоровое питание. Здоровый образ жизни. – Москва: АСТ: Астрель, 2005. - 237 с. - (Медицина и здоровье).

Список литературы для детей:

- 1) Гончарова А.С. "Еня и Еля. Олимпиада в Волшебном лесу". Издательство «Белый город» - 2019.
- 2) Углов Ф.Г. Береги здоровье и честь смолоду / Ф. Г. Углов. – Москва: Педагогика, 1988. - 144 с.: ил. - (Библиотечка "Детской энциклопедии "Ученые школьнику").

Оценочные материалы

Входной контроль: Тестирование.

Текущий контроль: Беседа. Игра. Товарищеская встреча. Соревнования.

Итоговый контроль: Тестирование.

Входной контроль (в начале года) и итоговый контроль (в конце года) обучающихся реализуется посредством тестирования физических качеств. Входной контроль позволяет определить уровень физического развития, использовать его в дальнейшем как фундамент для получения эффективного результата. По итогам входного контроля заполняется информационная карта «Уровень развития двигательных способностей обучающихся» (Приложение №1) с использованием шкалы оценивания (Приложение №2)

Тесты состоят из диагностик:

- *диагностика передвижения* - бег (ходьба, коляска) без учета времени. Обучающиеся передвигающиеся самостоятельно 20 м., передвигающиеся на коляске 10 метров.

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

И.П. – сидя на стуле (коляске) выполняется бросок мяча бочча любым доступным способом к мячу «джек-болу», который лежит на расстоянии 5 метров, дается 3 попытки. 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 течение 1 минуты.

И.П. – лежа на полу, ноги согнуты в коленях и зафиксированы, руки за головой (или махом рук, или с помощью педагога).

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

И.П. упор лежа, с опорой на кисти рук или на предплечья, с опорой на стопы ног, на валик.

№	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).

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 опроса и 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:

- 1 - уровень освоения программы.
- 2 - качество выполнения теоретического задания.
- 3 - качество выполнения практического задания.
- 4 - степень вовлеченности в учебный процесс.

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.