



Государственное бюджетное образовательное 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  
«СПОРТАЙМ»

Срок освоения: 2 года  
Возраст обучающихся: 12-18 лет

Разработчик:  
Шелег Анна Ивановна,  
педагог дополнительного образования

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1. Основные характеристики программы**

СпорТайм — это модульная программа, адаптированная для слепых и слабовидящих детей, включающая в себя три направления: спортивная игра «Голбол», силовое троеборье (пауэрлифтинг), круговой тренинг (кроссфит).

Голбол - спортивная игра, в которой команда из трёх человек должна забросить мяч со встроенным колокольчиком в ворота соперника. Входит в программу Паралимпийских игр. Голбол одна из самых популярных игр для незрячих спортсменов. Игру проводят в спортивном зале, где имеется специальная осязаемая разметка в виде прямоугольника, разделенного на две половины. По обе стороны прямоугольника располагаются ворота длиной 9 метров. Для игры используется специальный озвученный мяч с колокольчиками, вес мяча 1 кг 250 г. Цель игры — закатить мяч в ворота противника, при этом команда противника пытается помешать тактике нападающих. Все игроки на площадке обязательно носят игровые очки с начала игры и до ее окончания.

За счет разнообразных комбинация движения Голбола, а так же острых игровых ситуаций на поле, создается высокий эмоциональный настрой участников. Это позволяет ребенку выстроить межличностные коммуникации в командной игре и так же дать выход своим эмоциям. В целом тренировочно-игровой процесс создает эффективные условия условия для гармоничного развития ребенка и с физической стороны и с эмоциональной.

Практикуя основные элементы игры Голбол, слепые и слабовидящие дети развивают и совершенствуют навыки ориентирования в пространстве; социально-бытовые навыки; навыки умения работать в команде; навыки самостоятельного принятия решений и конечно же развитие силовых, скоростных, выносливых показателей своего организма.

Силовое троеборье (пауэрлифтинг) - силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжёлого для спортсмена веса. Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседание, жим лежа, тяга с пола. Эти три упражнения в бодибилдинге называются «базовыми» или просто «базой», так как при их исполнении в работу включаются сразу несколько суставов, и, в той или иной степени, практически все мышцы. Эти упражнения рекомендуются начинающим спортсменам для набора общей мышечной массы и развития силы.

Круговой тренинг (кроссфит) — это программа упражнений на силу и выносливость, состоящая в основном из аэробных упражнений, гимнастики (упражнения с весом собственного тела) и тяжёлой атлетики.

Уровень освоения программы базовый.

**1.2. Направленность образовательной программы:** физкультурно-спортивная.

### **1.3. Актуальность**

Актуальность направления «СпорТайм» состоит в разносторонних и модульных занятиях, позволяющих развить и укрепить физическое и психическое здоровье ребенка. Мы занимаемся созданием условий для самоопределения и самореализации детей, по средствам спортивной игры («Голбол»), элементов современного фитнеса (круговой тренинг, кроссфит) и силовых направлений (силовые виды спорта, элементы пауэрлифтинга и бодибилдинга). Разнообразные занятия не заставят скучать, а наоборот



позволят гармонично развиваться личности ребенка, как творчески, так и физически. В целом, направление данной программы дает возможность совершенствовать навыки ориентирования, социально-бытовые навыки, а так же приобщиться к культуре здорового образа жизни и адаптивного спорта.

#### **1.4. Отличительные особенности данной программы**

Отличительной особенностью данной программы является большой и разнообразный набор практических занятий-тренировок, способствующий обучению развития и совершенствования двигательных действий ребенка, умения работать в команде, ставить и достигать поставленные цели, а так же использовать полученные знания в сложных жизненных ситуациях. Так же одной из отличительных особенностей данной программы является модульное деление материала по учебным четвертям, что позволяет детям разгружать нервную систему, но при этом получать физические нагрузки.

#### **1.5. Адресат программы**

Программа реализуется для обучающихся школы-интернат им. К.К. Грота от 10-18 лет, с ограниченными возможностями здоровья, слепых и слабовидящих, слепых и слабовидящих с умственной отсталостью.

#### **1.6. Объем и срок реализации программы**

Программа разработана на 2 года, общий объем 288 часов. Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

**1.7. Цель образовательной программы** — развитие социально-бытовых навыков, гармоничное развитие личности ребенка по средством спорта и спортивных игр, приобщение к культуре здорового образа жизни.

#### **1.8. Задачи образовательной программы**

##### **Обучающие:**

- ознакомить с историей развития адаптивного спорта, силового троеборья, кроссфит.
- обучить технике выполнения комплекса упражнений по общей физической подготовке;
- обучить тактическим и техническим приемам спортивной игры «Голбол»;
- освоить основные базовые движения в силовом троеборье;
- освоить технику проведения кроссфит тренировок;
- изучить требования к спортивным соревнованиям по «Голболу»;
- научить использовать полученные знания в самостоятельно.

##### **Воспитательные:**

- приобщение к культуре здорового образа жизни;
- расширение круга общения обучающихся в процессе занятий;
- воспитать навыки самообслуживание в процессе занятий;
- воспитать нравственные чувства в процессе тренировок и соревнований.

**Развивающие:**

- гармоничное развитие личности ребенка;
- укрепление и закаливание организма;
- развитие и совершенствование физических качеств и способностей;
- развитие и совершенствование социально-бытовых навыков приспособляемости в обществе;

**Коррекционно-развивающие:**

- корректировать отклонения в развитии ребенка;
- развивать навыки ориентирования в пространстве;
- развивать двигательную активность обучающихся;
- формирование и развитие сенсорного опыта.

**1.9. Условия реализации программы**

Условия набора в коллектив и формирование групп: группы формируются из школьников школы-интерната №1 им. К.К. Грота в возрасте 10 - 18 лет. В объединение принимаются все желающие школьники, при отсутствии медицинских противопоказаний и наличии медицинского допуска. Возможен дополнительный прием учащихся в течение года.

**Количество учащихся в группе:**

- первый год обучения — не менее 5 человек;
- второй год обучения — не менее 4 человек.

**Особенности организации образовательного процесса**

Программа «СпортТайм» составлена исходя из патологий обучающихся, их возраста и особенностей психики, так как адаптация и социализация слепых и слабовидящих детей происходит за счет развития и совершенствования физических навыков и умений и эмоционального контроля. Обучение двигательному действию слепого или слабовидящего ребенка происходит медленнее в сравнении с типично развивающимся ребенком. Поэтому занятия «СпортТайм» составлены с учетом дозированной нагрузки, что бы предотвратить переутомление, но при этом что бы ребенок получил физическую нагрузку. Программа разделена на четыре модуля по четвертям. Первая четверть — изучение техники и тактики игры «Голбол» введение в пауэрлифтинг, вторая четверть — основы силового троеборья, ОФП, технические приемы «Голбол», третья четверть — СФП, основные движения пауэрлифтинга, кроссфит тренировки, приемы «Голбол», четвертая четверть — техника «Голбол», техника пауэрлифтинга.

Данная программа имеет модуль «Рабочая программа индивидуального обучения», которая реализуется по индивидуальному учебному плану. 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.



**Формы проведения занятий:** Очная, очно/заочная с применением электронного обучения и дистанционных технологий.

- Теоретические занятия: беседа, мини-лекция, обсуждение
- Практические занятия: тренировка, игра
- Соревнования

**Формы дистанционных образовательных технологий:**

–дистанционное самообучение с использованием бесплатного образовательного контента;

- видеоконференции;
- вебинары;
- skype-общение;
- электронная почта;
- облачные сервисы и т.д.

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

- лекция;
- консультация;
- семинар
- практическое занятие;
- самостоятельная работа;
- чат-занятия;
- мастер- класс

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

- работа с электронным пособием (справочные материалы, художественная литература, научно-популярные издания и т.д.);
- просмотр видео-лекций;
- прослушивание аудиоматериала;
- изучение печатных и других методических материалов.

**Формы организации деятельности учащихся:** фронтальная; групповая; индивидуальная;

**Материально-техническое обеспечение:** спортивный зал, тренировочная площадка, спортивная форма для обучающихся (летняя, зимняя), раздевалка для обучающихся, разметка, экипировка, мячи для игры «Голбол».

### 1.10 Планируемые результаты

В процессе освоения Программы обучающиеся достигнут следующих образовательных результатов.

**Личностные результаты:**

- оздоровление и закаливание организма;
- приспособляемость к внешней среде;
- социальная адаптация к жизни в социуме;
- приобщение к культуре спорта и здорового образа жизни;

**Метапредметные результаты:**

- развитие нравственных чувств и интеллектуальных способностей;
- приобщение дисциплине спортивных тренировок;
- расширение социальных аспектов.

**Предметные результаты:**

- будут уметь выполнять общеукрепляющие упражнения;
- изучат историю развития адаптивного спорта, спорта слепых, игры «Голбол», силового троеборья, кроссфит тренировок;
- освоят технику и тактику спортивной игры «Голбол»
- освоят выполнения трех базовых движений силового троеборья;
- освоят выполнения упражнений кроссфит тренировки;
- изучат требования к проведению соревнований по «Голболу»;
- освоят правила выполнения техники безопасности и страховки во время выполнения упражнений

**Коррекционно-развивающие:**

- укрепление и закаливание организма;
- повышение координационных, силовых способностей;
- профилактика атрофии мышц;
- развитие социально-бытовых навыков и навыков ориентирования в пространстве.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

### Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Блок	Часы			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
2	Вводное занятие. Охрана безопасности труда. История развития игры «Голбол», силового троеборья, кроссфит	2		2	Опрос
3	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха	2		2	Опрос
4	Основы техники и тактики игры «Голбол», основы силового троеборья	4	30	34	Опрос
5	ОФП, кроссфит	4	30	34	Опрос
6	СПФ, кроссфит	6	28	34	Опрос
7	Техническая подготовка	4	12	16	Опрос
8	Контрольные испытания		2	2	Сдача тестов
9	Участие в соревнованиях	6	12	18	Результаты соревнований
	<b>Всего:</b>	<b>28</b>	<b>116</b>	<b>144</b>	

### Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Блок	Часы			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
2	Вводное занятие. Охрана безопасности труда. История развития игры «Голбол», силового троеборья, кроссфит	2		2	Опрос
3	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха	2		2	Опрос
4	Основы техники и тактики игры «Голбол», основы силового троеборья	4	32	36	Опрос
5	ОФП, кроссфит	6	32	38	Опрос
6	СПФ, кроссфит	6	30	36	Опрос
7	Техническая подготовка	2	20	20	Опрос
8	Контрольные испытания		2	2	Сдача тестов
9	Участие в соревнованиях	2	4	6	Результаты соревнований
	<b>Всего:</b>	<b>24</b>	<b>120</b>	<b>144</b>	