



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 613 Московского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

На заседании

Педагогического Совета

ГБОУ школы № 613

Московского района Санкт-Петербурга

Протокол № 1 от 27.08.2025

УТВЕРЖДЕНА

Приказ №204 от 01.09.2025

Директор ГБОУ школы № 613

Московского района Санкт-Петербурга

_____ О.Н. Рябова

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа
«Общая физическая подготовка с элементами парусного спорта»

Возраст обучающихся: 12 - 18 лет

Срок освоения: 3 года

Разработчик:
Воинова Лариса Владимировна
Методист ОДОД

Пояснительная записка

Программа «Общая физическая подготовка с элементами парусного спорта» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (ред.от 17.02.2023; с изм. и доп., вст.в силу 28.02.2023);
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; отменяет действие пр. № 196
5. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;
7. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. На заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3);
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»; не для КДОП
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
10. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания, дополнительного образования и детского отдыха от 19.08.2022 № 06-1129 «Об адаптированных дополнительных общеразвивающих программах»
11. План работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022-2024 годы), в Санкт-Петербурге // Утвержден вице-губернатором Санкт-Петербурга И.П. Потехиной
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
13. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» не для КДОП
14. Устав Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения ГБОУ школа № 613 Московского района Санкт-Петербурга.

Направленность программы: физкультурно - спортивная.

Уровень освоения – общекультурный.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор

25.11.25 19:51 (MSK)

Сертификат 16670842EF3E8D0171D1AFB9F76132C4

Адресат Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «ОФП с элементами парусного спорта» реализуется в рамках дополнительного образования детей Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школы № 613 Московского района Санкт-Петербурга.

Школа осуществляет образовательную деятельность в соответствии Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с нарушением интеллекта по образовательным программам, адаптированным для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Приоритетным направлением в работе с данной категорией учащихся является развитие личности ребенка с ограниченными возможностями здоровья, решение коррекционных, компенсаторных и оздоровительных задач с целью преодоления дефектов физического развития, компенсации недостатков в двигательной сфере.

Возраст обучающихся по программе от 12 до 18 лет.

Актуальность

Установлено, что регулярные занятия физической культурой и спортом оказывают положительное влияние на формирование личности ребенка с ограниченными возможностями здоровья. В контексте работы с обучающимися с нарушением интеллекта, занятия в спортивных секциях позволяют проводить успешную коррекционно-развивающую работу, а именно: коррекцию эмоционально-волевой сферы, внимания, памяти, мышления и др.

Острая необходимость учащихся в развитии новых навыков и самосовершенствовании уже имеющихся обуславливают актуальность поиска разнообразных средств обучения с использованием различных спортивных дисциплин, с одной стороны, способствующих физическому развитию детей с ОВЗ, с другой стороны, отвечающих их психофизическим особенностям и возможностям.

ОФП — это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП — это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Программа ОФП с элементами парусного спорта, включает в себя систему различных упражнений, направленных на формирование знаний о выбранном виде спорта, о способах укрепления здоровья, физического развития и воспитания.

Отличительные особенности программы

Структура программы и используемая методика преподавания позволяет адаптировать ее для обучения детей разного возраста, в том числе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и нормально развивающихся сверстников. В зависимости от возрастного состава обучаемой группы педагог имеет возможность корректировать нагрузку и основное направление занятий. Освоение учебного материала программы обеспечит общее физическое развитие занимающихся, освоение и совершенствование техники общефизических упражнений, обучение технике выполнения упражнений, используемых в парусном спорте, формирование необходимых теоретических знаний выбранного вида спорта. Возможность совместных занятий учащихся с нарушением интеллекта и нормально развивающихся сверстников создают условия для социализации, интеграции лиц ОВЗ в общество.

Общая физическая подготовка с элементами парусного спорта – система различных упражнений, является эффективным средством укрепления здоровья, физического развития и воспитания. Организованный соответствующим образом педагогический процесс физического воспитания, естественным образом будет и процессом формирования личности ребенка. Занятия в секции общей физической подготовки с элементами парусного спорта воспитывают волю, целеустремленность, трудолюбие, дисциплину. Разнообразие упражнений, средств и методов, позволяет целенаправленно развивать и совершенствовать двигательные качества и основные функции организма.

При реализации дополнительной общеразвивающей программы используются компьютерные технологии, методические игры и пособия, специально разработанные для обучающихся с нарушением интеллекта. Содержание программы адаптировано, с учетом

физиологических и психологических особенностей развития обучающихся с нарушением интеллекта.

Объем и срок освоения - программа рассчитана на 3 года обучения.

Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы

Цель программы – создание условий для всестороннего развития организма, укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию учащегося с нарушением интеллекта средствами общей физической подготовки с элементами парусного спорта.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать представление об истории развития парусного спорта;
- сформировать представление об устройстве яхты;
- сформировать представление о видах и технике вязания морских узлов;
- научить правильному выполнению подготовительных и подводящих упражнений.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать эмоционально-волевую сферу ребенка с ОВЗ;
- развивать аккуратность, трудолюбие, усидчивость;
- развивать эмоциональные качества, коммуникативные навыки;
- способствовать укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию, посредством занятий физической культурой.

Воспитательные:

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- воспитывать уважение к культурным традициям;
- воспитывать доброжелательность и вежливость в общении с окружающими.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы:

• Язык реализации - образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации

• Форма обучения - очная

• Особенности реализации: основной формой обучения является занятие.

• Виды занятий определяются содержанием программы и предусматривают теоретические и практические виды деятельности.

• Условия реализации программы: продолжительность обучения 3 года, занятия проводятся 2 раз в неделю по 1 часу, 72 часа.

• Возможность обучения детей с ОВЗ и детей-инвалидов. Программа адаптирована для обучающихся с нарушением интеллекта.

• Условия приема на обучение. В спортивное объединение «Парусный спорт» принимаются дети в возрасте от 12 до 18 лет, не имеющие противопоказаний для занятий по данному виду спорта.

• При формировании группы учащихся учитывается способность ребёнка к самостоятельным действиям и самообслуживанию, его психическая и физическая готовность к дополнительным нагрузкам (с консультацией у классного руководителя и врача школы).

• Формы организации и проведения занятий – очная: индивидуальная, групповая, в парах, фронтальная, коллективная (при необходимости могут быть использованы дистанционные технологии), беседа, демонстрация, практическое занятие, соревнования.

• Особенности организации образовательного процесса: наполняемость в группах составляет 8 человек.

В связи с индивидуальными особенностями развития и степени нарушения интеллекта у обучающихся, программа реализуется в широком возрастном диапазоне (с 12 до 18 лет). В рамках одной учебной группы могут обучаться учащиеся с незначительной разницей в уровне физического и интеллектуального развития. Упражнения и учебные задания могут быть адаптированы для учащихся разной возрастной категории.

• Кадровое обеспечение для реализации программы нужен педагог, имеющий необходимое образование и квалификацию.

Материально-техническое оснащение.

Спортивное оборудование: спортивный зал.

Специальное спортивное оборудование для занятий парусным спортом:

- Мячи теннисные – 6 шт;
- Секундомер - 1 шт;
- Обручи плоские - 12 шт;
- Обручи – 8 шт;
- Гимнастические скамейки - 2 шт;
- Балансировочные диски – 6 шт;
- Конусы – 6 шт;
- Медицин бол – утяжеленные мячи 4 шт;
- Гантели – 6 шт;
- Гимнастические маты – 2 шт;
- Мяч футбольный 2 шт;
- Разметка (фишки) – 30 шт;
- Веревка - шкертки (вязание узлов).

Технические средства обучения:

- Компьютер – 1 шт;
- Колонки для воспроизведения звука - 1 шт;
- Обучающие плакаты и материалы;

Планируемые результаты освоения программы обучающимися

Предметные результаты

- узнает историю развития парусного спорта, имена знаменитых яхтсменов;
- узнает значение основных понятий, терминов, обозначений, связанных устройством

яхты;

- научится правильно вязать основные виды морских узлов;
- освоит технику выполнения подводящих упражнений.

Метапредметные результаты

- получит практическое умение самостоятельного выполнения двигательных действий для укрепления здоровья и гармонического физического развития;
- сможет выполнять работу самостоятельно;
- освоит практику работы в команде, в том числе и с нормально развивающимися сверстниками;
- научится анализировать результаты своей работы и работы других учащихся группы.

Личностные результаты

- будет соблюдать аккуратность и систематичность выполнении заданий;
- проявит доброжелательность, отзывчивость и взаимопомощь;
- будет понимать многообразие культурных традиций и способов проявления человеческой индивидуальности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	1	1	Беседа. Педагогическое наблюдение, устный опрос.
2	История парусного спорта.	6	3	3	Беседа. Педагогическое наблюдение, устный опрос.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор

25.11.25 19:51 (MSK)

Сертификат 16670842EF3E8D0171D1AFB9F76132C4

3	Устройство яхты типа Оптимист, 420, МХ700.	5	2	3	Беседа, занятие, наблюдение.
4	Техника вязания узлов.	8	2	6	Беседа, занятие, наблюдение.
5	Общая физическая подготовка.	18	2	16	Беседа, занятие, наблюдение.
6	Специальная физическая подготовка	7	2	5	Беседа, занятие, наблюдение.
7	Технико – тактическая подготовка.	4	1	3	Беседа, занятие, наблюдение.
8	Подвижные и спортивные игры	6	1	5	Беседа, занятие, наблюдение.
9	Инклюзивные занятия – «Юнифайд спорт».	14	1	13	Беседа, занятие, наблюдение.
10	Итоговое занятие.	2	0	2	Занятие, подведение итогов. Устный опрос. Диагностика навыков и умений.
Всего:		72	15	57	

*Учебный план может быть скорректирован в процессе обучения с учетом индивидуальных особенностей интеллектуального развития учащихся.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 год обучения

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	1	1	Беседа. Педагогическое наблюдение, устный опрос.
2	История парусного спорта, знамениты яхтсмены.	5	1	4	Беседа. Педагогическое наблюдение, устный опрос.
3	Устройство яхты типа Оптимист, 420, МХ700.	5	1	4	Беседа, занятие, наблюдение.
4	Техника вязания узлов.	7	1	6	Беседа, занятие, наблюдение.
5	Общая физическая подготовка.	20	2	18	Беседа, занятие, наблюдение.
6	Специальная физическая подготовка	6	1	5	Беседа, занятие, наблюдение.
7	Технико – тактическая подготовка.	5	1	4	Беседа, занятие, наблюдение.
8	Подвижные и спортивные игры	6	1	5	Беседа, занятие, наблюдение.
9	Инклюзивные занятия – «Юнифайд спорт».	14	0	14	Беседа, занятие, наблюдение.
10	Итоговое занятие.	2	0	2	Занятие, подведение итогов. Устный опрос. Диагностика

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор

25.11.25 19:51 (MSK)

Сертификат 16670842EF3E8D0171D1AFB9F76132C4

					навыков и умений.
Всего:		72	9	63	

*Учебный план может быть скорректирован в процессе обучения с учетом индивидуальных особенностей интеллектуального развития учащихся.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3 год обучения

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	1	1	Беседа. Педагогическое наблюдение, устный опрос.
2	История участия российских спортсменов в Олимпийских играх.	5	1	4	Беседа. Педагогическое наблюдение, устный опрос.
3	Устройство яхты типа 420, MX700, луч.	5	1	4	Беседа, занятие, наблюдение.
4	Техника вязания узлов.	7	1	6	Беседа, занятие, наблюдение.
5	Общая физическая подготовка.	21	1	20	Беседа, занятие, наблюдение.
6	Специальная физическая подготовка	6	1	5	Беседа, занятие, наблюдение.
7	Технико – тактическая подготовка.	5	1	4	Беседа, занятие, наблюдение.
8	Подвижные и спортивные игры	5	1	4	Беседа, занятие, наблюдение.
9	Инклюзивные занятия – «Юнифайд спорт».	14	0	14	Беседа, занятие, наблюдение.
10	Итоговое занятие.	2	0	2	Занятие, подведение итогов. Устный опрос. Диагностика навыков и умений.
Всего:		72	8	64	

*Учебный план может быть скорректирован в процессе обучения с учетом индивидуальных особенностей интеллектуального развития учащихся.

УТВЕРЖДЕН
Приказ № от
Директор ГБОУ школы № 613
Московского района Санкт-
Петербурга

_____ О.Н. Рябова

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы «ОФП с элементами парусного
спорта»
на _____ учебный год

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
				72	2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность учебного часа 40 минут

Расписание занятий: _____

Рабочая программа
к адаптированной дополнительной общеразвивающей программе
«ОФП с элементами парусного спорта»
Год обучения: **первый**

Данная рабочая программа предназначена для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (нарушение интеллекта). В объединение «ОФП с элементами парусного спорта» принимаются все желающие в возрасте от 12 до 18 лет.

Срок реализации – 3 года.

Количество часов – 72 часа.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу.

Задачи:

Обучающие:

- представление об устройстве яхты Оптимист, 420, MX700;
- сформировать представление об истории развития парусного спорта;
- сформировать представление о видах и технике вязания морских узлов;
- сформировать представление о безопасном выполнении упражнений и заданий на занятиях.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию, посредством занятий физической культурой;
- развивать и совершенствовать эмоционально-волевую сферу ребенка с ОВЗ.

Воспитательные:

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- воспитывать доброжелательность и вежливость в общении с окружающими.

Планируемые результаты к 1 году обучения

Предметные результаты

- узнает значение основных понятий и терминов, связанных устройством яхты;
- узнает основные этапы развития парусного спорта;
- научится правильно вязать основные виды морских узлов;
- научится безопасной технике выполнения подводящих упражнений и заданий.

Метапредметные результаты

- получит практическое умение самостоятельного выполнения двигательных действий для укрепления здоровья и гармонического физического развития;
- научится анализировать результаты своей работы и работы других учащихся группы;
- освоит практику работы в команде, в том числе и с нормально развивающимися сверстниками.

Личностные результаты

- будет понимать необходимость и пользу здорового, безопасного образа жизни;
- проявит доброжелательность, отзывчивость и взаимопомощь.

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Вводное занятие. Комплектование групп.

Практика: Что такое безопасность на занятиях. Как правильно себя вести на занятиях, чтобы избежать травматизма.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, устный опрос.

Тема 2. История парусного спорта

Теория. История развития парусного спорта в России. Термины, применяемые в парусном спорте.

Практика. Обучение правильному выполнению упражнений с использованием терминологии.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, устный опрос.

Тема 3. Устройство яхты типа Оптимист, 420, MX700.

Теория. Понятие "яхта". Общее описание: назначение, особенности яхт. Наименование частей корпуса яхты, основные элементы:

- корпус (киль, шверт и швертовый колодец);
- рулевое устройство (перо руля, румпель, удлинитель руля);
- вооружение (стоячий и бегучий такелаж);
- рангоутные «деревя» (мачта, гик);
- стоячий такелаж (ванты, штаги, бакштаги);
- бегучий такелаж (шкоты, оттяжки, паруса);
- наименование частей паруса, (углы; шкаторины).

Форма контроля: Беседа, занятие, наблюдение.

Тема 4. Техника вязания узлов.

Теория. Знакомство с простыми видами морских узлов. Их значение и применение в парусном спорте.

Практика. Обучение технике вязания узлов: «восьмерка», «простой узел», «беседка», «шкотовый», «буксировочный».

Форма контроля: Беседа, занятие, наблюдение.

Тема 5. Общая физическая подготовка.

Практика. Обучение основному комплексу физических упражнений. Ознакомление со спортивным инвентарем, способы безопасного и эффективного использования спортивного инвентаря при выполнении упражнений. Упражнения комплекса ГТО.

Форма контроля: Беседа, занятие, наблюдение.

Тема 6. Специальная физическая подготовка

Практика. Обучение комплексу упражнений для развития специальных физических качеств. Ознакомление со спортивным инвентарем, способы безопасного и эффективного использования спортивного инвентаря при выполнении упражнений.

Форма контроля: Беседа, занятие, наблюдение.

Тема 7. Техничко – тактическая подготовка.

Теория. Знакомство с терминологией, связанной с перемещением яхты на воде. Основные обозначения и ориентиры.

Практика. Работа с макетами. Как выбрать курс ветра, как преодолеть Левентик, ориентиры на воде. Правила парусных гонок.

Форма контроля: Беседа, занятие, наблюдение.

Тема 8. Подвижные и спортивные игры.

Теория. Правила поведения и техника безопасности при участии в подвижных играх.

Практика. Подвижные игры, эстафеты, соревнования.

Форма контроля: Беседа, занятие, наблюдение.

Тема 9. Инклюзивные занятия – «Юнифайд спорт».

Теория. Правила поведения и техника безопасности на занятиях «Юнифайд спорт».

Практика. Понятие «Юнифайд спорт». Совместные занятия с учащимися Морской школы.

Форма контроля: Беседа, занятие, наблюдение.

Тема 10. Итоговое занятие.

Практика. Подведение итогов освоения программы обучения.

Форма контроля: Занятие, подведение итогов. Устный опрос. Диагностика навыков и умений.

Рабочая программа

к адаптированной дополнительной общеразвивающей программе

«ОФП с элементами парусного спорта»

Год обучения: **второй**

Данная рабочая программа предназначена для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (нарушение интеллекта). В объединение «ОФП с элементами парусного спорта» принимаются все желающие в возрасте от 12 до 18 лет.

Срок реализации – 3 года.

Количество часов – 72 часа.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор

25.11.25 19:51 (MSK)

Сертификат 16670842EF3E8D0171D1AFB9F76132C4

Задачи:

Обучающие:

- представление о об устройстве яхты Оптимист, 420, MX700;
- сформировать представление об истории соревнований - знамениты яхтсмены;
- сформировать представление о видах и технике вязания морских узлов;
- сформировать представление о возможном применении разнообразных упражнений и заданий на занятиях.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию, посредством занятий физической культурой;
- развивать чувство соперничества и самоконтроля;
- развивать аккуратность, трудолюбие, усидчивость.

Воспитательные:

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- воспитывать доброжелательность и вежливость в общении с окружающими.

Планируемые результаты ко 2 году обучения

Предметные результаты

- узнает значение основных понятий и терминов, связанных устройством яхты;
- узнает историю спортивного становления знаменитых спортсменов;
- научится правильно вязать основные виды морских узлов;
- научится разнообразию упражнений и задания для саморазвития на занятиях;
- выполнения подводных упражнений и заданий.

Метапредметные результаты

- получит практическое умение самостоятельного выполнения двигательных действий для укрепления здоровья и гармонического физического развития;
- научится анализировать результаты своей работы и работы других учащихся группы;
- освоит практику работы в команде, в том числе и с нормально развивающимися сверстниками.

Личностные результаты

- будет понимать необходимость и пользу здорового, безопасного образа жизни;
- проявит доброжелательность, отзывчивость и взаимопомощь.

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Что такое безопасность на занятиях. Как правильно себя вести на занятиях, чтобы избежать травматизма.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, устный опрос.

Тема 2. История парусного спорта, знамениты яхтсмены.

Теория. История развития парусного спорта и спортивного становления знаменитых яхтсменов в России. Термины, применяемые в парусном спорте.

Практика. Обучение правильному выполнению упражнений с использованием терминологии.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, устный опрос.

Тема 3. Устройство яхты типа Оптимист, 420, MX700.

Теория. Общее описание: назначение, особенности яхт. Наименование частей корпуса яхты, основные элементы:

- корпус (киль, шверт и швертовый колодец);
- рулевое устройство (перо руля, румпель, удлинитель руля);
- вооружение (стоячий и бегучий такелаж);
- рангоутные «деревя» (мачта, гик);
- стоячий такелаж (ванты, штаги, бакштаги);
- бегучий такелаж (шкоты, оттяжки, паруса);

• наименование парусов: спинакер, гинакер, стаксель,

- ремни откренивания.

Форма контроля: Беседа, занятие, наблюдение.

Тема 4. Техника вязания узлов.

Теория. Знакомство с простыми видами морских узлов. Их значение и применение в парусном спорте.

Практика. Повторение и обучение технике вязания узлов.

Форма контроля: Беседа, занятие, наблюдение.

Тема 5. Общая физическая подготовка.

Практика. Обучение основному комплексу физических упражнений. Ознакомление со спортивным инвентарем, способы безопасного и эффективного использования спортивного инвентаря при выполнении упражнений. Сдача нормативов комплекса ГТО.

Форма контроля: Беседа, занятие, наблюдение.

Тема 6. Специальная физическая подготовка

Практика. Обучение комплексу упражнений для развития специальных физических качеств. Ознакомление со спортивным инвентарем, способы безопасного и эффективного использования спортивного инвентаря при выполнении упражнений.

Форма контроля: Беседа, занятие, наблюдение.

Тема 7. Техничко – тактическая подготовка.

Теория. Знакомство с терминологией, связанной с перемещением яхты на воде. Основные обозначения и ориентиры.

Практика. Работа с макетами. Как выбрать курс ветра, как преодолеть Левентик, ориентиры на воде. Правила парусных гонок.

Форма контроля: Беседа, занятие, наблюдение.

Тема 8. Подвижные и спортивные игры.

Теория. Правила поведения и техника безопасности при участии в подвижных играх.

Практика. Подвижные игры, эстафеты, соревнования.

Форма контроля: Беседа, занятие, наблюдение.

Тема 9. Инклюзивные занятия – «Юнифайд спорт».

Практика. Развитие направления «Юнифайд спорт». Совместные занятия с учащимися Морской школы.

Форма контроля: Беседа, занятие, наблюдение.

Тема 10. Итоговое занятие.

Практика. Подведение итогов освоения программы обучения.

Форма контроля: Занятие, подведение итогов. Устный опрос. Диагностика навыков и умений.

Рабочая программа

к адаптированной дополнительной общеразвивающей программе

«ОФП с элементами парусного спорта»

Год обучения: **третий**

Данная рабочая программа предназначена для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (нарушение интеллекта). В объединение «ОФП с элементами парусного спорта» принимаются все желающие в возрасте от 12 до 18 лет.

Срок реализации – 3 года.

Количество часов – 72 часа.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу.

Задачи:

Обучающие:

- представление о об устройстве яхты Оптимист, 420, MX700, луч;
- сформировать представление об истории участия российских спортсменов в Олимпийских играх;
- сформировать представление о видах и технике вязания морских узлов;
- сформировать представление о возможном применении разнообразных упражнений и заданий на занятиях.

Развивающие:

Документ подписан электронной подписью

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор

25.11.25 19:51 (MSK)

Сертификат 16670842EF3E8D0171D1AFB9F76132C4

- способствовать укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию, посредством занятий физической культурой;

- развивать чувство соперничества и самоконтроля;
- развивать аккуратность, трудолюбие, усидчивость.

Воспитательные:

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- воспитывать доброжелательность и вежливость в общении с окружающими.

Планируемые результаты к 3 году обучения

Предметные результаты

- узнает значение основных понятий и терминов, связанных устройством яхты;
- узнает историю участия российских спортсменов в Олимпийских играх;
- научится правильно вязать основные виды морских узлов;
- научится разнообразию упражнений и задания для саморазвития на занятиях;
- выполнения подводных упражнений и заданий.

Метапредметные результаты

- получит практическое умение самостоятельного выполнения двигательных действий для укрепления здоровья и гармонического физического развития;
- научится анализировать результаты своей работы и работы других учащихся группы;
- освоит практику работы в команде, в том числе и с нормально развивающимися сверстниками.

Личностные результаты

- будет понимать необходимость и пользу здорового, безопасного образа жизни;
- проявит доброжелательность, отзывчивость и взаимопомощь.

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Что такое безопасность на занятиях. Как правильно себя вести на занятиях, чтобы избежать травматизма.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, устный опрос.

Тема 2. История участия российских спортсменов в Олимпийских играх.

Теория. История участия российских спортсменов в Олимпийских играх. Термины, применяемые в парусном спорте.

Практика. Обучение правильному выполнению упражнений с использованием терминологии.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, устный опрос.

Тема 3. Устройство яхты типа Оптимист, 420, МХ700, луч.

Теория. Общее описание: назначение, особенности и различия яхт. Повторение наименования частей корпуса яхты, основные элементы.

Форма контроля: Беседа, занятие, наблюдение.

Тема 4. Техника вязания узлов.

Теория. Знакомство с простыми видами морских узлов. Их значение и применение в парусном спорте.

Практика. Повторение и обучение технике вязания узлов.

Форма контроля: Беседа, занятие, наблюдение.

Тема 5. Общая физическая подготовка.

Практика. Обучение основному комплексу физических упражнений. Ознакомление со спортивным инвентарем, способы безопасного и эффективного использования спортивного инвентаря при выполнении упражнений. Сдача нормативов комплекса ГТО.

Форма контроля: Беседа, занятие, наблюдение.

Тема 6. Специальная физическая подготовка

Практика. Обучение комплексу упражнений для развития специальных физических качеств. Ознакомление со спортивным инвентарем, способы безопасного и эффективного использования спортивного инвентаря при выполнении упражнений.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор

25.11.25 19:51 (MSK)

Сертификат 16670842EF3E8D0171D1AFB9F76132C4

Форма контроля: Беседа, занятие, наблюдение.

Тема 7. Техничко – тактическая подготовка.

Теория. Знакомство с терминологией, связанной с перемещением яхты на воде. Основные обозначения и ориентиры.

Практика. Работа с макетами. Как выбрать курс ветра, как преодолеть Левентик, ориентиры на воде. Правила парусных гонок.

Форма контроля: Беседа, занятие, наблюдение.

Тема 8. Подвижные и спортивные игры.

Теория. Правила поведения и техника безопасности при участии в подвижных играх.

Практика. Подвижные игры, эстафеты, соревнования.

Форма контроля: Беседа, занятие, наблюдение.

Тема 9. Инклюзивные занятия – «Юнифайд спорт».

Практика. Развитие направления «Юнифайд спорт». Совместные занятия с учащимися Морской школы.

Форма контроля: Беседа, занятие, наблюдение.

Тема 10. Итоговое занятие.

Практика. Подведение итогов освоения программы обучения.

Форма контроля: Занятие, подведение итогов. Устный опрос. Диагностика навыков и умений.

Методические и оценочные материалы

Оценочные материалы

В рамках реализации программы дополнительного образования важно отслеживать. В рамках дополнительной общеразвивающей программы «ОФП с элементами парусного спорта» используются различные **методы обучения**:

- Демонстрационный (педагог показывает, учащиеся повторяют),
- Самостоятельная работа в парах, индивидуально с дидактическим материалом.
- Практическая работа (предполагается сопровождение педагогом самостоятельной работы обучающихся и ответы на вопросы при возникновении затруднений).

В рамках реализации программы дополнительного образования важно отслеживать результативность проведенной работы. На каждом занятии учащиеся часть заданий выполняют самостоятельно: разминочные упражнения, упражнения в парах.

Рекомендуется иметь подборки следующих материалов:

1. Музыкальные композиции – фоновое сопровождение на занятиях;
2. Фотоматериалы: гонка яхт, известные спортсмены, спортивные рекорды, и др.
3. Видеоматериалы – сборник коротких видеороликов – эпизоды гонок.
4. Памятка «Основные правила ЗОЖ».

Большим подспорьем для педагога являются **памятки или технологические карты по темам** занятий:

1. Памятка «Флаги – обозначения»;
2. Памятка «Схема вязания узлов»;
3. Памятка «Схема поворотов по курсу ветра»;
4. Памятка «Основные правила гонок».

Для проведения итогового занятия используется: таблица «Показатели уровня освоения начальных навыков программы «ОФП с элементами парусного спорта»».

Виды контроля:

- Педагогическое наблюдение (таблица «Показатели уровня освоения начальных навыков программы «ОФП с элементами парусного спорта»»).
- Дневник индивидуальных достижений и удовлетворённости учащегося (приложение 1), нормативы «Общая физическая подготовка – нормы ГТО» (приложение 3).
- Устный опрос (Приложение 2).

Результаты освоения программы педагог фиксирует в дневнике индивидуальных достижений и удовлетворённости учащегося от учебно - воспитательного процесса (приложение 1), а также в таблице «Общая физическая подготовка – нормы ГТО» (приложение 3).

На занятиях в доброжелательной форме озвучивается лишь конструктивная оценка работы учащегося.

Формы оценки, фиксации и предъявления результата

Для оценки результатов, обучающихся будет проведено зачетное занятие, по окончании изучения программы, в ходе которого будут определены реальные достижения обучающихся.

На зачетном занятии принимаются зачёты по технике, проводится тестирование, что позволяет наглядно представить качество проведённой работы. Теоретические знания будут проверяться в ходе беседы.

Диагностика результатов ведётся лично педагогом, с помощью наблюдения и фиксации результатов в таблице «Показатели уровня освоения начальных навыков программы «ОФП с элементами парусного спорта».

Таблица

«Показатели уровня освоения начальных навыков программы «ОФП с элементами парусного спорта»»

3- отлично сформированы умения; 2 – имеются мелкие недочеты в выполнении техники; 1- грубые ошибки в выполнении техники; 0- непонимание выполнения задания.

№	Ф.И. ребенка	Знание техники безопасности	Знание истории парусного спорта, терминология	Знание элементов яхты	Техника вязания морских узлов	Знание и правильная демонстрация безопасного выполнения физических упражнений	Выполнение заданий в парах, группе взаимопомощь	Знание направлений курса, движение яхты по дистанции	Коэффициент подготовленности
1									
2									
3									

Информационные источники:

1. Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью) — Санкт-Петербург : Владос, 2013. — 294 с.
2. Физическая культура в специальном образовании : учебное пособие для студентов дефектол. фак. высш. пед. учеб. заведений / А.А. Дмитриев.— Москва : Изд-во Акад, 2002. — 175 с.
3. Шульц Й. Всё о парусах. Теория, практика, опыт. Библиотека яхтсмена. — Москва: Аякс-Пресс, 2023. — 196 с.

Интернет-источники

Для родителей и детей:

1. Дас Р. Маневры под парусами в картинках. Библиотека яхтсмена / Р. Дас, Э. Краузе. — Москва : Изд-во Аякс-Пресс, 2014. — 164 с.

Для педагогов

1. Педагогические таланты России. Всероссийский информационно-образовательный портал профессионального мастерства педагогических работников. Основы парусного спорта : официальный сайт. — Москва — URL: <https://xn--80aakd6ani0ae.xn--p1ai/%D0%B2%D0%BE%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0-%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B-%D0%BF%D0%B0%D1%80%D1%83%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0/> — Текст : электронный.

Дневник индивидуальных достижений и удовлетворённости учащегося
Год обучения

ФИО:					
№ п.п.	Критерии оценки	Дата			
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Знание ТБ				
	Знание истории, терминологии парусного спорта.				
2	Вязание узлов (количество)				
3	Оснащение яхты («Оптимист», 420, МХ700, луч) количество названных элементов				
4	Самостоятельность при демонстрации и выполнении упражнений (удовлетворительно, хорошо, отлично)				
5	Выполнение упражнений комплекса	Указать виды испытаний			
6	ГТО (количество из 6 основных нормативов)				
7	Взаимодействие с группой (да/нет)				
8	Посещаемость занятий				
Вопросы об удовлетворенности посещения занятий (да/не/не знаю)		Дата			
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Тебе нравится заниматься спортом?				
2	Тебе нравится посещать занятия ОФП с элементами парусного спорта?				
3	Считаешь ли ты, что освоение программы дается тебе легко?				
4	Хочешь ли ты продолжить посещение занятий ОФП с элементами с элементами парусного спорта?				

Приложение 2

Опросник
Краткие сведения об истории парусного спорта

№ п.п.	Вопрос	Ответ	Верный ответ (да/нет)
1	Парусный спорт- это?	Парусный спорт — это водный вид спорта, где соревнования проводятся на судах или яхтах, которые двигаются силой ветра.	
2	Парусное судно – это?	Это судно, которое использует парус и силу ветра для движения.	
3	Гонка, регата – опиши термин.	Вид соревнований в парусном спорте.	
4	Место зарождения парусного спорта	Нидерланды.	
5	Первая парусная гонка в Российской Империи, сколько судов принимало участие?	Три судна.	
6	Назови классы яхт.	Лазер, швербот, крейсерские яхты.	

7	Основатель парусного спорта в Санкт-Петербурге	Петр I.	
8	Соревнования в парусном спорте	Программа юнифайд, совместное выступление партнера и атлета. Необходимо пройти дистанцию «треугольник», с соблюдением правил гонки.	

Нормативы «Общая физическая подготовка» - нормы ГТО

№ н.п.	Дата сдачи нормативов	ФИО	возраст	Виды испытаний комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)							Результат (значок, да/нет)
				Сгибание- разгибание рук в упоре лежа Кол. раз	Прыжок в длину с места (см)	Подъем туловища из положения лежа за 1 мин. (раз)	Наклон вперед из положения сидя (см)	Бег 30 м (с)	Бег 1 км (с)	Испытание по выбору	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Рябова Ольга Николаевна, Директор

25.11.25 19:51 (MSK)

Сертификат 16670842EF3E8D0171D1AFB9F76132C4

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Рябова Ольга Николаевна, Директор

25.11.25 19:51 (MSK)

Сертификат 16670842EF3E8D0171D1AFB9F76132C4