

	Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
	ГАПОУ СО «Каменск-Уральский техникум торговли и сервиса»
	ПРОЕКТИРОВАНИЕ И РАЗРАБОТКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
ГАПОУ СО
«Каменск-Уральский
техникум
торговли и сервиса»
от «28» декабря 2024 № 570-од

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Спортивные и подвижные игры»
для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

Срок реализации-10 месяцев
Разработана для обучающихся
в возрасте от 16 до 20 лет

Разработчик программы:
Носков А.Ю., преподаватель
физической культуры

г. Каменск-Уральский, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ

ЗАПИСКА.....

1.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
2.	НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	3
3.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ»	4
4.	УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	6
5.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	7
6.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	11
7.	ФОРМА АТТЕСТАЦИИ	11
8.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	11
9.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	12

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Пояснительная записка

1. Общие положения

Дополнительное образование – вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования.

Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы направлены на:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном и интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся.

2. Нормативные документы для разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минобрнауки России от 29 августа 2013г. №1008;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р;

- Письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015г. №09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015г. № 996-р;
- Государственная программа Российской Федерации «Доступная среда» на 2011-2020 годы от 1 декабря 2015 г. № 1297.

3. Общая характеристика дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Подвижные-спортивные игры для лиц с ОВЗ»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные и подвижные игры для лиц с ОВЗ» имеет физкультурно-спортивную направленность с общекультурным уровнем освоения.

Актуальность программы:

Лица с ограниченными возможностями здоровья традиционно рассматриваются как одна из наиболее уязвимых категорий с точки зрения их социальной успешности и личностного развития. Получение лицами с ОВЗ дополнительного образования с сообществе сверстников и взрослых является их неотъемлемым законодательно закрепленным правом и основополагающим условием успешной социализации.

Активные формы деятельности при освоении данной программы дополнительного образования нацеливают лиц с ОВЗ на обогащение и расширение их социальной включенности в решение актуальных и перспективных проблем. При этом ориентация на пассивно-созерцательные виды досуга обуславливает понижение общего жизненного тонуса детей с ОВЗ, допускают углубление их социальной изоляции. Поэтому основным направлением программы дополнительного образования является психологическая ориентация лиц с ОВЗ на выход из статичного состояния, преодоление стереотипа ограниченности, ущербности, изолированности при помощи подвижных и спортивных игр.

Программа разработана для обучающихся в возрасте от 16 до 18 лет. Срок реализации программы 10 месяцев. Общее количество часов, необходимых для освоения программы-180.

Формы проведения занятий: лекции, практические занятия, беседы, игровые занятия, экскурсии, конкурсы.

Цель программы: создание условий, способствующих развитию основных физических качеств и способностей обучающихся с ОВЗ, совершенствование функциональных

возможностей их организма, укрепление индивидуального здоровья воспитанников через приобщение к подвижным и спортивным играм.

Задачи программы:

- укреплять здоровье обучающихся с ОВЗ, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

4. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
Раздел I. Введение				
1	Тема № 1 Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.	2	2	
Раздел II. Обучение подвижным играм				
2	Тема № 2 Обучение подвижным играм «Попади в цель», «Бросай – поймаю», «Мяч капитану». «Эстафета баскетболиста»	4		4
3	Тема № 3 Обучение игре в баскетбол по упрощенным правилам.	4		4
4	Тема № 4 Обучение подвижным играм «Бить-бежать» и «Лапта»	4		4
5	Тема №5 Обучение игре в волейбол на пол площадки	4		4
6	Тема № 6 Закрепление техники метания в подвижных и спортивных играх «Охотники и утки», «Меткий стрелок», «Бить-бежать», «Лапта»	4		4
7	Тема №7 Творческий конкурс «Мой любимый мяч»	2		2
8	Тема №8 Соревнование по спортивной игре по выбору	3	1	2
9	Тема №9 Интервью с дедушкой (бабушкой или другими родственниками)	4	1	3
10	Тема №10 Познавательная экскурсия	2		2
Раздел III. Обучение спортивным играм				
11	Тема №11 Знакомство с игрой, экипировкой и правилами игры в мини-футбол. Индивидуальные упражнения и действия с мячом	37	10	33
12	Тема №12 Знакомство с игрой, экипировкой и правилами игры в баскетбол. Индивидуальные упражнения и действия с мячом	37	18	33
13	Тема №13 Знакомство с игрой, экипировкой и правилами игры в волейбол. Индивидуальные упражнения и действия с мячом	37	20	33
Раздел IV. Итоги				
14	Тема № 14 Спортивный праздник.	2		2
Всего		180	52	128

5. Содержание программы

Тема № 1 Введение в предмет. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале

Введение в предмет. Игра-путешествие. Поиск информации о видах спорта с мячами. Распределение по командам. Определение ролей, получение карты маршрута игры. Определение последовательности действий. Прохождение по станциям игры: «Волейбол», «Баскетбол», «Мини-футбол».

Тема № 2 Обучение подвижным играм «Попади в цель», «Бросай – поймаю», «Мяч капитану». «Эстафета баскетболиста»

Выполнение заданий в ходьбе и беге, разучивание комплекса ОРУ с мячом под контролем учителя. Выполнение индивидуальных заданий: подбор мяча на заданную высоту и ловля его. Моделирование различных исходных положений для выполнения бросков и ловли мяча. Выполнение индивидуальных упражнений у стены – броски на заданные расстояния. Определение удобного для себя расстояния для выполнения качественного броска и ловли. Объяснение, почему выбрано именно это расстояние. Усложнение действия путем увеличения расстояния. Определение качества выполнения броска и ловли мяча в зависимости от расстояния. Объяснение, почему получилось или не получилось выполнить качественно двигательное действие. Ведение мяча на месте и в движении, подбор и ловля мяча; бросок мяча в кольцо и ловля после отскока. Вначале по заданию учителя выполнение действия с расстояния 2-3 м от щита, затем, если не попадают, - определение оптимального для попадания расстояния. Участие в подвижных играх: «Попади в цель», «Бросай – поймаю», «Мяч капитану», «Эстафета баскетболиста».

Тема № 3 Обучение игре в баскетбол по упрощенным правилам

Выполнение упражнений в парах: переброс мяча друг другу, с отскоком о пол, бросок из-за спины, прием спиной вперед и т.д. Оценивание правильности выполнения двигательного действия, выявление ошибок при выполнении. Демонстрация ОРУ с мячом партнеру. Оценивание выполнения ОРУ, аргументирование своей оценки. Участие в подвижных играх: «Бросай – поймаю», Эстафеты баскетболиста. Обучение игре в баскетбол по упрощенным правилам. «Мини-баскетбол», «Линейный баскетбол».

Тема № 4 Обучение подвижным играм «Бить-бежать» и «Лапта»

Сюжетно-ролевая игра «В цирке». Объяснение учителем игрового замысла, подготовка игрового материала совместно с учителем. Совместно с учителем формулирование правил игры, системы поощрений и штрафов за нарушение правил. Свободное распределение на группы по три-четыре человека. Выполнение задания с двумя теннисными мячами, затем с двумя малыми резиновыми. Индивидуальное

выполнение заданий с двумя мячами: перекидывать мяч из одной руки в другую; подбросить два мяча и поймать; мяч из правой руки подбросить, мяч из левой руки переложить в правую; подбросить мячи двумя руками, поймать – руки скрестно; подбросить два мяча, выполнить хлопок в ладоши, поймать мячи. Выполнение заданий в парах, тройках. Групповое обсуждение циркового номера и представление его на воображаемой арене. Оценивание другими группами представленного циркового номера. Подведение итогов, высказывание своих суждений. Игры «Бить-бежать» и «Лапта».

Тема №5 Обучение игре в волейбол на пол площадки

Выполнение упражнений в парах: переброс мяча друг другу, прием и передача мяча сверху в волейболе и прием мяча с низу. Оценивание правильности выполнения двигательного действия, выявление ошибок при выполнении. Демонстрация ОРУ с мячом партнеру. Оценивание выполнения ОРУ, аргументирование своей оценки. Участие в подвижных играх: «Бросай – поймаю через сетку», «Пионербол». Обучение игре в волейбол на пол площадки. «Волейбол в пас», «Защита и нападение в волейболе».

Тема № 6 Закрепление техники метания в подвижных и спортивных играх

«Охотники и утки», «Меткий стрелок», «Бить-бежать», «Лапта»

Сюжетно-ролевая игра. Объяснение учителем сюжета игры. Свободное распределение ролей игры. Участие в игровых действиях. Коллективное освоение техники метания мяча в цель, на дальность, по движущейся цели. Закрепление техники метания в подвижных и спортивных играх «Охотники и утки», «Меткий стрелок», «Бить-бежать», «Лапта».

Тема №7 Творческий конкурс «Мой любимый мяч»

Творческий конкурс. Проведение учащимися разминки с мячом. Организация, проведение и судейство игры по выбору. «Мой любимый мяч». Групповая рефлексия (Насколько значим данный вид деятельности для твоего саморазвития и почему?)

Тема №8 Соревнование по спортивной игре по выбору

Подбор спортивной игры для включения в соревнования. Коллективное обсуждение. Подготовка необходимого инвентаря. Внесение предложений по составу жюри. Выбор капитанов и формирование команды. Участие в торжественном открытии соревнования. Приветствие. Участие в соревновании. Обсуждение, подведение итогов соревнования. Высказывание собственного мнения, аргументация и анализ причин успеха и неудачи.

Тема №9 Интервью с дедушкой (бабушкой или другими родственниками)

Подготовка и проведение интервью с дедушкой (бабушкой или другими родственниками) – в какие игры с мячом они играли в детстве. Оформление интервью в

виде записи или рисунка. Поиск информации о нетрадиционных играх с мячом. Коллективный просмотр видеоматериалов «Мини-футбол». Сравнение игр детства родственников и современных игр, нахождение сходства и отличия. Игра «Мини-футбол». Знакомство с игрой, с историей возникновения игры, экипировкой для игры, с этическими правилами игры. Индивидуальные упражнения с мячом «Мини-футбол». Разучивание элементарных, родственных двигательных действий. Изучение технических приемов игры: набрасывание мяча на носок и пятку правой и левой рукой, ловля мяча рукой после передачи ногой, перебрасывание мяча с правой ноги на левую, «набивание» мяча носком правой и левой ноги, подбивание мяча ногой выше колена индивидуально. Участие в подвижных играх с мячом «мини-футбол». Моделирование комплексов ОРУ с мячом «Мини-футбол», изображение графически, представление моделей ОРУ на занятии. Разучивание комплекса ОРУ с мячом «Мини-футбол». Работа в парах. Набрасывание мяча «Мини-футболе» себе и партнеру. Остановка мяча после перемещения. Набивание. Подготовка информации о влиянии игр с мячом на развитие двигательных качеств, представление сообщения на заданную тему. Закрепление умения владения техникой игры «Мини-футбол» в подвижных играх: «Пинай— остановлю», «Не давай мяча водящему», «Мяч нападающему». Творческое оформление содержания интервью с родственниками и представление его в классе.

Тема №10 Познавательная экскурсия

Поиск информации о знаменитых спортсменах Омского региона, о спортивных традициях Омской области, понимание значения достижений спортсменов для прославления Родины. Творческое оформление информации (фото, краткая биография, достижения). Формулирование выводов.

Тема №11 Знакомство с игрой, экипировкой и правилами игры в мини-футбол.

Индивидуальные упражнения и действия с мячом

Знакомство с игрой, экипировкой и правилами игры в мини-футбол. Индивидуальные упражнения и действия с мячом.

Разучивание комплексов ОРУ с мячом. Работа в парах. Пас мяча партнеру, остановка мяча. Остановка мяча после перемещения. Закрепление умений владения техникой игры «Минифутбол» в подвижных и спортивных играх: «Пинай – остановлю», «Не давай мяч водящему»

Разучивание комплексов ОРУ с мячом. Работа в парах. Пас мяча партнеру, остановка мяча. Остановка мяча после перемещения. Закрепление умений владения техникой игры «Мини-футбол» в подвижных и спортивных играх: «Пинай – остановлю», «Не давай мяч водящему».

Основные правила игры в баскетбол. Объяснение, почему получилось или не получилось выполнить качественно задание. Подвижные игры. «Бросай – поймаю», «Мяч капитану», «Эстафета баскетболиста». Эстафеты с передачей, ведением и броском по кольцу. Выполнение упражнений в парах: передача мяча друг другу, с отскоком от пола, различные виды бросков и приемов. Эстафеты с передачей, ведением и броском по кольцу. Спортивная игра: «Линейный баскетбол».

Тема №12 Знакомство с игрой, экипировкой и правилами игры в баскетбол.

Индивидуальные упражнения и действия с мячом

Знакомство с игрой, экипировкой и правилами игры в баскетбол. Индивидуальные упражнения и действия с мячом.

Стойка и перемещения в баскетболе, подброс и ловля с поворотами и хлопками. Броски и ловля на заданное расстояние. Подвижные игры. «Попади в кольцо», «Бросай – поймаю». Виды передач мяча. Основные правила игры в баскетбол. Объяснение, почему получилось или не получилось выполнить качественно задание. Подвижные игры. «Бросай – поймаю», «Мяч капитану», «Эстафета баскетболиста». Броски по кольцу, до попадания. Ведение мяча с передачами в парах. Подвижные игры. «Не попал - садись». Двусторонняя игра в баскетбол. Демонстрация ОРУ с мячом партнеру, оценивание и аргументирование своей оценки. Спортивная игра: «Мини-баскетбол». Демонстрация ОРУ с мячом партнеру, оценивание и аргументирование своей оценки. Эстафеты с передачей, ведением и броском по кольцу. Спортивная игра: «Мини-баскетбол», «Линейный баскетбол».

Тема №13 Знакомство с игрой, экипировкой и правилами игры в волейбол.

Индивидуальные упражнения и действия с мячом

Знакомство с игрой, экипировкой и правилами игры в волейбол. Индивидуальные упражнения и действия с мячом.

Выполнение заданий в ходьбе и беге, с ловлей и передачей мяча разучивание комплекса ОРУ с волейбольным мячом. Выполнение индивидуальных заданий: подброс и передача мяча сверху над собой. Основные правила игры в волейбол. Игра «Пионербол», «Американка» Основные правила игры в волейбол.

Спортивная игра: «Картошка», «Мини-волейбол». Верхняя прямая подача. Нападающий удар и блок.

Тема № 14 Спортивный праздник

Проводится для подведения итогов реализации программы. Обсуждение сценария праздника. Формирование группы для подготовки праздника, распределение обязанностей каждой группе, обсуждение этапов подготовки, подготовка и оформление площадки для

проведения праздника, подготовка инвентаря, музыкального сопровождения, показательных выступлений, формирование команды, выбор капитанов команд.

6. Планируемые результаты

- укрепление здоровья обучающихся с ОВЗ, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, физическое развитие;
- овладение жизненно важными двигательными умениями и навыками;
- дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, коммуникативность.

7. Форма аттестации

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, знанием правил и умением их применять в ходе игры в мини-футбол, баскетбол и волейбол.

8. Условия реализации программы

Материально- технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по мини-футболу, волейболу и баскетболу, пополнение материальной базы футбольными, волейбольными и баскетбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся с ОВЗ в использовании форм, средств и способов реализации программы;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с обучающимися;
- создание условий для развития личности обучающихся с ОВЗ и их способностей.

Методические условия:

- программа дополнительного образования;
- тематического планирования программы дополнительного образования.

9. Список литературы

1. Баскетбол. Справочник болельщика / Серия «Мастер игры». – Ростов н/Д : «Феникс», 2017. – 3 52 с.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М. : Советский спорт, 2006. - 100 с.
3. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам / В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я. Соколова. - Омск: СибГАФК, 1998. – 60 с.
4. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 8-4 кл.: Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2009. – 129 с.
5. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф., Каневская Л.Я. и др. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет. – М., 1987. – 233 с.
6. Бердыхова Я. Мама, папа, занимайтесь со мной. – М., ФкиС. 1990. – 332 с.
7. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. М., Советский спорт, 1986. – 223 с.
8. Велитченко В.К., Волкова С.С., Рипа М.Д. Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе. – М. : Просвещение, 1988. – 226 с.
9. Иванов С.М. Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте. – М. : Медицина, 1983. – 246 с.
10. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры. – М. : СпорттакадеПресс, 2002. – 279 с.
11. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя». - Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 256 с.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№п/п	Наименование разделов , тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
Раздел № 1 Введение					
1	Тема № 1 Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.	2	2		
	Итого по первому разделу	2	2		Зачет
Раздел II. Обучение подвижным играм					
2	Тема № 2 Обучение подвижным играм «Попади в цель», «Бросай – поймаю», «Мяч капитану». «Эстафета баскетболиста»	4		4	
3	Тема № 3 Обучение игре в баскетбол по упрощенным правилам	4		4	
4	Тема № 4 Обучение подвижным играм «Бить-бежать» и «Лапта»	4		4	
5	Тема №5 Обучение игре в волейбол на пол площадки	4		4	
6	Тема № 6 Закрепление техники метания в подвижных и спортивных играх «Охотники и утки», «Меткий стрелок», «Бить-бежать», «Лапта»	4		4	
7	Тема №7 Творческий конкурс «Мой любимый мяч»	2		2	
8	Тема №8 Соревнование по спортивной игре по выбору	3	1	2	
9	Тема №9 Интервью с дедушкой (бабушкой или другими родственниками)	4	1	3	
10	Тема №10 Познавательная экскурсия	2		2	
	Итого по второму разделу	31	2	29	Зачет
Раздел III. Обучение спортивным играм					
11	Тема №11 Знакомство с игрой, экипировкой и правилами игры в мини-футбол. Индивидуальные упражнения и действия с мячом	37	4	33	
12	Тема №12 Знакомство с игрой, экипировкой и правилами игры в баскетбол. Индивидуальные упражнения и действия с мячом	37	4	33	
13	Тема №13 Знакомство с игрой, экипировкой и правилами игры в волейбол. Индивидуальные упражнения и действия с мячом	37	4	33	

№п/п	Наименование разделов , тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
	Итого по третьему разделу	111	14	99	Зачет
Раздел IV. Итоги					
14	Тема № 14 Спортивный праздник.	2		2	
	Итого по четвертому разделу	2		2	Зачет
	Всего по программе	180	52	128	