

Программа внеурочной
деятельности

Программа внеурочной деятельности для детей с ОВЗ и инвалидностью
«ОФП с элементами адаптивных видов спорта»



Учитель физической культуры,
высшей категории Локтева С.Е.
ГБОУ школа № 522 Адмиралтейского
района Санкт-Петербурга

Программа внеурочной деятельности

Пояснительная записка

Внеурочная программа «ОФП с элементами адаптивных видов спорта» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 09.11.2020 № 371-ФЗ "О внесении изменений в части первую и вторую Налогового кодекса Российской Федерации и Закон Российской Федерации "О налоговых органах Российской Федерации"
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС основного общего образования);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 (приказ вступает в силу с 01.09.2021 и действует до 01.09.2027);
- Методическими рекомендациями Министерства образования и науки РФ по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ от 14 декабря 2015 года № 09-3564
- Методическими рекомендациями по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности письму Минобрнауки России от 18.08.2017 N 09-1672
- Инструктивно-методическим письмом «Об организации внеурочной деятельности при реализации федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга» 03-20-2057/15-0-0 от 21.05.2015
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённых постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - СП 2.4.3648-20);
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждённых постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее - СанПиН 1.2.3685-21);
- Образовательной программой основного общего образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья ГБОУ школы №522 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга.
- Рабочей программой воспитания ГБОУ школы № 522 на 2022-2023 учебный год.

Программа внеурочной деятельности для детей с ОВЗ и инвалидностью (*с задержкой психического развития, с расстройствами аутистического спектра*) «ОФП с элементами адаптивных видов спорта» реализуется в Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении школе № 522 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга. Школа осуществляет образовательную деятельность по образовательным программам начального общего и основного общего образования, адаптированных для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (*с задержкой психического развития, с тяжёлыми нарушениями речи, с расстройствами аутистического спектра*).

Приоритетным направлением в работе с данной категорией учащихся является развитие личности ребенка с ограниченными возможностями здоровья, решение

коррекционных, компенсаторных и оздоровительных задач с целью преодаления дефектов физического развития, компенсации недостатков в двигательной сфере.

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень освоения – базовый.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Установлено, что регулярные занятия физической культурой и спортом оказывают положительное влияние на формирование личности ребенка с ограниченными возможностями здоровья. В контексте работы с детьми с задержкой психического развития и с расстройствами аутистического спектра (*далее – ЗПР, РАС*), занятия в спортивных секциях позволяют проводить успешную коррекционно-развивающую работу, а именно: коррекцию эмоционально-волевой сферы, внимания, памяти, мышления и др.

Между тем, необходимо учитывать тот факт, что зачастую дети с ЗПР, РАС относятся ко II-й и III-й группам здоровья, а также ряд соматических заболеваний, не позволяющих активно заниматься привычными видами спорта.

Возникает острая необходимость в поиске оптимальных спортивных дисциплин, с одной стороны, способствующих физическому развитию детей с ОВЗ, с другой стороны, отвечающих их психофизическим особенностям и возможностям.

Реализация данной программы основывается на адаптивных видах спорта - доступных для детей с задержкой психического развития. К таким видам спорта относятся: мини-гольф, гребля-индор, настольный теннис, бочче. Выбор данных спортивных направлений объясняется целым рядом фактов. Все они относятся преимущественно к индивидуальным игровым видам спорта с асимметричной нагрузкой на опорно-двигательный аппарат, а также малой статистической и динамической нагрузкой на сердечно-сосудистую систему. Индивидуальность спортивных дисциплин заключается в бесконтактном противодействии сопернику и позволяет педагогу-тренеру проводить индивидуальную работу с каждым обучающимся.

Занятия по каждой из перечисленных дисциплин успешно сочетается с общей физической подготовкой обучающихся, коррекцией индивидуальных психофизических особенностей, укреплением мышечной системы, развитием памяти и внимания. Успешное развитие физических качеств обучающихся в процессе реализации программы внеурочной деятельности «ОФП с элементами адаптивных видов спорта» позволяет школьникам с ЗПР, РАС принимать участие в сдаче нормативов ГТО, специально разработанных для данной категории детей с ОВЗ.

На сегодняшний день программа внеурочной деятельности «ОФП с элементами адаптивных видов спорта» реализуется в школе № 522 Адмиралтейского района при поддержке Федерации гольфа Санкт-Петербурга, Центра гребного спорта «Энергия» и Государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения детский оздоровительно-образовательный туристский центр Санкт-Петербурга «Балтийский берег».

Таким образом, актуальность реализации данной программы объясняется с одной стороны потребностью включения детей с ОВЗ в регулярные занятия физической культурой и спортом через спортивные дисциплины, учитывающие особенности данной категории обучающихся.

ОСОБЕННОСТИ

Особенностью программы является ее доступность для обучающихся с подготовительной и специальной группами здоровья. Занятия обозначенными адаптивными видами спорта (мини-гольф, бочче, гребля-индор, настольный теннис) не имеют специальных медицинских противопоказаний, к ним допускаются учащиеся с подготовительной и специальной группами здоровья. Занятия по этим дисциплинам позволяют проводить успешную коррекционно-развивающую работу эмоционально-

волевой сферы детей с ЗПР, РАС, являющуюся наиболее уязвимой при данном виде нарушений.

Во время тренировок происходит коррекция и развитие мышечной памяти, планирующей функции мышления, а также общей памяти и внимания.

Занятия проводятся на специальных тренажерах и оборудовании, которые достаточно мобильны и просты в эксплуатации, что позволяет проводить тренировки, как в помещениях, так и на свежем воздухе.

Итогом в освоении данной программы является сдача обучающимися нормативов ГТО, что позволяет не только приобщить детей с ОВЗ к регулярным занятиям физической культурой и спортом, но и осуществлять работу в области духовно-нравственного воспитания обучающихся, формирования личности ребенка.

Мини-гольф, настольный теннис, бочче, гребля-индор обладают широкой степенью доступности для учащихся разных возрастных категорий.

Адресат программы

В спортивное объединение «ОФП с элементами адаптивных видов спорта» принимаются все желающие в возрасте от 14 до 18 лет, не имеющие противопоказаний для занятий по данному виду спорта.

В отдельных случаях на усмотрение педагога и с учетом индивидуального развития обучающихся в группу могут быть включены дети и другого возраста. Так же контингент детей может меняться с условием психофизических особенностей.

При наличии организационно-педагогических условий возможен набор детей в группы в течение учебного года.

Допускается прием детей на второй или третий год обучения при наличии необходимых навыков и умений ребенка (минуя предыдущие года обучения). В таких случаях предусмотрено тестирование учащихся.

Срок реализации программы – 2 года.

Продолжительность реализации программы по учебному плану:

первый год обучения - 68 часов, второй год обучения – 68 часов;

Режим занятий:

первый год обучения - 1 раз в неделю по 2 часа, второй год обучения - 1 раз в неделю по 2 часа;

ЦЕЛЬ

Формирование у обучающихся с ОВЗ (ЗПР, РАС) устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом.

ЗАДАЧИ

Образовательные:

1. Формирование первоначальных представлений о значении занятий спортом для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о позитивном влиянии спорта на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
2. Знакомство с историей развития комплекса ГТО в частности, о роли ГТО в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;
3. Овладение умениями организовывать жизнедеятельность, направленную на сохранение и развитие собственного здоровья посредством занятий спортом.

4. Овладение навыками игры в мини-гольф, настольный теннис, бочче, формирование представлений об истории и правилах этих игр
5. Знакомство с гребным спортом, греблей-индор, или греблей на эргометрах – официальной дисциплиной гребного спорта.
6. Сдача нормативов комплекса ГТО.

Воспитательные:

1. Понимание роли и значения занятий спортом в формировании личностных качеств, воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплине, организованности, ответственности за свои поступки, активности и самостоятельности.
2. Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности
3. Создание благоприятных условий для развития умственных и физических способностей детей.
4. Воспитание патриотизма, формирование гражданской идентичности через приобщение к движению ГТО

Коррекционно-развивающие:

1. Коррекция и развитие координационных способностей: точности мелких движений кисти и пальцев; дифференцировки усилий, времени и пространства.
2. Коррекция эмоционально-волевой сферы, внимания, памяти.
3. Коррекция познавательной деятельности.
4. Коррекция и профилактика соматических нарушений: формирование и коррекция осанки и плоскостопия
5. Коррекция индивидуальных психофизических нарушений и особенностей развития.
6. Развитие планирующей функции мышления.
7. Укрепление здоровья и повышение работоспособности, посредством занятий адаптивными видами спорта
8. Развитие меткости и координации, по средствам занятий адаптивными видами спорта
9. Развитие самоконтроля и самообладания.
10. Развитие мышечной памяти, внимания, выносливости.

Условия реализации программы

На программу «ОФП с элементами адаптивных видов спорта» принимаются все желающие в возрасте от 14 до 18 лет.

Наполняемость в группах составляет: от 8 до 12 человек

Материально-техническое обеспечение

Материальная база

Спортивное оборудование:

Ключка – 6 шт.

Мячи – 6 шт.

Лунки – 18 шт.

Теннисный стол – 2 шт.

Ракетки для настольного тенниса – 8 шт.

Мячи для настольного тенниса – 20 шт.

Гребной тренажер Concept2 RowErg – 6 шт.

Набор для игры в бочче – 8 шт.

Технические средства обучения:

Компьютер, демонстрационная панель, демонстрационный экран

Особенности организации образовательного процесса. Организация и проведение образовательного процесса предполагает использование комплекса соответствующих методов и форм обучения:

Индивидуальная – работа с отдельным учеником;

Фронтальная – одновременная работа со всеми детьми;

Групповая – организация работы по малым группам от двух до трёх человек;

Коллективная – организация взаимодействия между детьми.

Формы проведения занятий:

Материал, предлагаемый на занятии, сразу закрепляется на практике, поэтому большинство занятий проводятся в форме выполнения практической работы. Дети работают индивидуально – над собственным заданием или в группах, выполняя работу совместно.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Личностные результаты:

1. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
2. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
3. Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
4. Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Коррекционно-развивающие результаты:

1. Осмысление и улучшение пространственных представлений и ориентации.
2. Преодоление индивидуальных недостатков развития.
3. Улучшение общих и специфических координационных способностей.
4. Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сдержанность, рассудительность.

Метапредметные результаты:

1. Характеристика явления (действия или поступка), их объективная оценка на основе основных знаний и имеющегося опыта.
2. Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.
3. Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
4. Организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
5. Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения.
6. Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможности и способов их улучшения.
7. Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.
8. Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.
9. Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

1. Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация досуга и отдыха с использованием адаптивных видов спорта
2. Изложение фактов истории развития адаптивных видов спорта, их роли и значения в жизнедеятельности человека.
3. Представление адаптивных видов спорта как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека.
4. Понимание роли и значения комплекса ГТО в увеличении числа активно занимающихся физической культурой и спортом, повышении показателей физической подготовленности жителей страны.
5. Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.
6. Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения.
7. Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
8. Объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.
9. Подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
10. Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учащимися, выделение отличительных признаков и элементов.
11. Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

**Учебный план
Программы внеурочной деятельности
«ОФП с элементами адаптивных видов спорта»**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 1	Спорт в жизни человека	7	4	3	
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Комплектование групп.	1	1		Беседа.
1.2	Спорт в жизни человека. Составляющие здорового образа жизни. ОФП.	1	1		Беседа. Показ. Наблюдение.
1.3	Комплекс ГТО. История возникновения и его значение в жизни страны.	1	1		Беседа. Показ. Наблюдение.
1.4	Старт спортивного марафона. Этап: «Осенний кросс».	2		2	
1.5	Знакомство с адаптивными видами спорта: мини-гольф, гребля-индор, бочче, настольный теннис.	2	1	1	Показ. Визуальный контроль правильности выполнения.
Модуль 2	Мини-гольф как адаптивный вид спорта. Основы игры.	24	1	23	

3.	Знакомство с принадлежностями и терминологией для игры в мини-гольф. Обучение стойке, маху, удару.	2	-	2	Показ. Визуальный контроль правильности выполнения.
4.	Обучение технике хвата клюшки. Правила мини-гольфа.	5	-	5	Визуальный контроль правильности выполнения. Устный опрос.
6.	История мини-гольфа. Этикет гольфиста. Обучение технике стойки при ударе.	4	1	3	Показ. Текущий контроль. Наблюдение.
8.	Игра на 9 лунках. Совершенствование техники прицеливания, замаха и удара по мячу.	4	-	4	Показ. Визуальный контроль правильности выполнения. Наблюдение.
	Игра на 18 лунках. Совершенствование техники прицеливания, замаха и удара по мячу.	3	-	3	Показ. Визуальный контроль правильности выполнения. Наблюдение.
10.	Обучение технике удара по прямой. Обучение технике удара по наклонной.	2	-	2	Показ. Текущий контроль. Наблюдение.
13.	Основы спортивного судейства в мини-гольфе. Проведение соревнований.	2	-	2	Наблюдение.
14.	Второй этап спортивного марафона. «Осенний кросс. «Здоровье в стиле осени».	2	-	2	
	Знакомство с гребным спортом. История возникновения спортивной дисциплины.	1	-	1	
Модуль 3	Знакомство с гребным спортом. Гребля-индор.	24	1	23	
	Гребной тренажер Concept2 RowErg. Техника безопасности и основные характеристики тренажера.	2	1	1	
	Развитие силовой выносливости и гибкости (работа на тренажерах). Выполнение имитационных упражнений для совершенствования техники спортивных способов гребли.	3	-	3	
	Развитие физических качеств. Гимнастические упражнения	4	-	4	

	направленные на развитие силы, быстроты и выносливости. Работа на тренажерах.				
	ОФП. Атлетическая гимнастика. Круговая тренировка на тренажерах.	4	-	4	
	Равномерная тренировка на гребных тренажерах.	3		3	
	«Первый старт». Дистанция 500 метров	2		2	
	Развитие силовой выносливости и гибкости (работа на тренажерах).	2		2	
	«Заплыв чемпионов». Дистанция 1000 метров	2		2	
	Третий этап спортивного марафона. «Спортивный праздник «Штрафной бросок».	2		2	
Модуль 4	Настольный теннис. Основы игры.	28	6	22	
	Настольный теннис. История возникновения и развития дисциплины.	2	2	-	
	Гигиенические сведения и меры безопасности во время игры в настольный теннис	2	1	1	
	Правила игры в настольный теннис.	1	-	1	
	Специальные термины. Основы тактики и техники игры	1	-	1	
	Техника и тактика игры. Стойки игрока. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой и шариком	4	-	4	
	Техника и тактика игры. Техника подачи	4	1	3	
	Техника и тактика игры. Атакующие удары	4	1	3	
	Техника и тактика игры. Игра в защите	4	1	3	
	Игра на счет разученными ударами	4	-	4	
	Третий этап спортивного марафона. «Конкурс стенгазет»	2	-	2	
Модуль 5	Бочче. Основы игры.	20	1	19	

	Игра «Бочче»: история, оборудование и инвентарь, техника безопасности. Правила этикета во время игры в бочче. Правила игры в одиночном разряде. Основная стойка у стартовой линии.	2	1	1	
	Подача шаров в различных направлениях	3	-	3	
	Подкат большого шара к малому с разных позиций	4	-	4	
	Тактические приемы для достижения выигрыша. Ошибки в играх в одиночном/командном разряде.	3	-	3	
	Тактика игры в условиях ограниченного временного промежутка (15 мин).	2	-	2	
	Отработка игровых навыков в бочче	2	-	2	
	Проведение соревнований.	2	-	2	
	Четвертый этап спортивного марафона. «Интеллектуальный турнир. Все о спорте»	2	-	2	
Модуль 6	Нормативы ГТО. От адаптивного спорта к большим победам.	34	8	26	
	Сдача нормативов ГТО. Теоретическая подготовка.	1	1	-	
	Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Бег/кросс	4	-	4	
	Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Подтягивание/наклоны.	4	-	4	
	Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Прыжок.	4	-	4	
	Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Метание мяча (дартс).	4	-	4	
	Сдача нормативов ГТО. Основы судейства.	6	1	5	
	Пятый (заключительный этап) спортивного марафона «Моя спортивная инициатива»	4	1	3	
	От первого лица. Встречи со спортсменами.	4	4	-	
	Подведение итогов реализации программы.	3	1	2	

	Награждение победителей спортивного марафона. Подведение итогов сдачи нормативов ГТО.				
--	--	--	--	--	--

**Программы внеурочной деятельности
«ОФП с элементами адаптивных видов спорта»»**

Содержание программы

Модуль 1. Спорт в жизни человека

Тема 1.1 Вводное занятие.

Теория. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Комплектование групп.

Тема 1.2. Спорт в жизни человека.

Теория. Значение спорта в жизни человека. Составляющие здорового образа жизни. ОФП.

Практика. Выполнение общеразвивающих упражнений.

Тема 1.3. Комплекс ГТО.

Теория. История возникновения комплекса ГТО. Его значение в жизни страны. Знаки отличия. Ступени комплекса ГТО.

Практика. Демонстрация основных тестов комплекса ГТО.

Тема 1.4. Старт спортивного марафона.

Практика. Этап: «Осенний кросс».

Тема 1.5. Адаптивные виды спорта.

Теория. Знакомство с адаптивными видами спорта: мини-гольф, гребля-индор, бочче, спортивное ориентирование (трейл-ориентирование), нормативы и история ГТО. Демонстрация оборудования.

Практика. Техника выполнения подводящих упражнений, на месте, в движении, с предметами и инвентарём.

Модуль 2. Мини-гольф как адаптивный вид спорта. Основы игры. Тема 2.1 История развития гольфа.

Теория. История развития гольфа. Этикет гольфиста. Знакомство с принадлежностями и терминологией для игры в мини-гольф. Что такое стартовая площадка, лунка, фервей, раф, bunker, границы поля. Снаряжение для гольфиста, необходимый спортивный инвентарь. Техника безопасности при игре в гольф.

Практика. Хват - рассказ, показ, обучение.

Тема 2.2 Техническая и тактическая подготовка гольфиста.

Теория. Техническая и тактическая подготовка гольфиста

Практика. Техническая и тактическая подготовка гольфиста. Техника стойки, игра на лунках.

Тема 2.3 Правила мини-гольфа. Техника хвата клюшки. Техника стойки при ударе.

Практика. Обучение технике хвата клюшки. Обучать детей технике минигольфу, которая состоит из четырех разделов: способ держания клюшки (хват), стойка гольфиста, изучение движения патера (клюшки), прицеливание. Техника стойки, игра на лунках.

Тема 2.4 Игра на 9 лунках.

Практика. Игра на 9 лунках. Совершенствование техники прицеливания, замаха и удара по мячу. Развитие координации движения. Техника удара, 4 раза по 20 ударов.

Тема 2.5 Игра на 18 лунках.

Практика. Игра на 18 лунках. Совершенствование техники прицеливания, замаха и удара по мячу. Развитие координации движения. Техника удара, 4 раза по 20 ударов.

Тема 2.6 Обучение ударам Патт, Чип, Питч, Свинг.

Теория. Обучение ударам Патт, Чип, Питч, Свинг.

Практика. Техники ударов Патт, Чип, Питч, Свинг и их совершенствование.

Тема 2.7 Техника удара по прямой и по наклонной.

Теория. Обучение технике удара по прямой и по наклонной. Развитие глазомера.

Практика. Обучение технике удара по прямой. Бег, ходьба, гимнастика для глаз, по 10 ударов на 10 лунках прямой и касательной. Обучение технике удара по наклонной. Игра на 15 лунках по 10 ударов на каждой.

Тема 2.8 Основы спортивного судейства в мини-гольфе.

Теория. Правила игры и судейства.

Практика. Спортивные праздники, турниры по гольфу, проведение соревнований.

Тема. 2.9. Второй этап спортивного марафона.

Практика. «Осенний кросс. «Здоровье в стиле осени».

Модуль 3. Знакомство с гребным спортом. Гребля-индор.

Тема 3.1. Знакомство с гребным спортом. История возникновения спортивной дисциплины.

Теория. История развития гребного спорта. Ознакомление обучающихся с основами гребли. Причины возникновения гребли. История создания академической лодки. Гребля в древней Греции и Римской империи. История гребли в Европе. Академическая гребля сегодня.

Тема 3.2. Гребной тренажер Concept2 RowErg. Техника безопасности и основные характеристики тренажера.

Теория. Гребной тренажер «Концепт» представляет собой рабочее место гребца с силовым элементом, состоящим из аэродинамического тормоза, от которого усилие рабочего хода 12 передается через велосипедную цепь на рукоятку. Возвратный ход рукоятки обеспечивается резиновым жгутом и втулкой свободного хода. Тренажер оборудован электронным дисплеем, на котором указывается время тренировки, темп, мощность, время прохождения отрезков и ЧСС. Тренажер используется для развития силовой выносливости в движениях максимально приближенных к циклу гребка, а также технического обучения.

Практика. Знакомство с конструкцией тренажера. Показ выполнения упражнений.

Тема 3.3 Развитие силовой выносливости и гибкости (работа на тренажерах).

Практика. Выполнение имитационных упражнений для совершенствования техники спортивных способов гребли. Развитие физических качеств.

Тема 3.4 Развитие физических качеств. Гимнастические упражнения.

Практика. Гимнастические упражнения, направленные на развитие силы, быстроты и выносливости. Работа на тренажерах. При использовании силовых упражнений с отягощениями и на тренажерах должен соблюдаться принцип «динамического соответствия», т. е. амплитуда, направление движения и характер изменения усилия максимально приближаются к специализируемому упражнению - гребле, в силовых упражнениях воспроизводятся технические элементы гребка с акцентированной мобилизацией мышечных групп. Увеличения уровня максимальной силы достигают методом повторных усилий.

Тема 3.5 ОФП. Атлетическая гимнастика.

Практика. Общеразвивающие упражнения применяются для развития гибкости, ловкости и общей координации движений. Включаются в разминку, в основную и заключительную части тренировки. К ОРУ относятся индивидуальные упражнения с наклонами, вращениями и растягиванием звеньев тела, упражнения в парах, упражнения в парах с преодолением веса или сопротивления партнера, упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах с малыми отягощениями. Отдельные упражнения содержат элементы гребка, но выполняются с более широкой амплитудой. Некоторые ОРУ включаются в круговые программы силовой подготовки, занимающей особое место в подготовке гребца.

Тема 3.6 Равномерная тренировка на гребных тренажерах.

Практика. Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание.

Тема 3.7 «Первый старт».

Практика. Тренировочные соревнования. Дистанция 500 метров.

Тема 3.8 Развитие силовой выносливости и гибкости (работа на тренажерах).

Практика. Силовая подготовка осуществляется средствами общей подготовки (упражнения с отягощениями и на тренажерах). При использовании силовых упражнений с отягощениями и на тренажерах должен соблюдаться принцип «динамического соответствия», т. е. амплитуда, направление движения и характер изменения усилия максимально приближаются к специализируемому упражнению - гребле, в силовых упражнениях воспроизводятся технические элементы гребка с акцентированной мобилизацией мышечных групп.

Тема 3.9 «Заплыв чемпионов».

Практика. Тренировочные соревнования. Дистанция 100 метров

Тема 3.10 Третий этап спортивного марафона.

Практика. «Спортивный праздник «Штрафной бросок».

Модуль 4. Основы спортивного ориентирования и туризма (трейл-ориентирование).

Тема 4.1 История возникновения спортивного ориентирования и туризма в мире и в России.

Теория. Обзор развития спортивного ориентирования в мире. Обзор развития спортивного ориентирования в России. Первые соревнования в России. Выдающиеся российские спортсмены.

Тема 4.2 Знакомство со спортивным ориентированием.

Теория. Что такое спортивное ориентирование. Одежда и снаряжение ориентировщика. Требования к одежде, обуви, головному убору. Специальное снаряжение ориентировщика. Правила пользования снаряжением. Топографическая подготовка. Спортивная карта. Топографическая подготовка. Масштаб. Виды масштабов. Компас. Типы компасов. Азимут. Определение азимутов линий на карте.

Практика. Определение топографической карты. Топографическая и географическая карты. Преобразование числового масштаба в натуральный. Как пользоваться линейным масштабом. Роль топографических знаков на карте. Знаки местных предметов и буквенно-цифровые характеристики их. Группы знаков. Виды знаков. Измерение азимутов различных направлений на карте. Зарисовка в тетрадях топографических знаков по группам. Оpozнaвание знаков на топографических картах. Чтение топографических карт. Виды условных знаков спортивной карты: масштабные и внемасштабные, линейные и площадные. Игры и упражнения на запоминание условных знаков. Игры и упражнения с использованием спортивных карт.

Тема 4.3 Знакомство со спортивным туризмом.

Теория. Спортивный туризм и его виды. Туристское снаряжение, используемое в походах выходного дня. Подбор снаряжения, продуктов и медикаментов для похода. Правила размещения предметов в рюкзаке. Понятие о личном и групповом снаряжении. Требования к одежде и обуви в зависимости от времени года и вида похода. Составление меню в зависимости от характера похода и времени года, в зависимости от имеющихся продуктов. Понятие о герметичной упаковке. Укладка рюкзака. Костер. Виды костров. Меры безопасности. Установка палатки. Правила безопасного поведения при переезде в транспорте, на воде, у костра. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах и т.д.

Практика. Сбор рюкзака. Постановка палатки. Моделирование простейших аварийных ситуаций и решение ситуационных задач. Знакомство с узлами: восьмерка, прямой, встречный, штык. Их применение.

Тема 4.4. Ориентирование на местности. Краеведение.

Теория. Топографическое ориентирование. Планирование учебно-тренировочного процесса в ориентировании. Особенности Ленинградской области. Флора и фауна

Ленинградской области. Знакомство с растительным и животным миром Ленинградской области: животный и растительный мир леса, водоемов. Изучение краеведческих и экскурсионных мест города и Ленинградской области.

Практика. Топографическое ориентирование. Техничко-тактическая подготовка. Использование «белых» карт на учебно-тренировочном полигоне, рельефных карт, фрагментов карт, дистанций по памяти и т.п. Выполнение движения по азимуту, чтение карты на бегу, запоминание и воспроизведение карты, детальное чтение и воспроизведение карты вблизи КП, видение и взятие КП, уход с КП. Ориентирование в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке. Экскурсия в парк. Наблюдения за растительным и животным миром.

Тема 4.5. Общая туристская подготовка.

Теория. Основные понятия спортивного туризма. Понятие «техника туризма». Специальное снаряжение для занятий техникой туризм. Безопасность туристских походов. Страховочные системы (грудная обвязка, беседка), их виды, устройство и требования к ним. Карабины, их виды, строение. Каска. Рабочие перчатки. Веревки основные и вспомогательные. Гигиена и оказание доврачебной помощи. Питание.

Практика. Страховочная система. Карабин. Жумар. Восьмёрка. Эстафеты «Пристегивание карабинов Эстафеты «Пристегивание карабинов». Вязка основных узлов: восьмерка, проводник, прямой. Техника их вязания. Укладка рюкзака. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Составление общественной и личной аптечки. Определение травмы, заболевания по признакам. Ядовитые растения и грибы. Моделирование аварийных ситуаций и решение ситуационных задач.

Теория. Основные понятия спортивного туризма. Понятие «техника туризма». Специальное снаряжение для занятий техникой туризм. Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма. Перечень личного снаряжения. Страховочные системы (грудная обвязка, беседка), их виды, устройство и требования к ним. Карабины, их виды, строение. Виды карабинов: без муфты, с закручивающейся муфтой, с автоматической и полуавтоматической закручивающейся муфтой. Спусковые устройства, их виды: восьмерка, лепестки, БСУ. Устройства для подъема, их виды для разных частей тела: жумар - для рук, кроль – для тела, педаль – для ног. Каска. Рабочие перчатки. Веревки основные и вспомогательные. Знакомство с техническими этапами и техника их преодоления (параллельные перила, бревно и т.д.). Специальное снаряжение для проведения походов. Личное и групповое снаряжение для похода. Подготовка к походу. Подготовка снаряжения, распределение обязанностей среди участников. Виды туристских костров, их значение. Правила разведения костров в лесу. Походная аптечка. Состав. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста.

Практика. Страховочная система. Карабин. Жумар. Восьмёрка. Эстафеты «Пристегивание карабинов». Естественные и искусственные препятствия и техника их преодоления. Отработка техники преодоления этапов - по перильным веревкам, переправы по бревну, преодоление скальной стенки. Преодоление естественных препятствий. Вязка основных узлов: восьмерка, проводник, прямой. Техника их вязания. Укладка рюкзака. Распределение должностей в группе. Виды костров. Оказание первой доврачебной помощи. Гигиена обуви и одежды. Первая помощь при мелких травмах и заболеваниях. Составление общественной и личной аптечки. Оказание первой медицинской помощи при различных травмах.

Тема 4.6 Третий этап спортивного марафона.

Практика. «Конкурс стенгазет»

Модуль5. Бочче. Основы игры. Тема 5.1 Из истории игры в бочче.

Теория. Игра «Бочче»: история, оборудование и инвентарь. История возникновения игры бочче; развитие игры в мире, России. Бочче - параолимпийский вид спорта; оборудование для игры. Правила этикета во время игры в бочче.

Тема 5.2 Правила игры. Техника безопасности

Теория. Техника безопасности; специальная форма.

Практика. Ознакомление со спортивным инвентарем; тест «Правила техники безопасности», просмотр и обсуждение видеозаписей.

Тема 5.3 Специальная физическая подготовка.

Практика. Упражнения для развития навыков меткости кучности задержки дыхания. Упражнения для развития качеств при броске. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упражнения для развития качеств, необходимых при броске. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу.

Тема 5.4 Технические и тактические приёмы.

Практика. Отработка позы. Броски. В бочке применяется три вида бросков: 1. Катать мячи – ПУНТО. 2. Разбивать, сбивать, ударять с шумом – РАФФА. 3. Кидать сверху – вперед, чтобы замедлить ход бочке – ВОЛО. Кучность. Меткость.

Тема 5.5 Комбинированные упражнения. Учебно-тренировочные упражнения

Практика. Подвижные игры: Метко в цель. Верный глаз. Набрасывание колец. Попаду в мяч. Упражнения на броски: Атакующий бросок. Бросок «рикошет». Владение малым и большим мячом.

Тема 5.6 Правила соревнований. Проведение соревнований.

Теория. Правила судейства.

Практика. Отработка навыков судейства школьных соревнований.

Модуль 6. Нормативы ГТО. От адаптивного спорта к большим победам.

Тема 6.1 Сдача нормативов ГТО. Теоретическая подготовка.

Теория. Знакомство со ступенями ГТО, знаками отличия, нормативами (тестами) ГТО.

Тема 6.2. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Практика. Бег/кросс

Тема 6.3. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Практика. Подтягивание/наклоны.

Тема 6.4. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Практика. Прыжок.

Тема 6.5. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Практика. Метание мяча (дартс).

Тема 6.6. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Практика. Основы судейства.

Тема 6.7 Пятый (заключительный этап) спортивного марафона

Теория. Подготовка проекта.

Практика. Защита проекта «Моя спортивная инициатива»

Тема 6.8 От первого лица. Встречи со спортсменами.

Тема 6.9 Подведение итогов реализации программы. Награждение победителей спортивного марафона.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса

Учитывая особенности развития детей и принятые в общей и специальной педагогике классификации методов воспитания, используются три основных группы, применяемые в разных сочетаниях и в разной степени:

- информационные методы (беседа, консультирование, использование средств массовой информации, литературы, примеры из окружающей жизни, в том числе личный пример педагога и т.д.);
- практически-действенные методы – приучение, упражнение, воспитывающие ситуации, игра;
- побудительно-оценочные методы (педагогическое требование, поощрение («хорошо», «верно», «молодец»)).

Для освоения программы используются следующие методы обучения:

По способу организации занятий

1. Словесные методы:

Объяснение, устное изложение материала, инструктаж, беседа, соревнования.

2. Наглядные методы:

Турниры.

Демонстрация видеоматериалов по темам. Показ.

3. Практические методы:

Упражнения, игра, тренинги

Групповые турниры

Индивидуальные объяснения.

По виду деятельности учащихся

1. *Объяснительно-иллюстративный* – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию.

2. *Репродуктивный* – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

3. *Частично-поисковый* – коллективный поиск, решение поставленной задачи совместно с педагогом.

По форме организации деятельности учащихся

1. *Индивидуальный* – индивидуальное выполнение упражнений и заданий.

2. *Фронтальный* – одновременная работа со всеми учащимися.

3. *В парах* – организация работы по парам.

4. *Коллективный* – организация взаимодействия между учащимися.

Дидактические материалы

1. Специальная литература и т.д.

2. Видеозаписи, мультимедийные материалы.

3. Компьютерные программные средства. Список используемой литературы:

Для педагога

1. Азбука гольфа. Санкт-Петербург, 1997

2. Ассоциация гольфа России Правила мини-гольфа Москва 2008г.

3. Байгулов, Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин. – М.: ФиС, 1979.

4. Барчукова, Г. В. Современные подходы к формированию техникотактического мастерства игроков в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М.: РГАФК, 1997.

5. Беркутов А. Н. Академическая гребля. Минимальные технические требования. По заказу Федерации гребного спорта РФ. – ООО «Кордис & Медиа», 2000.

6. «Гольф для лиц с ограниченными возможностями здоровья» Буйлова Л. Н. Методические советы по разработке и оформлению рабочих программ курсов внеурочной деятельности // Молодой ученый. — 2015. — №16. — С. 403-408.

7. Гребля академическая: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ,

специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2004. – 192 с.

8. Дополнительные общеобразовательные программы для детей с ОВЗ: сборник материалов/ под ред. С. В. Иконниковой, М. П. Веревкиной, И. Е. Япеевой, Л. Е. Берг. – СПб: Владос Северо-Запад, 2015. – 192 с.

9. Корольков А.Н. Содержание многолетней подготовки юных игроков в гольф: монография / А.Н. Корпольков, В.В. Верченев // - Воронеж, Научная книга, 2014.- 403с.

10. Корольков А.Н. Мини-гольф: теоретические и методические основы спортивной подготовки: монография. – Москва: Эдитус, 2015 – 264 с.11. Корольков А.Н. Освоение техники действий в гольфе с использованием специальных комплектов клюшек из пластика: методическое пособие. / А.Н. Корольков // - М. :Эдитус , 2016. – с. 110.

12. «Мини-гольф», под общей редакцией - М: 2009г.

13. Полевщиков М. М. Бочче. Официальные правила игры и проведения соревнований Специальной Олимпиады России/ М. М. Полевщиков, О. Н. Устыменко. – М.: ОБОПИСУ «Специальная Олимпиада России», 2005.

Для учащихся и родителей

1. Галлахер Б., Уилсон М. Гольф для начинающих "Фаир-пресс" 2005г.

2. Никитина Д. Гольф Издательство: Эксмо, 2009г.

Интернет-ресурсы

1. Видеоуроки по гольфу А. Самсонова {Электронный ресурс}: <https://www.youtube.com/watch?v=ll-RdmDSLh83>
2. <http://xn--b1atfb1adk.xnp1ai/files/ioe/documents/GDODVTRRUDW1TIMWUAE2.pdf>
3. Официальные спортивные правила Специального Олимпийского движения/ <http://www.specialolympics.ru/vidy-sporta/letnie-vidysporta/bochche.html>. – 2016. – 15 с.

Оценочные материалы

В рамках реализации внеурочной программы важно отслеживать результативность проведенной работы. На каждом занятии учащиеся часть заданий выполняют самостоятельно: упражнения по общефизической подготовке, организуют игры или соревнования. Результаты освоения программы педагог фиксирует в диагностической карте результативности учебно-воспитательного процесса. На занятиях в доброжелательной форме озвучивается лишь конструктивная оценка работы учащегося. Основой для перевода детей на другой год обучения служит выполнение нормативов, участие в соревнованиях, рост по результатам диагностик навыков и умений.

Формы оценки, фиксации и предъявления результата

Для оценки результатов обучающихся будут проводиться зачетные занятия, после изучения разделов, в ходе которых будут определяться реальные достижения обучающихся.

Зачетные занятия применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачёты по технике, проводится тестирование, что позволяет наглядно представить качество проведённой работы.

Также в середине и конце учебного года будут проводиться соревнования между учащимися. Теоретические знания будут проверяться в ходе беседы либо выполнения тестовых заданий по карточкам.

Главным экспертом в оценке спортивного роста, конечно, должен быть педагог с помощью метода наблюдения и метода включения детей в физкультурную деятельность. Механизмом оценки роста является: «обратная связь» воспитанников и педагога;

Если «обратная связь» от ребенка передает готовность продолжать тренироваться, учиться, участвовать и это находит выражение в труде и настойчивости, а при этом уровень

притязаний личности растет соответственно достижениям, значит с личностью все в порядке, она растет и развивается.

Одной из «экспертных оценок» являются участие воспитанников в соревнованиях. Будь то соревнования внутри учебного учреждения, районные соревнования, у детей вырабатывается чувство соперничества, успешности, а полученные впечатления учат их сравнивать, сопоставлять, вызывают желание поделиться своими соображениями с взрослыми и ровесниками.





