

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

**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ № 313  
протокол №1  
от «31» августа 2022 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ГБОУ СОШ № 313

\_\_\_\_\_/В.Ю.Морозова/

приказ № 376

от «31» августа 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
Программа  
«Спорт для всех (дети с ОВЗ)»**

Возраст обучающихся от 10 до 16 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
педагог дополнительного образования  
Васильева Людмила Вячеславовна

Санкт-Петербург

2022 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная, имеет общекультурный уровень

**Описание программы:** Программа для детей с ограниченными возможностями здоровья - задержкой психического развития (ЗПР) – является общеразвивающей программой, направленной на физическое воспитание и оздоровление детей с ограниченными возможностями здоровья, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Программа для детей с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) направлена на воспитание моральных, волевых и физических качеств с целью их социализации и подготовке к общественно-полезному труду.

**Цель программы** - формирование у обучающихся с ОВЗ осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, создание условий для обеспечения социальной адаптации обучающихся, самореализации и самоутверждения их в социуме.

**Задачи программы:**

- снижение гипертонуса приводящих мышц и мышц сгибателей, укрепление ослабленных мышц;
- улучшение подвижности в суставах,
- улучшение координации движений и равновесия;
- расширение общей двигательной активности ребенка, тренировка возрастных двигательных навыков;

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих умений и навыков в предметных областях:

***В области теории и методики физической культуры и спорта:***

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования техники безопасности при занятиях спортом.

***В области общей и специальной физической подготовки:***

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, а также базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

***Подвижные игры:***

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

**Условия реализации программы:**

**Условия набора и формирования групп**

**Возраст обучающихся:** 10-16 лет

**Срок реализации программы:** 1 год

**Продолжительность занятий:** 1 раз в неделю. Всего 36 часов в год

**количество учащихся в группе:** 15 человек

**Режим проведения занятий:** 1 раз в неделю по 1 академическому часу

**Условия набора детей:**

Дети принимаются в группу по заявлению родителей.

**Кадровое и материально-техническое обеспечение**

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования

**Материально-техническое обеспечение:** скакалка, мячи, обручи

**Список литературы для педагога:**

- 1.Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. Т.2: / С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2009. – 448 с.
- 2.Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры: Учебник для средних спец. учебных заведений физ. Культ.- Изд. 3-е, перераб., доп. / Ю.И. Портных. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 344 с.

3. Царик А.В. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование / авт.- сост. А.В. Царик; под общ. ред. П.А. Рожкова. – М.: Советский спорт, 2010. – 1272 с.

#### **Список литературы для родителей и детей:**

#### **Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе**

1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия», <http://www.infosport.ru>
2. Российская Спортивная Энциклопедия, <http://www.libsport.ru/>
3. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" .  
<http://www.teoriya.ru/journals/>
4. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
5. Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», <http://lesgaft-notes.spb.ru/>
6. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
7. Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/>
8. Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>
9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта,  
<http://lib.sportedu.ru/>
10. Библиотека Сибирского государственного университета физической культуры, <http://www.sibsport.ru>
11. Наука о тренерской работе (Abstracts), <http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm>
12. Энциклопедия по видам спорта <http://www.infosport.ru/sp/>
13. Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке  
[http://lib.sportedu.by/internet/title/code\\_ru.pdf](http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf)
14. Министерство спорта РФ, <http://mon.gov>

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Основной формой реализации образовательного процесса является учебное занятие.

Также используются следующие формы обучения:

#### **Формы организации занятий:**

- групповая
- индивидуальная

**Формы фиксации результатов:**

- грамоты
- протоколы соревнований

**Учебно-тематический план**

№	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	<b>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ</b>	1	1	-
2	Гигиенические знания, умения и навыки	2	2	-
3	Общая физическая подготовка	32	-	32
4	Итоговое занятие	1	1	-
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>

**СОДЕРЖАНИЕ****Теория и методика физической культуры и спорта**

Целью подготовки по данной предметной области является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме обучающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни. При проведении подготовки учитывается возраст обучающихся и их физическое состояние, в зависимости от этого, изложение материала происходит в доступной им форме. Теоретический материал дается в течение 5-7 минут. Примерными темами для теоретической подготовки могут быть: Гигиена и питание при занятиях спортом.

**1. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ****Примерная схема тренировочного задания**

Направленность блока тренировочных заданий	Основная педагогическая задача	Порядковый номер
--	--------------------------------	------------------

		тренировочного задания		
этап, год обучения	Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания	Организационные указания
	Комплекс упражнений и последовательность их выполнения	Интенсивность выполнения упражнений, длина отрезков дистанции и время их преодоления, вес снарядов, кол-во повторений и серий, продолжительность и характер пауз отдыха	Отразить возможные ошибки при выполнении упражнений и способы их устранения, моменты, на которые следует обратить внимание в воспитательной и психологической подготовке, и т.п.	Место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование

### 1. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

#### *Проведение тренировочных занятий разрешается:*

- на спортивных сооружениях, принятых в эксплуатацию согласно акту приемной комиссии;
- при погодных условиях, не представляющих опасности для здоровья и жизни обучающихся;
- при соответствии мест занятий, инвентаря и одежды обучающихся метеорологическим условиям и санитарно-гигиеническим нормам.

#### *При реализации программы устанавливаются следующие требования:*

##### 1. Меры безопасности

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

#### **Общие требования**

## **1. Требования безопасности перед началом занятий**

1.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой

## **2. Требования безопасности во время занятий**

2.1. Не бегать, не толкаться, соблюдать дисциплину на занятии.

2.2. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

2.3. Использовать спортивные снаряды только по назначению.

**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ № 313  
протокол №1  
от «31» августа 2022 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ГБОУ СОШ № 313

\_\_\_\_\_/В.Ю.Морозова/  
приказ № 376  
от «31» августа 2022 г.

**Рабочая программа  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программе**

**«Спорт для всех (дети с ОВЗ)»  
Возраст обучающихся: 10-16 лет**

**Срок реализации: 1 год**



### Календарно-тематическое планирование

№	Кол-во часов	Тема занятий	Планируемая дата	Фактическая дата
1	1	Водное занятие. Инструктаж по ТБ. Физическая культура и основы здорового образа жизни		
2	1	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.		
3	1	Правила соревнований		
4	1	Гимнастика, Строевые упражнения		
5	1	Гимнастика, Строевые упражнения		
6	1	Общеразвивающие упражнения без предметов		
7	1	Общеразвивающие упражнения на снарядах.		
8	1	Акробатические упражнения..		
9	1	Преодоление полосы препятствий.		
10	1	Выполнение гимнастических упражнений.		
11	1	Комплексные испытания		
12	1	Медленный бег.		
13	1	Бег на короткие дистанции		
14	1	Эстафетный бег.		
15	1	Общеразвивающие упражнения в движении,		
16	1	Сочетание приемов.		
17	1	Передача мяча сверху.		
18	1	Техника парной игры		
19	1	Контрольные соревнования		
20	1	Правила игры.		
21	1	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди		
22	1	Остановка шагом и прыжок. Передачи: от груди, головы, от плеча.		
23	1	Остановка шагом, прыжок.		
24	1	Ведение мяча с изменением направления		
25	1	Ведение мяча с изменением направления.		

26	1	Поворот на месте.		
27	1	Передача мяча двумя руками от груди, с баскетбольными мячами.		
28	1	Ведение мяча		
29	1	Бросок в кольцо.		
30	1	Участие в соревнованиях.		
31	1	Вырывание и выбивание мяча.		
32	1	Эстафеты с баскетбольными мячами.		
33	1	Строевые упражнения.		
34	1	Участие в соревнованиях.		
35	1	Развитие скоростных качеств.		
36	1	Итоговое занятие.		