

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 522 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

*Отделение дополнительного образования детей ГБОУ школы №522
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга
«Территория успеха»*

Спортивно - добровольческий проект для обучающихся с ОВЗ #ТерриторияСпорта_522

Локтева С.Е.,
Учитель физической культуры
ГБОУ школа № 522 Адмиралтейского района



Спортивно - добровольческий проект для обучающихся с ОВЗ #ТерриторияСпорта_522

Описание педагогической практики

1.Название практики: «Спортивно - добровольческий проект для обучающихся с ОВЗ #ТерриторияСпорта_522»

2.Ф.И.О. автора, должность, ОУ:

Локтева Софья Евгеньевна, учитель физической культуры ГБОУ школы № 522 Адмиралтейского района

3.Целевая аудитория обучающихся:

Дети с ограниченными возможностями здоровья (*с задержкой психического развития, тяжёлыми нарушениями речи, расстройствами аутистического спектра*).

4.Краткая аннотация практики:

Общеизвестно, что спорт объединяет людей, сплачивает, делает дружной и сильной нацией. Именно эта идея стала ключевой при создании и реализации педагогической практики *«Спортивно-добровольческий проект #ТерриторияСпорта_522»*.

Данная педагогическая практика реализуется в Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении школе № 522 Адмиралтейского района, осуществляющей 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*).

Педагогическая практика (проект) реализуется в рамках АООП «ОФП с элементами адаптивных видов спорта», однако может реализовываться и в рамках деятельности всего ШСК.

Вовлечение учащихся в систематические занятия физической культурой и спортом, является одним из приоритетных направлений проводимой коррекционной – развивающей работы. Необходимо создать условия, позволяющие каждому ребенку быть включенным в данный вид деятельности, позволяющий стать частью команды, частью целого.

Психофизические особенности детей с ЗПР оказывают существенное влияние на физическое развитие обучающихся. В большинстве случаев дети относятся ко II и к III группам здоровья, имеют различные соматические заболевания. Наряду с этим, в основе задержки психического развития находится нарушение эмоционально-волевой сферы, способствующее формированию отклоняющегося поведения.

Таким образом, ключевая идея педагогической практики с одной стороны состояла в том, чтобы создать условия, позволяющие каждому ребенку принять участие в физкультурно-спортивных мероприятиях, с другой стороны провести работу по формированию здорового и безопасного образа жизни, способствовать предотвращению формирования «разрушающегося» поведения.

Все вышеперечисленные положения обобщились в «**Общешкольном спортивно-добровольческом марафоне #ТерриторияСпорта_522**». Марафон объединил классы с 5 по 9 и стал доступным спортивным пространством для **КАЖДОГО** ребенка.

5. Цель и задачи практики:

Цель: создание условий для включения обучающихся с ОВЗ в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачи:

Образовательные:

1. Овладение умениями организовывать жизнедеятельность, направленную на сохранение и развитие собственного здоровья посредством занятий спортом
2. Знакомство с историей советского и российского спорта, а также с историей и содержанием различных спортивных дисциплин
3. Знакомство с историей ВФСК ГТО (теоретическая и практическая часть)
4. Знакомство с историей Олимпийского движения

Коррекционно-развивающие:

1. Коррекция и развитие координационных способностей
2. Коррекция эмоционально-волевой сферы, внимания, памяти.
3. Коррекция познавательной деятельности.
4. Коррекция и профилактика соматических нарушений
5. Коррекция индивидуальных особенностей развития

Воспитательные:

1. Понимание роли и значения занятий физической культурой и спортом в формировании высоких личностных качеств
2. Воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплине, организованности, ответственности за свои поступки, активности и самостоятельности.
3. Создание благоприятных условий для развития умственных и физических способностей детей.
4. Профилактика и коррекция асоциальных явлений в подростковой среде

6.1. Содержание практики:

Практика представляет собой проведение в ОУ общешкольного спортивно-добровольческого марафона #ТерриторияСпорта_522. Главная особенность марафона – отбор и адаптация содержания спортивных мероприятий, позволяющих включить каждого ребенка в ОВЗ в спортивно-оздоровительную деятельность. Марафон прошёл в ОУ в 2021/2022 учебном году и продолжается в 2022/2023 уч.году. Содержание марафона представлено следующими этапами и мероприятиями:

Первый этап спортивного марафона проходит с сентября по декабрь и состоит из 5 этапов

1. Осенний кросс
2. Веселые старты «Здоровье в стиле осени»
3. Конкурс «Штрафной бросок»
4. Мини-гольф
5. Конкурс стенгазет

Второй этап проходит с января по март

1. Online-викторина «Всё о спорте»
2. «Моя спортивная инициатива»
3. Весенний кросс
4. Нормы ГТО

Представление этапов реализации практики проиллюстрировано в [Приложении № 1](#)

6.2. Календарный план реализации практики

№	Мероприятие	Сроки
1.	Организационный этап. Формирование педагогической команды для реализации проекта.	Сентябрь
2.	Открытие общешкольного спортивного марафона #ТерриторияСпорта_522. Награждение знаками отличия комплекса ГТО (ОВЗ).	Октябрь
3.	Проведение I этапа общешкольного спортивного марафона #ТерриторияСпорта_522.	Сентябрь - декабрь
4.	Этап «Осенний кросс».	Сентябрь
5.	Веселые старты «Здоровье в стиле осени»	Октябрь
6.	Конкурс «Штрафной бросок»	Ноябрь
7.	Этап «Мини-гольф», *в рамках реализации АДООП	Ноябрь – декабрь
8.	Подведение итогов первого этапа общешкольного спортивного марафона #ТерриторияСпорта_522	Декабрь
9.	Проведение II этапа общешкольного спортивного марафона #ТерриторияСпорта_522.	Январь
10.	Этап «Лучшая стенгазета»	Январь – май
11.	Этап «Online-викторина «Всё о спорте»	Январь - май
12.	Этап «Моя спортивная инициатива»	Январь - май
13.	Этап «Сдача нормативов ГТО (ОВЗ)», *в рамках реализации АДООП	Январь - май
14.	Весенний кросс	Апрель
15.	Подведение итогов второго этапа общешкольного спортивного марафона #ТерриторияСпорта_522	Апрель – май
16.	Завершение общешкольного спортивного марафона. Награждение призёров и победителей.	Апрель - май

7.1. Технологии и методы реализации практики

В основе практики лежит использование здоровьесберегающих технологий с опорой на адаптивные виды спорта (мини-гольф, гребля-индор, нормы ГТО для детей с ОВЗ, адаптация спортивных нормативов в соответствии с психофизическими особенностями

обучающихся). Для детей имеющих серьезные ограничения по здоровью в реализуемой практике предусмотрены мероприятия, представляющие синтез спортивных и творческих мероприятий (КТД, конкурс стенгазет, моя спортивная инициатива).

7.2. Особенности этапов реализации практики

1. Осенний кросс - для участия в забеге спортсменам необходимо пробежать дистанцию в 600 метров. Оценивается, как индивидуальный, так и командный результат

2. Нормативы ВФСК ГТО сдача нормативов ВФСК ГТО, специально разработанных для детей с ОВЗ. Организационную помощь в организации данного этапа оказывают специалисты СПб ГБУ «Центр спорта Адмиралтейского района».

3. Веселые старты «Здоровье в стиле осени» - учащиеся соревнуются в 5 эстафетах, сочетающих элементы спортивных и подвижных игр, адаптированных для детей с ОВЗ.

4. Лучшая стенгазета. Команды учащихся создают стенгазеты по следующим темам (тема определяется в ходе жеребьевки):

- 5А – «Комплекс ГТО. История и современность»
- «Всё о спорте. Фигурное катание»
- «Летние Олимпийские игры»
- «Всё о спорте. Баскетбол»
- «Выдающиеся спортивные рекорды современности»
- «Всё о спорте. Хоккей»
- «Зимние Олимпийские игры»
- «Необычные спортивные сооружения»
- «Всё о спорте. Футбол»
- «Спорт - залог здоровья»

Лучшую стенгазету определило жюри, а также зрительское голосование в официальной школьной группе ВКонтакте. [Приложение № 4](#)

5. Мини-гольф. В ходе этого этапа школьники овладели техникой игры в мини-гольф, прошли обучение на всех 18 лунках, соревновались, как в личном, так и в командном первенстве. [Приложение № 3](#)

6. «Online-викторина «Всё о спорте». Командам учащихся необходимо пройти интерактивную викторину, посвященную истории зимних Олимпийских игр.

Основные темы интерактивной викторины:

- История зимних Олимпийских игр
- Выдающиеся спортсмены-олимпийцы
- Рекорды зимних Олимпийских игр
- Виды спорта зимних Олимпийских игр

[Приложение №5](#)

7. «Моя спортивная инициатива». Каждой команде необходимо подготовить и провести спортивное мероприятие (зарядку, флешмоб, спортивную игру, акцию, посвященную здоровому образу жизни и др.).

Приложение № 1. Презентация проекта.

<p>Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 522 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга</p> <p>«Спортивный добровольческий проект #ТерриторияСпорта_522, посвященный 90-летию ВФСК ГТО»</p>  <p>Журавлев Артур Дмитриевич, заместитель ГБОУ школы № 522</p> <p>Локтева Софья Евгеньевна, педагог дополнительного образования ГБОУ школы № 522</p>	<p>Проект реализуется в школе № 522 Адмиралтейского района, осуществляющей 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).</p> <p>Цель проекта: создание условий для включения обучающихся с ОВЗ в систематические занятия физической культурой и спортом. Марафон включает не только спортивные, но и творческие этапы, что даёт возможность каждому ученику внести свой вклад в победу команды!</p> 
<p>Общешкольный спортивный марафон #ТерриторияСпорта_522</p>  <p>Первый этап спортивного марафона прошёл с сентября по декабрь и состоял из 4 этапов, объединённых общей темой – 90 лет ВФСК ГТО</p>  <p>Второй этап прошёл с января по март и был посвящён Зимним Олимпийским играм в Пекине.</p> 	<p>Содержание этапов спортивного марафона</p> <p>I этап</p> <ul style="list-style-type: none"> Осенний кросс Нормы ГТО Мини-гольф Конкурс стенгазет <p>II этап</p> <ul style="list-style-type: none"> Online-викторина «Всё о спорте» «Моя спортивная инициатива»
  <p>Открытие Общешкольного спортивного марафона #ТерриторияСпорта_522 началось с торжественного награждения золотыми и серебряными знаками ГТО.</p> <p>Представители каждого класса получили информацию о проведении общешкольного спортивного марафона, его этапах и сроках.</p>	  <p>Итоги каждого этапа марафона освещались на стенде в фойе школы. В режиме реального времени обновлялась турнирная таблица, добавлялись актуальные фотографии и спортивные новости</p>
 <p>Конкурс стенгазет. В ходе жеребьевки были определены тематические фанаты для каждого класса.</p>	 <p>Второй этап марафона был посвящён Зимним Олимпийским играм в Пекине. Соревновательная часть спортивного марафона уступила место информации о достижениях нашей сборной, победах спортсменом.</p>
<p>Общешкольный спортивный марафон #ТерриторияСпорта_522 стал марафоном безграничных возможностей, новых спортивных достижений и открытий.</p> <p>В 2022-2023 учебном году марафон продолжится, запланированы новые этапы, встречи со спортсменами, посещение различных спортивных объектов и др.</p> 	

Приложение № 2.
Нормативы ВФСК ГТО, адаптированные для детей с ОВЗ (ЗПР, ТНР)

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет включительно)

N	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Испытания по выбору							
1	Бег на 30 м (с)	6,4	6,3	5,7	6,8	6,4	6,0
	или бег на 60 м (с)	12,7	12,3	11,0	12,8	12,4	12,0
2	Бег на 1500 м (мин, с)	9.35	8.55	7.52	10.10	9.46	8.20
	или бег на 2000 м (мин, с)	12.20	11.50	10.21	13.56	13.15	11.52
	или бег на лыжах на 2 км (мин, с)*	15.09	14.58	14.20	15.32	15.12	14.20
	или бег на лыжах (без учета времени, км)*	1.5	2	2.5	1.5	2	2.5
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.5	2	2.5	1.5	2	2.5
	или плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	5	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	11	18	5	7	10
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+4	+7	+4	+6	+10
5	Прыжок в длину с разбега (см)	216	224	264	198	202	238
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	118	130	142	108	118	128
	или метание мяча весом 150 г (м)	18	22	26	12	12	20
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	28	34	20	26	30
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	8	4	6	8
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		16	16	16	15	15	15
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6

Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств

*Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет включительно)

N	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Испытания по выбору							
1	Бег на 30 м (с)	5,5	5,3	5,2	6,4	6,0	5,7
	или бег на 60 м (с)	10,3	10,1	9,6	12,4	12,0	11,6
2	Бег на 2000 м (мин, с)	11.15	10.41	10.10	13.10	12.50	11.34
	или бег на 3000 м (мин, с)	16.20	15.50	15.20	-	-	-
	или бег на лыжах на 3 км (мин, с)*	19.25	18.25	17.10	23.00	22.15	20.10
	или бег на лыжах (без учета времени, км)*	2	3	5	1	3	4
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2,5	3	2	2,5	3
	или плавание без учета времени (м)	25	35	50	25	35	50
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	8	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	16	22	6	8	12
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+4	+5	+10	+5	+8	+12
5	Прыжок в длину с разбега (см)	272	280	312	208	228	262
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	132	142	170	112	126	152
	или метание мяча весом 150 г (м)	20	26	30	14	19	22
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	28	32	40	22	28	34
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	8	5	7	8
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		16	16	16	14	14	14
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6

Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств

*Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

N	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Испытания по выбору							
1	Бег на 30 м (с)	5,2	5,1	4,9	6,1	5,8	5,4
	или бег на 60 м (с)	9,8	9,2	8,8	12,0	11,8	11,2
	Или бег на 100 м (с)	15,8	15,6	14,7	18,2	18,0	17,4
2	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12.45	12.15	11.00
	или бег на лыжах на 3 км (мин,с)	-	-	-	22.10	21.25	19.15
	Бег на 3000 м (мин, с)	15.55	15.20	14.40	-	-	-
	или бег на лыжах 5 км (мин, с)	29.05	28.15	26.10	-	-	-
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	3	4	5	2	2,5	3
	или плавание без учета времени (м)	30	40	50	30	40	50
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	10	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	20	25	7	10	13
	Или рывок гири 16 кг (количество раз)	8	12	18	-	-	-
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+6	+8	+12	+6	+10	+14
5	Прыжок в длину с разбега (см)	296	312	352	222	242	302
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	158	166	182	126	144	162
	или метание мяча весом 150 г (м)	24	29	36	18	22	28
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	30	40	15	20	30
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	7	9	6	7	9
	Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	16	16	16	14	14	14
	Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств							

*Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

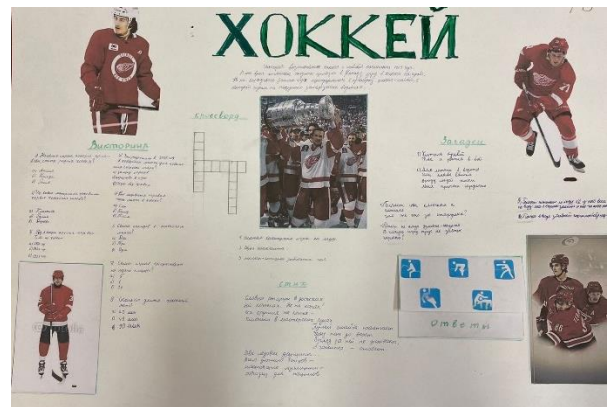
*Приложение № 3.
Оборудование для проведения этапа «Мини-гольф»*

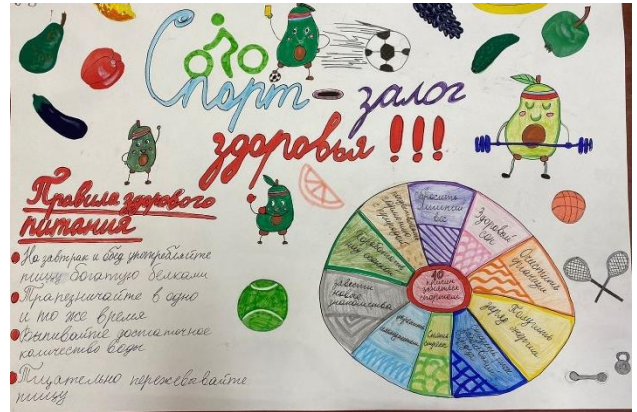
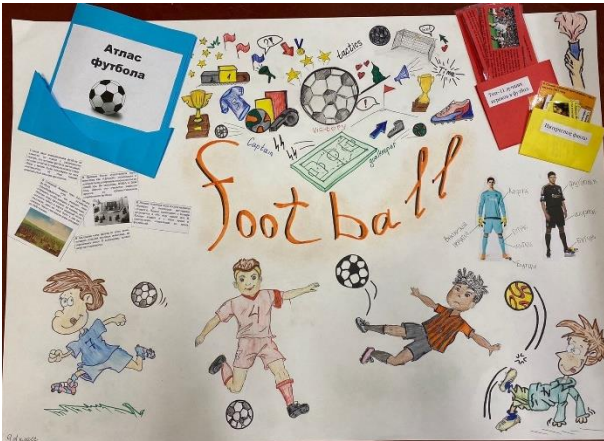
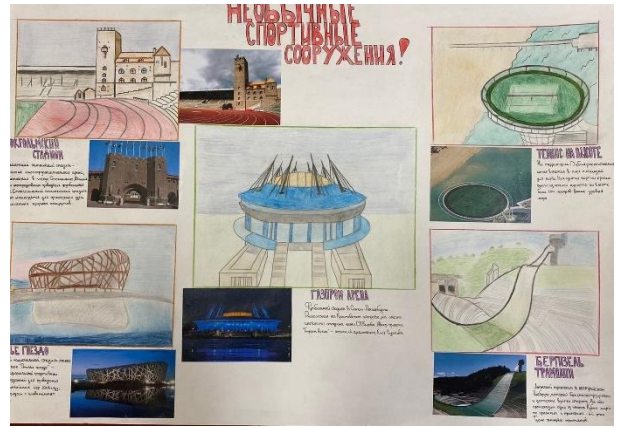
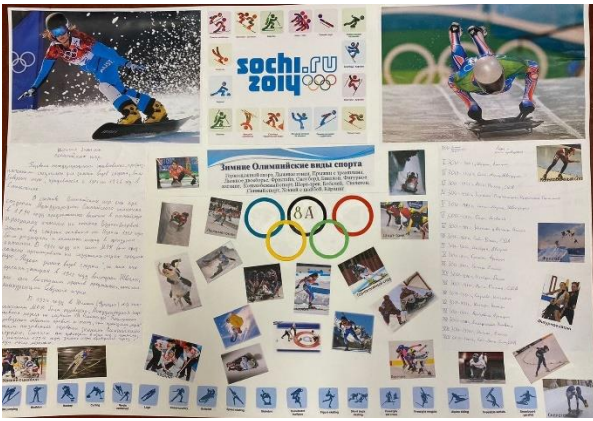


Комплект специального созданного оборудования включает:

- 18 мобильных лунок для игры в мини-гольф
- 12 клюшек
- 20 мячей для игры
- 2 учебно-методических пособия

Приложение №4
Стенгазеты, созданные в рамках этапа «Лучшая стенгазета о спорте»





Интеллектуальная викторина «Все о спорте. Зимние Олимпийские игры»

Интеллектуальная викторина «Все о спорте. Зимние Олимпийские игры» проходила на цифровой online-платформе CoreApp.

Ознакомиться с предложенными заданиями можно по ссылке через QR-код.

