

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 313
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
Протокол №1
от «29» августа 2025г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ №364
от «29» августа 2025г.
Директор ГБОУ СОШ №313
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ В.Ю. Морозова

Рабочая программа
к дополнительной
общеразвивающей программе

«Спорт для всех (дети с ОВЗ)»

Возраст обучающихся: 10-16 лет

Разработчик:
Васильева Людмила Вячеславовна,
педагог дополнительного образования

Задачи

Обучающие:

1. овладение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и иной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
2. овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Развивающие:

1. развитие использования разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
2. овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и иной деятельностью

Воспитательные:

1. воспитание настойчивости, целеустремленности, уверенности и воли к победе;
2. воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в команде.

Содержание программы

Раздел №1 Вводное занятие. Инструктаж по ТБ

Теория: Знакомство с группой. План на год. Инструктаж по ТБ.

Форма контроля: опрос обучающихся

Раздел №2 Основные правила для занятий спортивными играми

Теория: Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

Правила соревнований.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Раздел №3 Гимнастика. Строевые упражнения

Практика: С помощью строевых упражнений успешно решаются задачи воспитания коллективных действий, чувства ритма и темпа. К строевым упражнениям относятся построения, перестроения, повороты, размыкания и смыкания, передвижения.

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения упражнений

Раздел №4 Общеразвивающие упражнения

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов

Общеразвивающие упражнения на снарядах.

Акробатические упражнения..

Преодоление полосы препятствий.

Выполнение гимнастических упражнений.

Комплексные испытания

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения упражнений

Раздел №5 Различные виды бега

Практика: Медленный бег.

Бег на короткие дистанции

Эстафетный бег.

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения упражнений

Раздел № 6 Общеразвивающие упражнения

Практика: Общеразвивающие упражнения в движении,

Сочетание приемов.

Передача мяча сверху.

Техника парной игры

Контрольные соревнования

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения упражнений

Раздел №7 Игра в Баскетбол. Изучение правил, техники и тактики игры

Теория: Правила игры в баскетбол. Участие в соревнованиях.

Практика: Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди Остановка шагом и прыжок. Передачи: от груди, головы ,от плеча.

Остановка шагом, прыжок.

Ведение мяча с изменением направления

Ведение мяча с изменением направления.

Поворот на месте.

Передача мяча двумя руками от груди. с баскетбольными мячами.

Ведение мяча

Бросок в кольцо.

Вырывание и выбивание мяча.

Эстафеты с баскетбольными мячами.

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения упражнений

Раздел №8 Упражнения на развитие скоростных качеств

Практика: Строевые упражнения.

Участие в соревнованиях.

Развитие скоростных качеств.

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения упражнений.

Раздел №9 Итоговое занятие

Теория: подведение итогов за учебный год. Награждение обучающихся по результатам соревнований, проводимых ГБОУ «Балтийский берег».

Форма контроля: опрос и награждение обучающихся.

Планируемые результаты

Предметные:

1. умение выполнять элементы различных видов спорта и спортивных дисциплин;
2. умение выполнять правильные двигательные действия на чувства темпа и ритма, координацию движения.

Метапредметные:

1. знание правил игры различных видов спорта и спортивных дисциплин;
2. знание правил выполнения основных видов движения;
3. знание техники выполнения упражнений.

Личностные:

1. воспитание настойчивости, целеустремленности; уверенности и воли к победе;
2. воспитание у школьников высоких нравственных качеств, чувство товарищества и коллективизма.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН **(«Спорт для всех (дети с ОВЗ)» (1 год обучения, 36 часов))**

Раздел/ № занятия	Тема занятия	Количество часов	Дата
		Очно	
		план	
Раздел 1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Физическая культура и основы здорового образа жизни	1	04.09
Раздел 2	Основные правила для занятий спортивными играми	2	
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	1	11.09
3	Правила соревнований	1	18.09
Раздел 3	Гимнастика. Строевые упражнения	2	

4	Гимнастика. Строевые упражнения	1	25.09
5	Гимнастика. Строевые упражнения	1	02.10
Раздел 4	Общеразвивающие упражнения	6	
6	Общеразвивающие упражнения без предметов	1	09.10
7	Общеразвивающие упражнения на снарядах.	1	16.10
8	Акробатические упражнения..	1	23.10
9	Преодоление полосы препятствий.	1	30.10
10	Выполнение гимнастических упражнений.	1	06.11
11	Комплексные испытания	1	13.11
Раздел 5	Различные виды бега	3	
12	Медленный бег.	1	20.11
13	Бег на короткие дистанции	1	27.11
14	Эстафетный бег.	1	04.12
Раздел 6	Общеразвивающие упражнения	5	
15	Общеразвивающие упражнения в движении,	1	11.12
16	Сочетание приемов.	1	18.12
17	Передача мяча сверху.	1	25.12
18	Техника парной игры	1	15.01
19	Контрольные соревнования	1	22.01
Раздел 7	Игра в Баскетбол. Изучение правил, техники и тактики игры	13	
20	Правила игры.	1	29.01
21	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	1	05.02
22	Остановка шагом и прыжок. Передачи: от груди, головы ,от плеча.	1	12.02
23	Остановка шагом, прыжок..	1	19.02
24	Ведение мяча с изменением направления	1	26.02
25	Ведение мяча с изменением направления.	1	05.03
26	Поворот на месте.	1	12.03
27	Передача мяча двумя руками от груди. с баскетбольными мячами.	1	19.03
28	Ведение мяча	1	26.03

29	Бросок в кольцо.	1	02.04
30	Участие в соревнованиях.	1	08.04
31	Вырывание и выбивание мяча.	1	16.04
32	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	23.04
Раздел 8	Упражнения на развитие скоростных качеств	3	
33	Строевые упражнения.	1	30.04
34	Участие в соревнованиях.	1	07.05
35	Развитие скоростных качеств.	1	14.05
Раздел 9	Подведение итогов	1	
36	Итоговое занятие.	1	21.05

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 313
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТ

Педагогическим советом
Протокол №1
от «29» августа 2025г.

УТВЕРЖДЕН

Приказ №364
от «29» августа 2025г.
Директор ГБОУ СОШ №313
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
В.Ю. Морозова

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
04.09.2025	21.05.2026	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа