



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа – интернат № 1 имени К.К. Грота
Красногвардейского района
Санкт – Петербурга**

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол №1
« 30 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 440 от 01 сентября 2023 г.
Директор ГБОУ школы-интерната №1
/А.В.Мухин



**Адаптированная дополнительная
общеразвивающая программа
«СпортФорс»**

Срок освоения: 3 года
Возраст обучающихся: 12 - 18 лет

Разработчик:
Кузьмин Антон Андреевич,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

СпортФорс - это интегрированная программа, адаптированная для слепых и слабовидящих детей, объединяющая в себя 2 образовательные области: легкая атлетика, туризм.

Легкая атлетика – наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию подрастающего поколения, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метание). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые в повседневной жизни. Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма. Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень объема программного материала, который обучающемуся доступен по состоянию здоровья.

Туризм является важной составляющей в реабилитации детей с ОВЗ. Туристические походы сочетают в себе активный здоровый отдых, наибольшую пользу здоровью приносят такие виды туризма, в которых используются активные средства передвижения – это пешие походы, путешествия. Пешеходный туризм – самый массовый и самый доступный вид туризма. Участие в туристических походах способствует формированию навыков пространственной ориентировки, а также развитию таких качеств как личная инициатива, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность. Пешие походы способствуют улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, повышению сопротивляемости организма к заболеваниям, укреплению мускулатуры. Пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и дозирование физических нагрузок, а также разнообразие впечатлений во время похода и путешествия нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстанавливают силы, повышают работоспособность.

Направленность образовательной программы - физкультурно-спортивная.

Адресат программы: обучающиеся школы-интерната им. К.К. Грота, имеющие нарушения зрения, и сопутствующие заболевания. Возраст обучающихся: 12 - 18 лет.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Актуальность данной образовательной программы заключается в повышенной необходимости способами, общедоступного, адаптивного спорта привить детям инвалидам по зрению потребность к регулярным занятиям физической культурой, приобщить к принципам здорового образа жизни. Использовать эти занятия для эффективной физической и психологической реабилитации, дающие возможности для установления широких социальных контактов, расширения свободы самостоятельного передвижения, путем приобретения необходимой физической формы.

Занятия спортом способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья обучающихся воспитанников. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях. Для инвалидов по зрению занятия физической культурой и спортом являются фактором улучшения самочувствия, повышения уровня здоровья и физической подготовленности. Помимо этого, они несут удовлетворение потребности в общении, расширении круга знакомств, самореализации.

Уровень освоения программы – базовый

Объем и срок освоения программы: рассчитана на 3 года, общий объем 432 часа.

Отличительные особенности данной программы

Программа предназначена для реализации на базе школы-интерната № 1 им. К.К. Грота. Коррекционная направленность программы связана со спецификой работы со слабовидящими и слепыми школьниками. Реализация данной программы создает условия для формирования физически развитой личности учащегося с ОВЗ и его способности адаптироваться в социуме.

Цель программы - личностное развитие, укрепление здоровья и социальная адаптация обучающихся в процессе занятий легкой атлетикой и туризмом детей с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи программы

Обучающие:

- ознакомить с историей развития легкой атлетики и туризма.
- обучить технике выполнения комплекса упражнений по общей физической подготовке;
- освоить основы техник легкоатлетических видов (ходьбы, бега, прыжков);
- изучить требования к спортивным соревнованиям в легкой атлетике;
- научить использовать полученные знания в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- изучить основы туристской подготовки.

Развивающие:

- общее укрепление здоровья,
- физическое развитие и совершенствование двигательных способностей,
- увеличение степени приспособляемости и сопротивляемости организма к факторам внешней среды;
- развитие интеллектуальных и нравственных способностей.

Воспитательные:

- приобщение к здоровому образу жизни;
- расширение круга общения обучающихся в процессе тренировочной, туристической и соревновательной деятельности;
- воспитать самообслуживание и самоуправление в процессе занятий активными видами туризма.
- воспитать у обучающихся чувство патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию родного края;

Коррекционно-развивающие:

- способствовать коррекции отклонений в развитии и здоровье обучающихся; развивать способности к пространственной ориентировки;
- нормализация двигательной активности и обмена веществ;
- предупреждение развития атрофии мышц;
- выработка способности самостоятельного передвижения.

Планируемые результаты освоения.

В процессе освоения Программы обучающиеся достигнут следующих образовательных результатов.

Личностные:

- общее укрепление здоровья;
- увеличение степени приспособляемости и сопротивляемости организма к факторам внешней среды;
- адаптация к жизни в обществе, социальная интеграция в общество спортсменов;
- расширение круга общения в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;

- сформируется потребность к развитию физической культуры личности.

Метапредметные

- разовьется коммуникативная компетентность и расширятся социальные контакты;
- способность к самоуправлению и систематическим занятиям спортом;
- развитие интеллектуальных и нравственных способностей

Предметные

- будут выполнять комплекс упражнений по общей физической подготовке; изучат историю развития легкой атлетики и туризма;
- освоят технику правильной ходьбы;
- освоят технику бега на короткие дистанции;
- освоят технику прыжков в длину с места;
- изучат требования к спортивным соревнованиям в легкой атлетике;
- освоят правила техники безопасности приемы страховки и само страховки во время походов;
- овладеют приемами самоконтроля и будут уметь контролировать и оценивать свое состояние в процессе туристской деятельности и жизнедеятельности;
- будут уметь готовиться к путешествию (походу, экскурсии);
- научатся организовать туристский быт (установить палатку, развести костер, обеспечить питание в туристском походе и другое);
- узнают как оказывать первую доврачебную помощь различного характера во время путешествий (походов, экскурсий);
- научатся обеспечивать собственную жизнедеятельность и жизнедеятельность окружающих в различных природно-климатических условиях;
- овладеют техниками повышения выносливости и скоростно-силовых показателей организма.

Коррекционно-развивающие

укрепление здоровья обучающихся;

- повышение уверенности, точности и координации движений;
- профилактика развития атрофии мышц;
- улучшение способности к самостоятельному передвижению и пространственной ориентировки.

Организационно -педагогические условия реализации программы.

Язык реализации: государственный язык РФ (русский язык).

Форма обучения: Очная, очно/заочная с применением электронного обучения и дистанционных технологий.

Особенности организации образовательного процесса

Обучающиеся объединения «СпортФорс» страдают сложными сочетанными патологиями, поэтому программа каждого года обучения составлена в соответствии с возрастными психолого-педагогическими характеристиками и индивидуальными особенностями здоровья обучающихся. И важна тем, что социальная, личностная и физическая адаптация слепых и слабовидящих детей, их самореализация и самовыражение являются необходимой основой для дальнейшего развития и реализации своих физических навыков и умений в условиях повседневной жизни.

Закрепление навыка выполнения того или иного движения у незрячих происходит значительно медленнее, чем у нормально видящих. В связи с этим в одном занятии рекомендуется разучивать не более трех новых упражнений. Каждое последующее упражнение следует начинать только после усвоения предыдущего.

Данная программа имеет модуль «Рабочая программа индивидуального обучения», которая реализуется по индивидуальному учебному плану. Индивидуальный учебный план может реализовывать программу любого года обучения с более щадящим режимом занятий и индивидуальным подходом, что позволяет учащемуся с ОВЗ, испытывающему трудности в освоении программы, достигнуть запланированного образовательного и развивающего

уровня программы. Индивидуальный учебный план может быть применен к талантливому учащемуся и реализовать содержание программы с увеличением количества учебных часов, с целью подготовки обучающегося к участию в конкурсах и фестивалях. Данный модуль при необходимости составляется ежегодно в виде индивидуального календарного учебно-тематического плана на учебный год для конкретного обучающегося (обучающихся) с учетом его (их) особых образовательных потребностей, психического и физического состояния. Модуль может быть дополнением к рабочей программе.

Условие набора и формирования групп.

Условия набора в коллектив и формирование групп: группы формируются из школьников школы-интерната №1 им. К.К. Грота в возрасте 12 - 18 лет. В объединение принимаются все желающие школьники, при отсутствии медицинских противопоказаний и наличии медицинского допуска.

На второй и третий год обучения переводятся обучающиеся успешно освоившие программу предыдущего года обучения. Педагог имеет возможность добирать обучающихся в группу любого года обучения, набор в группы проходит с учетом уровня подготовки учащихся и

Количество детей в группе: на первый год наполняемость групп - не менее 5 человек, на второй и последующий – не менее 4 человека.

Форма организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Очная:

- Теоретические занятия (беседы, изучение основ легкоатлетической и туристской подготовки).
- Практические занятия (тренировочные занятия, разминки, практическая отработка полученных знаний).
- Выступления на соревнованиях, прохождение итоговых походов, сдача нормативов

Основной формой организации обучения является учебно-тренировочное занятие.

Формы дистанционных образовательных технологий:

- дистанционное самообучение с использованием бесплатного образовательного контента;
- электронная почта;
- облачные сервисы и т.д.

В обучении с применением дистанционных технологий педагогами предлагаем использовать следующие организационные формы образовательной деятельности:

- лекция;
- консультация;
- практическое занятие;
- самостоятельная работа

Самостоятельная работа обучающихся при реализации образовательной программы в дистанционном формате включает следующие организационные формы (элементы) дистанционного обучения:

- просмотр видео-лекций;
- прослушивание аудиоматериала;

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, спортивная площадка, скалодром, кабинет ОБЖ, спортивная форма для учащихся (летняя, зимняя), раздевалка для учащихся.

Учебный план

1-го года обучения

№ п/п	Блок	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Охрана безопасности труда. Из истории развития легкой атлетики и туризма	2	0	2	Опрос
2.	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха	2	0	2	Опрос
3.	Основы техники легкоатлетических видов.	2	8	10	Опрос
4.	Основы туристской подготовки	4	30	34	Опрос
6.	Общая физическая подготовка (ОФП)	6	32	38	Опрос
7.	Специальная физическая подготовка (СФП)	4	26	30	Опрос
8.	Техническая подготовка	6	14	20	Опрос
9.	Контрольно-переводные испытания	0	2	2	Сдача нормативов
10.	Участие в соревнованиях, походах	2	4	6	Результаты соревнований
	Всего	28	116	144	

Учебный план

2-го года обучения

№ п/п	Блок	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Охрана безопасности труда. Из истории развития легкой атлетики и туризма	2	0	2	Опрос
2.	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха	2	0	2	Опрос
3.	Основы техники легкоатлетических видов.	2	8	10	Опрос
4.	Основы туристской подготовки	4	30	34	Опрос
5.	Общая физическая подготовка (ОФП)	4	30	34	Опрос
6.	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	32	34	Опрос
7.	Техническая подготовка	4	16	20	Опрос
8.	Контрольно-переводные испытания		2	2	Сдача нормативов
9.	Участие в соревнованиях, походах	2	4	6	Результаты соревнований
	Всего	22	122	144	

Учебный план

3-го года обучения

№ п/п	Блок	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Охрана безопасности труда. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха	2		2	Опрос
2.	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха	2		2	Опрос
3.	Основы техники легкоатлетических видов.	2	6	8	Опрос
4.	Основы туристской подготовки	2	32	34	Опрос
5.	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	36	38	Опрос
6.	Специальная физическая подготовка (СФП)		30	30	Опрос
7.	Техническая подготовка	2	20	22	Опрос
8.	Контрольно-переводные испытания		2	2	Сдача нормативов
9.	Участие в соревнованиях, походах	2	4	6	Результаты соревнований
	Всего	14	130	144	