

**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

Дополнительная
общеразвивающая программа

**«Спорт для всех»
(дети с ОВЗ)**

Возраст обучающихся: 10-16 лет
Срок освоения: 1 год

Разработчик:
Васильева Людмила Вячеславовна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы: физкультурно-спортивная

Адресат программы: обучающиеся 10-16 лет

Условия набора: дети принимаются в группу по желанию.

Актуальность программы: разработки данной программы определяется необходимостью успешной социализации ребенка с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе. Под влиянием физических упражнений будут активизироваться физиологические процессы, совершенствоваться строение, улучшаться деятельность всех органов и систем человека, повысится работоспособность, укрепится здоровье

Уровень освоения программы: ознакомительный

Объём и срок освоения программы: 36 часов, 36 недель

Цель программы: привлечение детей с ОВЗ к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышение результатов через участие в соревнованиях различного уровня.

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.

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.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации – государственный язык РФ - русский;

Форма обучения – очная;

Условия набора и формирования групп: на обучение принимаются дети в возрасте от 10 до 16 лет без предварительного отбора; наполняемость группы – не менее 15 обучающихся

Формы организации и проведения занятий:

- групповая
- индивидуальная

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

Основной формой реализации образовательного процесса является учебное занятие. Также используются следующие формы обучения:

- **лекции** - изложение преподавателем предметной информации;
- **обучающие игры** - моделирование различных жизненных обстоятельств с дидактической целью.
- **упражнения и изучение правил игры в спортивные игры**

Кадровое и материально-техническое оснащение: педагог дополнительного образования;

гимнастическая стенка,

гимнастическая скамейка,

гимнастические палки, обручи, скакалки, мячи (разного диаметра и веса),

кегли, коврики для выполнения гимнастических упражнений.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	-	Опрос обучающихся
2	Основные правила для занятий спортивными играми	2	2	-	Педагогическое наблюдение
3	Гимнастика. Строевые упражнения	2	-	2	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
4	Общеразвивающие упражнения	6	-	6	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
5	Различные виды бега	3	-	3	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
6	Общеразвивающие упражнения	5	-	5	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
7	Игра в Баскетбол. Изучение правил, техники и тактики игры	13	3	10	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
8	Упражнения на развитие скоростных качеств	3	-	3	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
9	Подведение итогов	1	1	-	Опрос и награждение обучающихся.
	Итого				

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи

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.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

При составлении образовательной программы в основу положены следующие принципы:

- единства обучения, развития и воспитания;
- последовательности: от простого к сложному;
- систематичности;
- активности;
- наглядности;
- интеграции;
- прочности;
- связи теории с практикой.

Методы обучения: словесный, наглядный практический; игровой, метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений), соревновательный метод, метод демонстрации и показа; целостный и расчлененный;

анализ видеоматериалов; анализ своих действий и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.).

Методы использования слова и наглядного воздействия широко применяются в практических и теоретических занятиях:

- словесные методы: инструктирование, сопроводительное пояснение, указания и команды, словесные оценки, словесные отчеты и взаиморазъяснения, самопроговаривания и самоприказы (основаны на внутренней речи), анализ своих действий;
 - методы натуральной демонстрации: непосредственный показ педагогом или хорошо подготовленным учащимся упражнений, движений при их изучении и в процессе их совершенствования;
 - методы опосредованной демонстрации: демонстрация наглядных пособий (рисунков, фотографий, плакатов и др.), просмотр видеозаписей занятий, комплексов.
- формы организации образовательной деятельности: индивидуально- групповая;
- педагогические технологии - технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия

Занятие учебных групп строится по определенному плану и состоит из 3-х частей: вводной, основной, заключительной.

Во вводной части (5 мин) занятия ставится задача - организовать детей, мобилизовать их внимание, подготовить организм ребенка к выполнению последующих упражнений и сохранению правильной осанки. Применяются различные виды ходьбы, общеразвивающие упражнения и упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки, дыхательные упражнения. Темп выполнения – медленный, умеренный и средний.

В основной части (30 мин) - добиться воздействия намеченных по плану. Заключительная часть (10 мин) занятия направлена на восстановление дыхания, обеспечение постепенного перехода к предстоящей деятельности в течение дня, запоминания положения правильной осанки.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы подведения итогов:

Начальный контроль проводится в форме: опрос, наблюдение, анализ.

Используемые методы: беседа, опрос, наблюдение.

Промежуточная аттестация - в форме контрольного занятия.

Используемые методы - практическое занятие, опрос, наблюдение.

Аттестация по завершении реализации программы проводится в форме контрольного занятия.

Используемые методы - наблюдение, устный опрос, сдача контрольных нормативов.

Виды контроля по определению уровня сформированности программных умений и навыков:

- начальный контроль – проводится в начале освоения программы с 15 по 25 сентября;
- промежуточная аттестация – с 20 по 26 декабря; с 12 по 19 мая;
- аттестация по завершению реализации программы – в конце освоения программы, с 12 по 19 мая.

Критерии оценки результатов освоения программы.

1. Начальный контроль

- навыки принятия правильной осанки, ориентировки в пространстве, рационального дыхания;
- умение выполнять правила охраны и укрепления здоровья; правила личной гигиены, гигиены учебных и жилых помещений; правила закаливающих процедур;
- умение выполнять комплекс легкоатлетических упражнений, которые входят в цикл соревнований.

1. Промежуточная аттестация

- навыки принятия правильной осанки, ориентировки в пространстве, рационального дыхания;
- знание и умение выполнять комплекс легкоатлетических упражнений, которые входят в цикл соревнований;
- умение выполнять основные стойки и движения.

2. Итоговая аттестация

- знание и умение выполнять комплекс легкоатлетических упражнений, которые входят в цикл соревнований;
- знание и выполнение требований и условий проведения соревнований;
- выполнять элементы различных видов спорта и спортивных дисциплин.

Информационные источники

Литература для педагога:

1. Костикова Л.В Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001г.
2. Тим Макклейн. Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений.
3. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004г.

Литература для обучающихся:

1. Квашук П.В. « Легкая атлетика», 2000.
2. Р.Ренг «Зачем мы бегаем? Теория, мотивация, тренировки», 2018.