

Уфа, 2025г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивного направления стартового уровня.
Составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими задачи, содержание и формы организации педагогического процесса в дополнительном образовании:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Образовательная программа “Адаптивный спорт” имеет естественно-научную направленность, предполагает расширение знаний в области адаптированного спорта, развитие мотивации к познанию и творчеству, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Актуальность программы

Вовлечение в занятия спортом детей- инвалидов является на современном этапе важной задачей в системе физической культуры

и спорта. Особую роль занимает пропаганда адаптированных видов спорта, знакомство и вовлечение детей в адаптированные виды спорта, так как это важный социально-психологический фактор: возникает возможность показать, каких выдающихся результатов можно добиться даже в условиях значительного снижения или отсутствия зрения. Этот последний аспект чрезвычайно важен.

Практическая значимость

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует пробуждению интереса детей к новой деятельности в области адаптированного спорта, удовлетворению потребности в общении, расширении круга знакомств, самореализации. В процессе исследовательской деятельности обучающиеся знакомятся с адаптированными видами спорта, вовлекаются в систематические занятия спортом, овладевают различными навыками работы по созданию фильмов.

Цель программы:

Пропаганда адаптированных видов спорта для незрячих.

Задачи:

- дать необходимые знания в области видов адаптированного спорта;
- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции во время практических занятий;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм;
- пропагандировать здоровый образ жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Отличительные особенности программы:

- Программа способствует социализации слепых и слабовидящих обучающихся;
- прививает интерес к занятиям адаптированными видами спорта.

Центральной идеей программы является идея: даже в условиях значительного снижения или отсутствия зрения можно добиться выдающихся результатов.

Возраст детей: программа рассчитана на учащихся 10-16 лет.

Количество детей – 20 человек.

Сроки реализации программы – 1 год.

Формы и режим занятий.

Режим занятий: общее количество часов в год – 68 часов.

Количество часов в неделю - 2 часа.

Формы проведения занятий:

- беседы;

- исследовательская деятельность;
- игры;
- тренировочные занятия;
- участие в школьных, районных, республиканских краеведческих конкурсах.

Ожидаемые результаты реализации программы

Программа призвана помочь приобщиться к активным занятиям спорта, познакомиться с адаптированными видами спорта для незрячих.

Диагностика реализации программы осуществляется с помощью различных методов:

- собеседование с учащимися;
- наблюдения;
- анкетирование.

Учащиеся должны знать:

- правила игры в голбол и торбол (игры для слепых со звенящим мячом), боулинг, пауэрлифтинг, шоу-даун (игра для слепых — аналог настольного тенниса);
- программа для создания/редактирования видео Windows Movie Maker;
- информацию о выпускниках — спортсменах по материалам музейной комнаты школы-интерната.

Учащиеся должны уметь:

- вести поисковую деятельность по сбору материала к проектной деятельности;
- самостоятельно подбирать литературу по теме;
- готовить сообщения и выступать с презентациями;
- создавать видео Windows Movie Maker;
- организовать игру.

Способы определения результативности:

- анкетирование;
- выступления на конкурсах.

Формы подведения итогов:

- составление презентаций,
- участие в конкурсах исследовательской направленности;
- спортивные турниры.

Учебный план

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. История развития и современное состояние адаптивного	2	2	-	Сообщение учителя. Презентация.

	спорта				
2	Нетрадиционные виды спорта для лиц с поражением зрения.	2	1	1	Составление презентации.
3	Адаптивный спорт в России.	1	1	-	Сообщение учителя.
4	Практическое занятие с элементами голбола.	1	-	1	Игра.
5	Спортивные игры для лиц с поражением зрения	2	2	-	Сообщение учителя. Презентация.
6	Классификация основных направлений развития адаптивного спорта. Направления функционирования адаптивного спорта (Паралимпийский спорт, Сурдлимпийский спорт, Специальный олимпийский спорт)	2	1	1	Сообщение учителя. Презентация.
7	Видеофильм.	2	-	2	Просмотр фильма «Параолимпийский спорт».
8	Исследовательская работа: виды адаптированного спорта в Республике Башкортостан.	4	2	2	Исследовательская работа.
9	Виды адаптированного спорта в школе-интернате.	2	1	1	Аналитическая статья в школьную газету.
10	Командная игра голбол. Правила игры.	2	1	1	Сообщение учителя. Игра.
11	Командная игра торбол. Правила игры.	2	1	1	Сообщение учителя. Игра.
12	Шоу-даун. Правила игры. Организация игры в шоу-даун (поездка в медицинский колледж)	4	1	3	Сообщение учителя. Игра.
13	Командная игра	2	1	1	Сообщение

	роллингоболл. Правила игры.				учителя. Игра.
14	Видеофильм «Мир незрячего спорта».	5	1	4	Создание видеофильма. Презентация фильма.
15	Пауэрлифтинг. Правила.	2	1	1	Сообщение учителя. Игра.
16	Дзюдо. Правила.	2	1	1	Сообщение учителя. Игра.
17	Армрестлинг. Правила.	2	1	1	Сообщение учителя. Игра.
18	Исследовательская работа: Виды адаптированного спорта в ГБОУ УКШИ №28 школе-интернате.	6	1	5	Исследовательская работа.
19	Биатлон. Правила.	2	1	1	Сообщение учителя. Игра.
20	Практическое занятие с элементами голбола.	2	1	1	Сообщение учителя. Игра.
21	Виды адаптированного спорта в ГБОУ УКШИ №28 школе-интернате.	2	1	1	Выступление перед родителями.
22	Практическое занятие с элементами адаптированного спорта.	2	-	2	Исследовательская работа.
23	Современное состояние адаптивного спорта в мире.	2	1	1	Сообщение учителя. Игра.
24	Практическое занятие с элементами адаптированного спорта.	2	1	1	Сообщение учителя. Игра.
25	Современное состояние адаптивного спорта в России.	2	1	1	Сообщение учителя. Игра.
26	Современное состояние адаптивного спорта в Башкортостане.	2	1	1	Сообщение учителя. Игра.

27	Практическое занятие с элементами адаптированного спорта.	2	-	2	Игра.
28	Видеофильм.	1	-	1	Просмотр видеофильма.
29	Практическое занятие с элементами адаптированного спорта.	2	1	1	Сообщение учителя. Игра.
30	Подведение итогов.	1	-	1	Анкетирование.
31	Итоговое занятие.	1	-	1	Викторина.
	Итого	68	27	41	

Содержание программы

1. Введение. История развития и современное состояние адаптивного спорта.

Теория: что изучает программа «Адаптивный спорт». Источники изучения адаптированного спорта для незрячих.

Практика: составление презентации.

2. Нетрадиционные виды спорта для лиц с поражением зрения.

Теория: знакомство с нетрадиционными видами спорта для незрячих.

Практика: составление сообщения для информации в своих учебных группах.

3. Адаптивный спорт в России.

Теория: знакомство с некоторыми видами адаптивного спорта в России (голбол). Просмотр видео.

4. Практическое занятие с элементами голбола.

Практика: игровые элементы игры в голбол. Посещение тренировки команды школы-интерната.

5. Спортивные игры для лиц с поражением зрения

Теория: знакомство с некоторыми видами адаптивного спорта в ГБОУ УКИИ №28 школе-интернате. Источники изучения адаптированного спорта для незрячих – музейная комната школы-интерната.

Практика: составление презентации.

6. Классификация основных направлений развития адаптивного спорта.

Направления функционирования адаптивного спорта (Паралимпийский спорт, Сурдалимийский спорт, Специальный олимпийский спорт)

Теория: знакомство с классификацией основных направлений развития адаптивного спорта; с направлениями функционирования адаптивного

спорта (Паралимпийский спорт, Сурдалимпийский спорт, Специальный олимпийский спорт).

Практика: ведение записей для дальнейшей исследовательской работы.

7. Видеофильм.

Практика: просмотр видеофильма «Параолимпийский спорт» с последующим обсуждением.

8. Исследовательская работа: виды адаптированного спорта в Башкортостане.

Теория: знакомство – исследование с видами адаптивного спорта в Башкортостане, которые активно пропагандируются в республике, нахождение информации в интернет источниках.

Практика: составление презентации – викторины в программе Power Point.

9. Виды адаптированного спорта в ГБОУ УКШИ №28.

Теория: знакомство – исследование с видами адаптивного спорта в ГБОУ УКШИ №28. Анализ материала по данной теме.

Практика: написание аналитической статьи на данную тему.

10. Командная игра голбол. Правила игры.

Теория: знакомство с правилами игры в голбол.

Практика: учебная игра.

11. Командная игра торбол. Правила игры.

Теория: знакомство с правилами игры в торбол.

Практика: учебная игра.

12. Шоу-даун. Правила игры.

Организация игры в шоу-даун (поездка в БМК)

Теория: знакомство с правилами игры в шоу-даун.

Практика: учебная игра.

13. Командная игра роллингболл. Правила игры.

Теория: знакомство с правилами игры в роллингболл.

Практика: учебная игра.

14. Видеофильм «Мир незрячего спорта».

Теория: знакомство с программой для создания/редактирования видео Windows Movie Maker;

Практика: монтаж фильма по накопленному материалу.

15. Пауэрлифтинг. Правила.

Теория: знакомство с правилами пауэрлифтинга.

Практика: учебная игра.

16. Гидроаэробика. Правила.

Теория: знакомство с гидроаэробикой.

Практика: поиск материала в интернет-ресурсах.

17. Армрестлинг. Правила.

Теория: знакомство с правилами армрестлинга.

Практика: учебная игра, проведение турнира между учащимися 6 и 7 классов.

18. Исследовательская работа: Виды адаптированного спорта в ГБОУ УКШИ №28 для слепых и слабовидящих обучающихся.

Теория: изучение видов адаптированного спорта в ГБОУ УКШИ №28
Как правильно оформить исследовательскую работу.

Практика: встреча с заслуженным тренером Пеговым В.А.
исследовательская работа.

19. Биатлон. Правила.

Теория: знакомство с правилами биатлона.

Практика: наблюдение тренировки школьных биатлонистов. Создание фототеки на заданную тему.

20. Практическое занятие с элементами гольфа.

Теория: просмотр видеоигры с комментариями тренера.

Практика: учебная игра с непроницаемыми повязками.

21. Виды адаптированного спорта в ГБОУ УКШИ №28

Теория: изучение видов адаптированного спорта в школе-интернате.
Как правильно оформить исследовательскую работу.

Практика: выступление на родительском собрании.

22. Практическое занятие с элементами адаптированного спорта.

Практика: составление презентации исследовательской работы в программе Power Point. Придумать игры, игровые программы с элементами адаптированного спорта.

23. Современное состояние адаптивного спорта в мире.

Теория: познакомить с результатами параолимпийских игр 2024 года.
Обсуждение проблемы допинга в современном спорте.

Практика: составление презентации – сообщения о понравившемся спортсмену - паралимпийце.

24. Практическое занятие с элементами адаптированного спорта.

Теория: знакомство с изменениями в спортивных играх.

Практика: наблюдение тренировки школьной команды гольфистов с комментариями тренера Калугина И.Н. Создание фототеки на заданную тему.

25. Современное состояние адаптивного спорта в России.

Теория: знакомство с современным состоянием адаптивного спорта в России.

Практика: учебная игра. Создание фототеки на заданную тему.

26. Современное состояние адаптивного спорта в Республике Башкортостан.

Теория: знакомство с современным состоянием адаптивного спорта в Башкортостане. Составление игровой программы с элементами адаптированного спорта.

Практика: учебная игра. Создание фототеки на заданную тему.

27. Практическое занятие с элементами адаптированного спорта.

Практика: организация конкурсной игровой программы между учащимися 3-4 классов.

28. Видеофильм.

Теория: просмотр видеофильма.

Практика: написание эссе «Мир незрячего спорта».

29. Практическое занятие с элементами адаптированного спорта.

Теория: сообщение учащихся, как проходят сборы наших спортсменов.

Практика: учебная игра.

30. Подведение итогов.

Практика: анкетирование.

31. Итоговое занятие.

Практика: проведение викторины.

Методическое обеспечение программы

Основные методы обучения

- словесные методы – беседа, рассказ, объяснение, обсуждение;
- наглядные – фото-и-видеоматериалы;
- игровые методы – игровая программа, учебная игра;
- репродуктивный метод – повторение, закрепление;
- эвристический метод - поисковые задания;
- исследовательский метод – изучение документов, их описание;
- практический метод – оформление исследовательской работы.

Формы работы:

-фронтальные, групповые

Методы организации занятий: беседы, встречи с тренером, спортсменами, конкурсы, викторины, учебные игры, сбор материала.

Виды деятельности учащихся:

- анализ проведённых тренировок;
- анализ музейных материалов;
- устные сообщения учащихся с последующей дискуссией;
- исследовательская деятельность;
- викторины, конкурсные программы.

Материально - техническое обеспечение:

- тематические материалы школьной музейной комнаты;
- интернет-ресурсы.

Календарно- тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов	Вид контроля	Дата
1-2	История развития и современное состояние адаптивного спорта	2	Сообщение учителя	4.09 6.09
3-4	Нетрадиционные виды спорта для лиц с поражением зрения.	2	Сообщение учителя,	11.09 13.09

			презентация	
5	Адаптивный спорт в России.	1	Сообщение учителя	18.09
6	Практическое занятие с элементами голбола.	1	Игра	20.09
7-8	Спортивные игры для лиц с поражением зрения	2	Сообщение учителя, игра.	25.09 27.09
9-10	Классификация основных направлений развития адаптивного спорта. Направления функционирования адаптивного спорта (Паралимпийский спорт, Сурдлимпийский спорт, Специальный олимпийский спорт)	2	Сообщение учителя, презентация.	2.10 4.10
11-12	Видеофильм «Параолимпийский спорт»	2		9.10 11.10
13-16	Исследовательская работа: виды адаптированного спорта в УР.	4	Исследовательская работа	16.10 18.10 23.10 25.10
17-18	Виды адаптированного спорта в Якшур-Бодьинской школе-интернате.	2	Аналитическая статья в школьной газете	6.11 8.11
19-20	Командная игра голбол. Правила игры.	2	Сообщение учителя, игра	13.11 15.11
21-22	Командная игра торбол. Правила игры.	2	Сообщение учителя, игра	20.11 22.11
23-24	Шоу-даун. Правила игры.	2	Сообщение учителя, презентация	27.11 29.11
25-26	Организация игры в шоу-даун (Поездка в школу №53 г.Ижевска)	2	Сообщение учителя, игра	4.12 6.12
27-28	Командная игра роллингболл. Правила игры.	2	Сообщение учителя	11.12 13.12
29-32	Видеофильм «Мир незрячего спорта».	2	Создание видеофильма	18.12 20.12 25.12 27.12
33	Представление видеофильма «Мир незрячего спорта».	1	Показ фильма	10.01
34-35	Пауэрлифтинг. Правила.	2	Сообщение учителя	15.01 17.01

36-37	Гидроаэробика. Правила.	2	Сообщение учителя	22.01 24.01
32-33	Армрестлинг. Правила.	2	Сообщение учителя	29.01 31.01
34-37	Исследовательская работа: Виды адаптированного спорта в Якшур-Бодьинской школе-интернате.	4	Исследовательская работа	5.02 7.02 12.02 14.02
38-39	Исследовательская работа: Виды адаптированного спорта в Якшур-Бодьинской школе-интернате.	2	Защита работ	19.02 20.02
40-41	Биатлон. Правила.	2	Видеофильм	26.02 28.02
42-43	Практическое занятие с элементами голбола.	2	Игра	5.03 7.03
44-45	Виды адаптированного спорта в Якшур-Бодьинской школе-интернате.	2	Выступление перед родителями	12.03 16.03
46-47	Практическое занятие с элементами адаптированного спорта.	2	Игра	26.03 28.03
48-49	Современное состояние адаптивного спорта в мире.	2	Сообщение учителя	2.04 4.04
50-51	Видеофильм.	2	Фильм	9.04 11.04
52-53	Практическое занятие с элементами адаптированного спорта.	2	Игра	16.04 18.04
54-55	Современное состояние адаптивного спорта в России.	2	Сообщение учителя	23.04 25.04
56-57	Современное состояние адаптивного спорта в Удмуртии.	2	Сообщение учителя	30.04 2.05
58-59	Практическое занятие с элементами адаптированного спорта.	2	Игра	7.05
60-61	Видеофильм	2	Видеофильм	14.05 16.05
62-63	Практическое занятие с элементами адаптированного спорта.	2	Игра	21.05 22.05
64-65	Практическое занятие с элементами адаптированного спорта.	2	Игра	28.05 30.05
66-	Подведение итогов. Викторина.	2	Сообщение	

67			учителя,	
68	Итоговое занятие.	1	Викторина	

Литература

- . Информационно-методическое пособие «Физическая культура и спорт для лиц с ограниченными возможностями здоровья».
- . Рекомендации по распределению спортсменов на группы в соответствии с функционально-медицинскими классами в отдельных видах спорта (Дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации от 12. 12. 2006 г. № СК-02-10/3685).
- . Евсеев С.П., Теория и организация адаптивной физической культуры. - М., 2002.
- . Литош Н.А. Адаптивная физическая культура. - М., 2002.
- . Рубцова Н.О. К проблеме формирования инфраструктуры системы физической культуры и спорта для инвалидов // Теор. и практ. Физ-ры. - М., 1998.