

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 627
Невского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
решением педагогического совета
ГБОУ школы № 627
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2020 № 1
с учетом мнения методического объединения
протокол от 26.08.2020 № 1

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБОУ школы №627 .
Невского района Санкт-Петербурга
Кочетова А.П.
Приказ от 31.08.2020 № 1



**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Секция «Основы физического развития»
«Спортивные игры»
Направление: спортивно-оздоровительное**

Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно – двигательного аппарата и задержкой психического развития (вариант 6.2) (в соответствии с ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ)

КЛАСС 3А, 4А классы

Срок реализации рабочей программы: 2020-2021 учебный год

Количество часов в год 34 ч., в неделю 1ч.

Составитель: Чернявский Олег Анатольевич

учитель АФК высшей квалификационной категории

Санкт – Петербург

2020

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности секция «Основы физического развития» по направлению: «Спортивные игры».

Предлагаемая программа внеурочной деятельности предназначена для учителей АФК осуществляющих учебно-тренировочную работу по направлению рекреационно-оздоровительного адаптивного спорта с детьми инвалидами, имеющими отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, в основном детского церебрального паралича и детей с умственной отсталостью.

Тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи коррекционной направленности, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развития общих и специальных физических качеств, расширения арсенала двигательных умений и навыков для достижения более высокого уровня развития двигательных способностей, привития любви к спортивному состязанию и повышения интереса к занятиям физической культуры и спорта.

Программа включает в себя разделы, освещающие теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую и соревновательную деятельности, а также средства и методы подготовки.

В занятиях широко используются упражнения позволяющие расширить арсенал средств и методов развития восприятия, внимания, памяти, мышления в сочетании с физическими упражнениями.

Нормативная база разработки программы внеурочной деятельности основ физического развития по направлению «Спортивные игры»

1. Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 № ВБ-976/04 “Рекомендации по организации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий”
2. Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата и задержкой психического развития (вариант 6.2) (в соответствии с ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ)
3. Учебный план ГБОУ школы № 627 на 2020-2021 учебный год
4. Положение о рабочей программе курса внеурочной деятельности ГБОУ школы № 627 Невского района Санкт – Петербурга

Основные цели и задачи программы «Спортивные игры»:

Целью спортивно-оздоровительной программы по направлению «Спортивные игры» является:

- создание условий для развития физических качеств занимающихся;
- способствовать оздоровлению и социальной адаптации детей-инвалидов;
- Воспитание и стимуляция потребности к занятиям физической культурой и спортом;
- Предоставление возможности в коллективе для социальной адаптации каждого ученика в условиях социума.

Реализация данной **цели** связана с решением следующих **задач**:

Образовательные:

- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки, броски и ловля мяча и др.);
- формировать знания об основах физкультурной деятельности.

Развивающие:

- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- развивать физические качества (выносливость, быстрота, скорость, координация, гибкость).

Воспитательные:

- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитывать смелость, преодоление страхов и чувства неловкости;
- воспитывать морально-этические и волевые качества.

Общая характеристики программы

К видам ограничения двигательной деятельности, при которых возможны занятия спортивными играми, относятся:

- паралич нижних и верхних конечностей. Как средство передвижения использует коляску. Паралич нижних конечностей может быть вызван повреждением спинного мозга или болезнью. В случае поражения нижней части спины, человек может передвигаться с помощью специальных приспособлений или костылей. Чаще всего эти спортсмены пользуются инвалидной коляской.

- детский церебральный паралич (ДЦП) – одно из самых тяжелых заболеваний, сопровождающееся поражением нервной системы, опорно-двигательного аппарата и мышц. В случае поздней диагностики, несвоевременно начатого лечения и отсутствия реабилитации ДЦП неизбежно приводит к ранней инвалидности детей.

- ампутация. В спорте этот термин подразумевает участников, потерявших одну или более конечностей. Многие из них пользуются протезами, костылями или коляской. В любом случае ампутированные конечности ставят человека в невыгодные условия по сравнению с полностью дееспособными людьми при участии в обычных соревнованиях.

- прочие формы ограниченных способностей включают врожденные физические недостатки, запрещающие или не дающие возможность участвовать в обычных соревнованиях по легкой атлетике.

- умственная отсталость. Лица, имеющие отклонения в интеллектуальном развитии (ЛИН) могут принимать участие в соревнованиях по легкой атлетике в Специальных соревнованиях, организованных Специальным Олимпийским Комитетом (СОК).

При составлении программы в основу были положены следующие **принципы**:

- принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся;
- принцип коррекционной направленности воспитательного процесса;
- принцип развивающей направленности воспитательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых потребностей;
- онтогенетический принцип;
- принцип сотрудничества с семьей;
- принцип учёта эмоционально-положительного отношения учащегося к деятельности;
- принцип последовательности освоения программы курса: от простого - к сложному;
- принцип научности; в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников;
- принцип доступности; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями и физическими возможностями младших школьников;
- принцип системности; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

На занятиях применяются традиционные **методы обучения**: словесные, методы наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова — универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание, описывается техника выполнения упражнений и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

- рассказ,
- беседа,
- обсуждение,
- объяснение и др.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению обучающимися программы курса обучения, повышению интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей. Всё это способствует формированию двигательного навыка.

Практические методы основаны на активной деятельности самих обучающихся. Это метод разучивания упражнения в целом, метод разучивания упражнения по частям, игровой метод.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Игровой метод используется при проведении подвижных игр. Этот метод основан на элементах соперничества обучающихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Место внеурочной деятельности в учебном плане

В учебном плане коррекционный курс «Спортивные игры» представлен 1 раз в неделю, 34 часа в год (34 учебных недели), что соответствует учебному плану ГБОУ школы №627 на 2020-2021 учебный год. Курс внеурочной деятельности «Основы физического развития» направление «Спортивные игры» может быть реализован с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Описание ценностных ориентиров содержания программы

- Формирование индивидуально-личностных качеств обучающихся;
- Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности;
- Овладение навыками самообслуживания;
- Формирование способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- Развитие познавательных интересов, инициативы и любознательности,;
- Формирование уважения и эмоционально-положительного отношения к себе и другим.

Планируемые результаты и способы определения их результативности.

Учитывая специфику развития физических качеств детей с НОДА и УО, очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у занимающихся, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха.

Участие в соревнованиях помогает занимающимся совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей и уровня их психосоматического развития. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки занимающихся.

Формой подведения итогов данной программы могут быть мониторинги, контрольные испытания физического развития обучающихся, участие в соревнованиях.

Программа обеспечит достижение обучающимися следующих личностных и предметных результатов:

Личностными результатами являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности; взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Приобретение большей самостоятельности в процессе двигательной активности;
- проявлять дисциплинированность, упорство и трудолюбие в достижении поставленных целей;
- Формирование жизненно важных навыков самообслуживания;
- Приобретение социально значимых и жизненно важных движений;

Предметными результатами являются следующие умения:

- представлять физическую культуру, как средство укрепления здоровья и физического развития человека;
- измерять индивидуальные показатели своего физического развития и основных физических качеств;
- регулировать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, корректировать её напряжённость во время занятий;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики;
- развивать свои физические качества и двигательные навыки;
- выполнять личные нормативные испытания по видам физической деятельности и улучшать свой результат.

Содержание коррекционного курса «Спортивные игры»

Теоретические сведения (4 часа): изучение истории н.тенниса, бадминтона, дартса ; основ техники и тактики видов спортивных игр; правил соревнований.

Н.Теннис (10 часов): развитие физических качеств - быстроты, ловкости, двигательных навыков, координации, равновесия, меткости, пространственной ориентации, техника подачи и приема мяча и т.д .

Бадминтон (10 часов): развитие физических качеств - быстроты, ловкости, двигательных навыков, координации, равновесия, меткости, пространственной ориентации, техника подачи и приема мяча и т.д.

Дартс (10 часов) : развитие физических качеств - быстроты, ловкости, двигательных навыков, координации, равновесия, меткости, пространственной ориентации техника метания дротиков в игре «Дартс».

Материально-техническое обеспечение

Для осуществления образовательного процесса по программе «Лёгкая атлетика» необходимы следующие принадлежности:

- спортивный инвентарь и оборудование: ракетки, мячи, сетки, дротики, гимнастические палки, эспандеры, гимнастическая стенка, скамейки, модули и т.д.
- подборка печатных изданий и материалов СМИ, Интернет.