

Департамент образования
администрации городского округа "Город Архангельск"
муниципальное автономное учреждение дополнительного образования городского
округа "Город Архангельск"
"Центр технического творчества, спорта и развития детей "Архангел"

<p>ПРИНЯТА методическим советом Протокол № <u>1</u> "<u>12</u>" <u>01</u> 2023 г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор МАУ ДО "Центр "Архангел" А.А. Фомин "<u>13</u>" <u>01</u> 2023 г.</p> 
---	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
"ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ
ВОЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ (ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ)"**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 8-15 лет,
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов в год: 34 академических часа

Автор-составитель:
Цыбульский Денис Юрьевич,
педагог дополнительного образования
МАУ ДО "Центр "Архангел",
Суло Дарья Викторовна,
методист МАУ ДО "Центр "Архангел"

Архангельск
2023

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Учебно-тематический план, учебно-календарный график	21
Содержание программы	25
Условия реализации программы	31
Список информационных ресурсов	34

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа "Общая физическая подготовка с элементами военной направленности (для детей с ОВЗ)" (далее – программа) является программой физкультурно-спортивной направленности, рассчитана для обучающихся 8-15 лет.

Данная программа предназначена для педагогов дополнительного образования и тренеров-преподавателей образовательных организаций, реализующих дополнительные программы в области физической культуры и спорта с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и нарушением интеллекта.

Дети с ограниченными возможностями здоровья и нарушением интеллекта традиционно рассматриваются как одна из наиболее уязвимых категорий детей с точки зрения их социальной успешности и личностного развития. Получение дополнительного образования в сообществе сверстников и взрослых является их неотъемлемым законодательно закреплённым правом и основополагающим условием успешной социализации. Адаптация программ дополнительного образования для детей данной категории – это закономерный этап развития системы образования.

Исходя из этого, программа "Общая физическая подготовка с элементами военной направленности (для детей с ОВЗ)" направлена на укрепление физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей, раскрытие творческого потенциала личности в детско-взрослом сообществе, формирование жизненных и социальных компетенций.

Программа разработана:

- с учетом методических рекомендаций РМЦ Архангельской области;
- с учетом методических рекомендаций и реестром адаптированных дополнительных общеразвивающих программ ФГБУ "Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания".

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа "Общая физическая подготовка с элементами военной направленности (для детей с ОВЗ)" разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании

Российской Федерации".

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р).

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196).

4. О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533)

5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242).

6. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09).

7. СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573).

8. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования городского округа "Город Архангельск" "Центр технического творчества, спорта и развития детей "Архангел".

Актуальность программы

Разработка адаптированной дополнительной общеразвивающей программы "Общая физическая подготовка с элементами военной направленности (для детей с ОВЗ)" обусловлена:

1. Необходимостью совершенствования социализации ребенка с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе. Под влиянием физических упражнений будут активизироваться физиологические процессы, совершенствоваться строение, улучшаться деятельность всех органов и систем человека, повысится работоспособность, укрепится здоровье.

2. Требованиями действующих нормативно-правовых актов. Получение детьми с ограниченными возможностями здоровья и нарушением интеллекта – инвалидами дополнительного образования в сообществе сверстников и взрослых является их неотъемлемым законодательно закреплённым правом и основополагающим условием успешной социализации. Обеспечение полноценного участия в жизни общества, эффективной самореализации в доступных видах социальной деятельности закреплено Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации". Эта категория детей обладает дополнительными образовательными правами на особые педагогические подходы и специальные образовательные условия, закреплёнными в ст. 2, 5, 16, 29, 31, 79 ФЗ № 273.

Федеральный проект "Успех каждого ребенка" национального проекта образование ставит задачу создания условий для освоения дополнительных общеобразовательных программ для детей с ограниченными возможностями здоровья.

3. Социальный заказ участников образовательных отношений (родителей (законных представителей), так как педагог выступает посредником между ребёнком и взрослым, ребёнком и его окружением, а также в роли наставника при непосредственном общении с ребёнком или его окружением способствует социальной адаптации семьи.

4. Поручением муниципального автономного учреждения дополнительного образования городского округа "Город Архангельск" "Центр технического творчества, спорта и развития детей "Архангел". На основании договора безвозмездного пользования помещениями с целью реализации программ дополнительного образования, заключенного между ГБОУ АО "Специальная

(коррекционная) общеобразовательная школа № 31" и МАУ ДО "Центр "Архангел" имеется потребность в разработки данной программы.

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность программы "Общая физическая подготовка с элементами военной направленности (для детей с ОВЗ)" связана с решением проблем:

1. Помощь детям с ограниченными возможностями здоровья в оценке их личностных характеристик, формировании адекватного представления о социальных ограничениях и возможностях их преодоления.

2. Организация программ дополнительного образования, ориентированных на интересы и возможности ребёнка.

3. Помощь детям и родителям в преодолении стереотипов мышления о непреодолимости ограничений, накладываемых особенностями здоровья.

4. Оптимизация педагогических воздействий. Физическая нагрузка должна соответствовать оптимальным реакциям и возможностям организма.

5. Вариативность педагогических воздействий. Все упражнения, виды двигательной деятельности должны быть разнообразны, эмоциональны, воздействовать на различные сенсорные ощущения.

Возможность использования программы в других образовательных системах

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа "Общая физическая подготовка с элементами военной направленности (для детей с ОВЗ)" реализуется:

1. На базе учреждения дополнительного образования МАУ ДО "Центр "Архангел".

2. На базе ГБОУ АО "Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа № 31".

3. Может быть использована по принципу взаимодействия учреждение дополнительного образования – школа при условии заключения договора безвозмездного пользования помещениями между образовательными учреждениями с целью реализации программ дополнительного образования.

4. Может быть использована в качестве факультативных занятий и кружковой работы в общеобразовательных учреждениях города Архангельска.

Цель и задачи программы

Цель программы: развитие физических способностей обучающихся с особыми образовательными потребностями, привлечение их к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы

Поставленная цель конкретизируется через решение следующих задач изучения программы:

Обучающие задачи:

1. Формирование базовых знаний о физической культуре, межпредметных знаний.
2. Формирование системы двигательных умений и навыков, пространственной ориентировки и координации.
3. Формирование основ владения техниками выполнения упражнений строевой подготовки, настольного тенниса, легкой атлетики.
4. Обучение приемам и методам самоконтроля.

Развивающие задачи:

1. Развитие познавательной сферы обучающегося, мышления, двигательной памяти.
2. Развитие мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой.
3. Расширение функциональных возможностей организма, путем использования системы физкультурно-оздоровительных упражнений.

Воспитательные задачи:

1. Развитие социально-коммуникативных умений.
2. Формирование потребности в здоровом образе жизни, умения самостоятельно выбирать и выполнять физические упражнения для отдыха, тренировки, повышения работоспособности.
3. Формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, личностное и интеллектуальное развитие.

4. Обеспечение регулярной адекватной состоянию здоровья физической нагрузки; доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы является коррекционноразвивающая направленность педагогических воздействий, которые должны не только выравнивать, сглаживать ослабленные физические и психические недостатки обучающихся, но и активно развивать их познавательную деятельность, психические процессы, воспитывать физические способности и нравственные качества.

Характеристика обучающихся по программе

1. У детей наблюдается низкий уровень развития восприятия. Это проявляется в необходимости более длительного времени для приема и переработки сенсорной информации, недостаточно знаний этих детей об окружающем мире.

2. Недостаточно сформированы пространственные представления, дети с ОВЗ часто не могут осуществлять полноценный анализ формы, установить симметричность, тождественность частей конструируемых фигур, расположить конструкцию на плоскости, соединить ее в единое целое.

3. Внимание неустойчивое, рассеянное, дети с трудом переключаются с одной деятельности на другую. Недостатки организации внимания обуславливаются слабым развитием интеллектуальной активности детей, несовершенством навыков и умений самоконтроля, недостаточным развитием чувства ответственности и интереса к учению.

4. Память ограничена в объеме, преобладает кратковременная над долговременной, механическая над логической, наглядная над словесной.

5. Снижена познавательная активность, отмечается замедленный темп переработки информации.

6. Мышление – наглядно-действенное мышление развито в большей степени, чем наглядно-образное и особенно словесно-логическое.

7. Снижена потребность в общении как со сверстниками, так и со взрослыми.

8. Игровая деятельность не сформирована. Сюжеты игры обычны, способы общения и сами игровые роли бедны.

9. Речь – имеются нарушения речевых функций, либо все компоненты языковой системы не сформированы.

10. Наблюдается низкая работоспособность в результате повышенной истощаемости, вследствие возникновения у детей явлений психомоторной расторможенности.

11. Наблюдается несформированность произвольного поведения по типу психической неустойчивости, расторможенность влечений, учебной мотивации. Вследствие этого у детей проявляется недостаточная сформированность психологических предпосылок к овладению полноценными навыками учебной деятельности. Возникают трудности формирования учебных умений (планирование предстоящей работы, определения путей и средств достижения учебной цели; контролирование деятельности, умение работать в определенном темпе).

Сложная умственная деятельность быстро утомляет обучающихся с ОВЗ и нарушением интеллекта. Ребёнок стремится тем или иным путем избавиться от нее - прекращают работу или выполняет ее, не учитывая всех предложенных условий, упрощает поставленную перед ним задачу. Существенное место занимает на уроке воспитание, умения адекватно реагировать на возникающие неудачи и трудности в учебных и повседневных ситуациях.

Для всех детей с нарушенным интеллектуальным развитием свойственно отсутствие критичности к полученному результату, удовлетворенность любым полученным ответом.

Типичные затруднения (общие проблемы) у детей с ОВЗ и нарушением интеллекта

1. Отсутствует мотивация к познавательной деятельности, ограниченные представления об окружающем мире.
2. Темп выполнения заданий очень низкий.
3. Нуждается в постоянной помощи взрослого.

4. Низкий уровень свойств внимания (устойчивость, концентрация, переключение).

5. Низкий уровень развития речи, мышления.

6. Трудности в понимании инструкций.

7. Инфантилизм (незрелость в развитии, сохранение в поведении или физическом облике черт, присущих предшествующим возрастным этапам).

8. Нарушение координации движений.

9. Низкая самооценка.

10. Повышенная тревожность. Дети отмечают повышенной впечатлительностью (тревожностью): болезненно реагируют на тон голоса, отмечается изменение в настроении.

11. Высокий уровень психомышечного напряжения.

12. Низкий уровень развития мелкой и крупной моторики.

13. Для большинства таких детей характерна повышенная утомляемость. Они быстро становятся вялыми или раздражительными, плаксивыми, с трудом сосредотачиваются на задании. При неудачах быстро утрачивают интерес, отказываются от выполнения задания. У некоторых детей в результате утомления возникает двигательное беспокойство;

14. У других детей отмечается повышенная возбудимость, беспокойство, склонность к вспышкам раздражительности, упрямству.

В работе с детьми, имеющие ограниченные возможности здоровья и нарушения интеллекта необходимо:

- Принимать ребенка таким, какой он есть.

- Как можно чаще общаться с ребенком.

- Избегать переутомления.

- Использовать упражнения на релаксацию.

- Не сравнивать ребенка с окружающими.

- Поощрять ребенка сразу же, не откладывая на будущее.

- Способствовать повышению его самооценки, но хвалить ребенка он должен знать за что.

- Обращаться к ребенку по имени.

- Не предъявлять ребенку повышенных требований.
- Стараться делать замечания как можно реже.
- Оставаться спокойным в любой ситуации.

Особенности организации занятий с детьми с ОВЗ и нарушением интеллекта

Для успешного освоения образовательной программы детям с ОВЗ необходимо предоставление особых условий. Педагогу важно выстраивать программу обучения таким образом, чтобы дети с любыми особыми образовательными потребностями сумели реализовать свой потенциал на должном уровне и в полной мере. Дети с ОВЗ значительно отличаются от нормально развивающихся сверстников и требуют специальных коррекционных воздействий для компенсации нарушений.

Мыслительная деятельность детей с ОВЗ характеризуется сниженной познавательной активностью, конкретностью, элементами инфантильности и стереотипичности, хаотичностью, импульсивностью или замедленностью мыслительных действий, преобладанием интуитивного компонента мышления, недостаточной сформированностью основных мыслительных операций, проявляющейся в наибольшей степени на вербальном уровне. Дети испытывают трудности, как при вычленении определенных частей многоэлементного комплекса, так и при необходимости их обобщения. В ходе анализа они упускают детали, затрудняются в выделении существенных и несущественных признаков, в установлении причинно-следственных связей.

Восприятие детей с ОВЗ неустойчиво и в значительной мере зависит от посторонних раздражителей. Для младших школьников характерна сниженная скорость перцептивных операций, что отражается на эффективности работы ребенка на занятиях. Снижение эффективности неприятия неизбежно ведет к относительной бедности и недостаточной дифференцированности зрительных образов - представлений. В свою очередь, недостаточность сенсорных представлений ограничивает возможность наглядного мышления ребенка, т. к. они в значительной мере поставляют материал для такого мышления. Таким образом, постоянный дефицит перцептивной информации приводит к усугублению вторичного отставания в умственном развитии.

Внимание детей с ОВЗ характеризуется ограниченным объемом, неадекватными колебаниями, недостатками переключения и распределения, завышенными истощаемостью и пресыщаемостью. Дети не могут сосредоточиться на существенных признаках, у них отмечаются выраженная зависимость внимания от внешних посторонних воздействий и неустойчивость внимания при нелюдимости выполнения длинного ряда операций.

Для детей с ОВЗ характерна слабость речевой регуляции действий. Они испытывают затруднения в планировании предстоящих действий, в их речевом оформлении, не всегда подчиняются требованиям словесной инструкции, не учитывают ее в целом и руководствуются при выполнении задания каким-либо одним из требований. Вербальные отчеты детей о произведенных действиях недостаточно точны. Ребенку иногда бывает легче выполнить действие по инструкции, чем дать вербальный отчет о проделанном. Существенное запаздывание развития внутренней речи, затрудняет формирование у детей способности прогнозирования и саморегуляции деятельности. Эмоциональная незрелость и нестабильность, проявляющиеся в эмоциональной импульсивности, доходящей до агрессии, конфликтности, грубости, чрезмерной обидчивости и раздражительности, не позволяют детям с ОВЗ успешно адаптироваться к условиям обучения.

Методы, используемые для адаптации программы дополнительного образования для детей с ограниченными возможностями здоровья:

- проведение опросов, бесед, тестирования для определения особенностей психической деятельности и личностных характеристик для занятий по программе;
- беседы с детьми и их родителями о здоровом образе жизни, о возможностях сохранения и самовосстановления здоровья;
- проведение педагогом дополнительного образования консультаций детей и родителей о направленностях и особенностях программы дополнительного образования;
- проведение психолого-педагогических тренингов на повышение самооценки, функциональная тренировка поведения, мышечная релаксация;
- проведение занятий по развитию коммуникабельности и навыков общения в стандартных ситуациях: проведение игровых программ и массовых игр: игры

знакомства; ролевые игры-шутки; упражнения на вербальную и невербальную коммуникацию; игры на развитие эмоциональных реакций и различных видов поведения в разных ситуациях.

Методы и формы работы с детьми

с ограниченными возможностями здоровья и нарушением интеллекта

Игротерапия – занятия могут быть организованы не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности. Игра – это наиболее естественная форма жизнедеятельности ребенка. В процессе игры формируется активное взаимодействие ребенка с окружающим миром, развиваются его интеллектуальные, эмоционально-волевые, нравственные качества, формируется его личность в целом. Сюжетно-ролевые игры способствуют коррекции самооценки ребенка, формированию у него позитивных отношений со сверстниками и взрослыми. Основной задачей игр также является коррекция эмоциональной сферы ребенка.

Релаксация – в зависимости от состояния ребенка может использоваться сухой бассейн.

Психогимнастика – включает игры на снятие напряжения, развитие эмоционально-личностной сферы. Игры "Мое настроение", "Веселый – грустный".

Формы и методы работы с родителями (законными представителями) обучающихся с ОВЗ и нарушением интеллекта

Консультирование – дифференцированный подход к каждой семье, имеющей "особого" ребенка. Главное, чтобы родители верили в своих детей и были помощниками для нас. Дни открытых дверей – родители посещают группу, вместе с ребенком, наблюдают за работой специалистов.

Семинары-практикумы – где родители знакомятся с литературой, играми, учатся применять полученные знания на практике.

Деловые игры. Проведение совместных праздников, где родитель может видеть достижения своего ребенка, участвовать совместно с ребенком (мама рядом). Для успешного освоения образовательной программы таким детям необходима индивидуализация подходов к обучению, в частности, подбор условий организации обучения, индивидуализация формы выполнения заданий, выбор оптимальных способов и сроков представления результатов, качественный подход при оценивании

результатов.

Формой организации совместной деятельности педагога и обучающихся является занятие. Для активизации деятельности обучающихся можно использовать:

1. Использование сигнальных карточек при выполнении заданий (с одной стороны на ней изображен плюс, с другой – минус; круги разного цвета по звукам, карточки с буквами). Дети выполняют задание, либо оценивают его правильность. Карточки могут использоваться при изучении любой темы с целью проверки знаний обучающихся, выявления пробелов в пройденном материале.

2. Использование вставок на доску (буквы, слова) при выполнении задания. Детям очень нравится соревновательный момент в ходе выполнения данного вида задания, т. к., чтобы прикрепить свою карточку на доску, им нужно правильно ответить на вопрос, или выполнить предложенное задание лучше других.

3. Восприятие материала на определенном этапе занятия с закрытыми глазами используется для развития слухового восприятия, внимания и памяти; переключения эмоционального состояния детей в ходе занятия; для настроя детей на занятие после активной деятельности, после выполнения задания повышенной трудности и т.д.

4. Использование ИКТ по ходу занятия органично дополняет традиционные формы работы, расширяя возможности организации взаимодействия педагога с другими участниками образовательных отношений. Это позволяет сформировать устойчивые визуально-кинестетические и визуально-аудиальные условнорефлекторные связи центральной нервной системы. Мультимедийные презентации приносят эффект наглядности в занятие, повышают мотивационную активность, способствуют более тесной взаимосвязи педагога и ребёнка. Благодаря последовательному появлению изображений на экране, дети имеют возможность выполнять упражнения более внимательно и в полном объеме. Использование анимации и сюрпризных моментов делает коррекционный процесс интересным и выразительным.

5. Активные методы рефлексии: рефлексия настроения и эмоционального состояния; рефлексия содержания учебного материала (ее можно использовать, чтобы выяснить, как учащиеся осознали содержание пройденного материала);

рефлексия деятельности (обучающийся должен не только осознать содержание материала, но и осмыслить способы и приемы своей работы, уметь выбрать наиболее рациональные).

Программа предусматривает возможные изменения подходов к обучению Подбор условий организации обучения.

При выборе места традиционно принято обращать внимание на состояние слуха и зрения обучающегося, а также на его двигательные особенности. Однако важно учитывать и особенности развития внимания и восприятия. Детей, страдающих трудностями переключения внимания и расстройствами аутистического спектра, необходимо заранее предупреждать о предстоящем окончании выполнения задания. При этом ребенку требуется разъяснить, в какое время он сможет закончить начатое.

Предоставление дополнительного времени напрямую зависит от цели выполнения задания. Если для получения полноценного результата требуется закончить задание, то необходимо предоставить ребенку данную возможность.

Предоставление возможности уединиться в "безопасном месте" предоставляет возможность переключиться на другой вид деятельности, отдохнуть, посидеть в тишине. Для оценки понимания задания требуется получение обратной связи от ребенка.

При преподнесении нового материала или сложного задания необходимо удостовериться, что каждый ребенок правильно понял задание и готов к самостоятельному его выполнению.

Индивидуализация формы выполнения заданий среди детей с нарушением слуха и детей с расстройствами аутистического спектра встречаются те, чье понимание прочитанного текста на порядок выше, чем понимание устной информации. Поэтому, необходимо использовать письменную инструкцию, дублируя ее на доске или на индивидуальной карточке.

Детям с трудностями понимания речи необходимо поэтапное ее разъяснение: расчленение задания на этапы, повторение инструкции в упрощенном виде. Для повышения продуктивности деятельности детей с задержкой психического развития необходимо дополнительное акцентирование внимания на цели задания. Качественный подход при оценивании результатов. Для повышения самооценки

и создания ситуации успеха рекомендуется использовать индивидуальную шкалу оценок, ориентированную не только на непосредственный результат, но и на уровень затраченных усилий, усердие и индивидуальный "рост" ребенка.

Условия набора обучающихся

Программа "Общая физическая подготовка с элементами военной направленности (для детей с ОВЗ)" рассчитана для детей в возрасте от 8 до 15 лет без специальных физических навыков. Прием производится на условиях личного желания ребенка, его добровольного выбора без вступительных испытаний, а также согласия родителей и отсутствия медицинских противопоказаний занятием общей физической подготовкой. Зачисление в группу производится по заявлению родителей (законных представителей) или подростка старше 14 лет.

При наличии свободных мест возможно зачисление в течение учебного года из других объединений физкультурно-спортивной направленности.

Формирование групп будет проходить по возрастному принципу в силу физиологических особенностей развития на каждом этапе взросления, чтобы обучающиеся не испытывали дискомфорт из-за разницы в возрасте (8-10 лет (1 группа), 11-13 лет (2 группа), 14-15 лет (3 группа)).

В каждой группе должно быть не более 15 обучающихся.

Группы формируются при регистрации обучающихся и подачи заявки на официальном интернет портале "Навигатор дополнительного образования Архангельской области" (<https://dop29.ru/>).

Таким образом, программа рассчитана на возрастные группы детей 8-15 лет. В группы принимаются все желающие, не имеющие серьезных противопоказаний по медицинским данным (по предоставлении медицинской справки), без предварительного собеседования, допуск врача с указанием диагноза, сопутствующих заболеваний, рекомендации относительно ограничений выполнения каких-либо физических упражнений.

Состав группы может меняться на протяжении учебного года в зависимости от состояния здоровья, поставленных целей.

Форма, сроки и этапы реализации программы

Форма обучения: очная

Срок реализации программы – 1 год обучения.

Объём программы – 34 академических часа.

Режим занятий – занятия продолжительностью 1 академический час проводятся 1 раз в неделю. Один академический час- 30 минут.

Набор в группы производится до 10 сентября.

Количество обучающихся в одной группе не более 15 человек.

Программа состоит из следующих разделов:

Раздел 1. Вводное занятие "Знания о физической культуре". В разделе изучаются общие требования о физической культуре.

Раздел 2. Настольный теннис.

Раздел 3. Легкая атлетика.

Раздел 4. Строевая подготовка.

Раздел 5. Итоговое занятие.

Порядок реализации программы направлен на общее укрепление здоровья обучающихся.

Проведение занятий по программе предполагает соблюдение следующих условий:

1. Создание мотивации обучающихся для решения двигательных задач.
2. Сочетание активной работы и отдыха, для предотвращения переутомления обучающихся.
3. Непрерывность образовательного процесса. Занятия должны быть регулярными.
4. Важность поощрения.
5. Социально значимые двигательные акты (необходимо включать в упражнения, которые имитируют или подводят обучающихся к выполнению движений, обеспечивающих рутинные бытовые нужды).
6. Активизация всех нарушенных функций.
7. Сотрудничество с родителями.
8. Строгий учет показаний и противопоказаний к выполнению определенных видов физкультурно-спортивной деятельности.

Структура и тип занятий по программе

Тип занятий: групповые, подгрупповые, индивидуальная форма.

Примерная структура занятия:

1. Вводная часть (приветствие обучающихся, объявление темы занятия, постановка задачи)
2. Основная часть (выполнение задания)
3. Заключительная часть (подведение итогов занятия, снижение функциональной активности обучающихся).

Ожидаемые результаты и формы их проверки

Формы контроля

Формами контроля являются: практическое задание, опрос, зачет, учебный тест, самостоятельная работа, диагностическая игра, соревнование, сдача физических нормативов, наблюдение на выездах, анализ качества самостоятельного выполнения практических задач, контроль качества выполнения самостоятельных и групповых заданий, результаты и анализ участия в соревнованиях.

Сроки проведения: контроль осуществляется с помощью педагогического мониторинга: промежуточный контроль после каждого пройденного раздела, итоговый по окончанию изучения программы (контрольные тесты, зачет по темам содержания программы).

Критерии, параметры и показатели оценки результатов обучения: оценка проводится по трехбалльной системе. Конкретные параметры результатов обучения указаны в диагностических материалах к мониторингу по итогам каждого учебного полугодия.

Критерии оценки знаний:

3 балла (высокий уровень освоения материала) – уверенно владеет терминологией; отвечает без сомнений и правильно на все вопросы; уверенно чувствует себя при обсуждении вопросов,

2 балла (средний уровень освоения материала) – не всегда правильно использует термины; неуверенно чувствует себя при обсуждении вопросов; периодически требуются подсказки педагога.

1 балл (низкий уровень освоения материала) – не знает специфической терминологии; не может правильно отвечать на вопросы; не участвует в общем обсуждении; необходимы подсказки педагога.

Критерии оценки умений:

3 балла (высокий уровень освоения материала) – задание выполняется быстро, грамотно, самостоятельно; участник знает и соблюдает алгоритм действий.

2 балла (средний уровень освоения материала) – задание выполняется дольше максимального расчетного (заданного) времени, алгоритм воспроизведен, но допущены пропуски или перестановки действий в алгоритме. Требуется периодический контроль или помощь товарищей или педагога.

1 балл (низкий уровень освоения материала) – задание выполняется дольше максимального расчетного (заданного) времени, участник не знает алгоритм действий, требуются подсказки или помощь педагога.

Критерии оценки личностных результатов (обучающие задачи программы):

3 балла (высокий уровень освоения материала) – здоровый образ жизни становится неотъемлемой частью жизни; появляется желание заниматься спортом; во время занятий ищет возможность помочь коллективу, проявляет желание участвовать в общественных делах, независимо от их трудности; проявляет желание учиться.

2 балла (средний уровень) - желание заниматься спортом проявляется периодически; чувство ответственности за коллектив проявляется, но в зависимости от ситуации; желание учиться есть, но периодически ослабевает.

1 балл (низкий уровень) – нет потребности в занятии спортом; про ответственность приходится постоянно объяснять и напоминать; педагогу необходимо жестко контролировать выполнение заданий.

Формы фиксации результатов: карта результативности освоения программы, информационная карта о деятельности педагога, протокол результатов соревнований, диплом и грамота, ведомость, таблица наблюдений, отчет о мероприятии, видеоролик.

Ожидаемые (планируемые) результаты реализации программы

- расширение социального опыта детей и их родителей (законных представителей) о компенсаторных способностях организма;
- развитие творческого потенциала детей;
- развитие рефлексивных способностей, умений анализа и самоанализа; - формирование социальных и жизненных компетенций.

Должен знать:

- о пользе занятий физической культурой и спортом;
- правила поведения, технику безопасности на занятиях;
- начальное представление о строевой подготовке, как базовой дисциплине военнослужащих;
- начальное представление о настольном теннисе, легкой атлетике как видах спорта;
- технику выполнения упражнений строевой подготовки, настольного тенниса, легкой атлетики;
- правила выполнения упражнений строевой подготовки, настольного тенниса, легкой атлетики;

Должен уметь:

- выполнять простейшие специальные упражнения и комплексы; упражнения строевой подготовки, настольного тенниса, легкой атлетики;
- работать подгруппами.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН, КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебно-тематический план программы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Сведения по физической культуре. Режим дня. Утренняя гигиеническая гимнастика.	2	1	1	беседа, опрос, практическая деятельность
2 "Настольный теннис"		10	2	8	
1.	Основные правила игры "Настольный теннис". Отработка техники подачи и приемов.	3	1	2	опрос, наблюдение, анализ
2.	Совершенствование и отработка техники исполнения в игре "Настольный теннис"	7	1	6	соревнования внутри команды
3 "Легкая атлетика"		10	3	7	
1.	Ходьба, бег и беговые упражнения, общеразвивающие упражнения.	2	0,5	1,5	Совместная практическая деятельность, устный опрос
2.	Упражнения для укрепления силы и выносливости мышц.	3	1	2	соревнования внутри команды.
3.	Упражнения для формирования координации движений.	3	1	2	Совместная практическая деятельность, беседа, опрос
5.	Упражнения для формирования навыков правильной осанки.	2	0,5	1,5	Совместная практическая деятельность, беседа, опрос
4 "Строевая подготовка"		10	3,5	6,5	
1.	Общие положения. Обязанности командиров и военнослужащих перед построением и в строю.	1	1	-	Беседа, презентация
2.	Строевые приёмы и движение без оружия. Строевая стойка. Повороты на месте.	2	0,5	1,5	Совместная практическая деятельность, беседа, опрос
3.	Расчёт на 1,2 - перестроение в 2 шеренги (в 2 колонны). Расчёт по 3 – перестроение в 3 шеренги (в 3 колонны).	2	0,5	1,5	Совместная практическая деятельность, беседа, опрос
4.	Выход из строя (из 1 шеренги, из 2 шеренги, из 3 шеренги).	3	1	2	Совместная практическая деятельность, беседа, опрос

5.	Движение. Движение походным шагом. Движение строевым шагом на месте. Движение строевым шагом.	2	0,5	1,5	Совместная практическая деятельность, беседа, опрос
5 "Итоговое занятие"		2	1	1	Совместная практическая деятельность, беседа, подведение итогов освоения программы
Всего:		34	10,5	23,5	

Календарный учебный график программы

№ п/п	Месяц, неделя/число	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема занятия	Форма контроля
Раздел 1. Вводное занятие "Знания о физической культуре". В разделе изучаются общие требования о физической культуре.					
1	Сентябрь 1 неделя	Учебное занятие	1	Сведения по физической культуре.	беседа, опрос,
2	Сентябрь 2 неделя	Учебное занятие	1	Режим дня. Утренняя гигиеническая гимнастика.	практическая деятельность
Раздел 2. Настольный теннис.					
3	Сентябрь 3 неделя	Учебное занятие	1	Основные правила игры "Настольный теннис".	опрос
4	Сентябрь 4 неделя	Учебное занятие	1	Отработка техники подачи и приемов.	соревнования внутри команды
5	Октябрь 1 неделя	Учебное занятие	1	Отработка техники подачи и приемов.	соревнования внутри команды
6	Октябрь 2 неделя	Учебное занятие	1	Совершенствование и отработка техники исполнения в игре "Настольный теннис".	соревнования внутри команды
7	Октябрь 3 неделя	Учебное занятие	1	Отработка техники приемов подачи мяча.	соревнования внутри команды
8	Октябрь 4 неделя	Учебное занятие	1	Отработка техники приемов отражения мяча и ударов соперника с целью победы.	соревнования внутри команды
9	Ноябрь 1 неделя	Учебное занятие	1	Успешное ведение игры, отражение нападения соперника во время игры.	соревнования внутри команды
10	Ноябрь 2 неделя	Учебное занятие	1	Оттачивание точности броска.	соревнования внутри команды
11	Ноябрь 3 неделя	Учебное занятие	1	Оттачивание скорости ведения мяча во время игры (партии).	соревнования внутри команды

12	Ноябрь 4 неделя	Учебное занятие	1	Оттачивание методов отражения мяча, методов броска.	соревнования внутри команды
Раздел 3. Легкая атлетика.					
13	Декабрь 1 неделя	Учебное занятие	1	Ходьба, бег и беговые упражнения.	Совместная практическая деятельность, беседа, опрос
14	Декабрь 2 неделя	Учебное занятие	1	Общеразвивающие упражнения.	Совместная практическая деятельность, беседа, опрос
15	Декабрь 3 неделя	Учебное занятие	1	Упражнения для укрепления силы и выносливости мышц.	Совместная практическая деятельность, беседа, опрос
16	Декабрь 4 неделя	Учебное занятие	1	Упражнения из исходных положений лежа на животе, спине, боку	Совместная практическая деятельность, беседа, опрос
17	Январь 1 неделя	Учебное занятие	1	Упражнения на гимнастической стенке	Совместная практическая деятельность, беседа, опрос
18	Январь 2 неделя	Учебное занятие	1	Упражнения для формирования координации движений.	Совместная практическая деятельность, беседа, опрос
19	Январь 3 неделя	Учебное занятие	1	Упражнения на равновесие.	Совместная практическая деятельность, беседа, опрос
20	Январь 4 неделя	Учебное занятие	1	Упражнения на метание мяча.	Совместная практическая деятельность, беседа, опрос
21	Февраль 1 неделя	Учебное занятие	1	Упражнения для формирования навыков правильной осанки, активное самовытяжение позвоночника;	Совместная практическая деятельность, беседа, опрос
22	Февраль 2 неделя	Учебное занятие	1	Упражнения на удержание на голове предметов во время движения и в покое; упражнения в определении правильности осанки; упражнения, способствующие умению держаться правильно отдельные части тела, сохранению правильного положения тела в	Совместная практическая деятельность, беседа, опрос

				различных условиях.	
Раздел 4. Строевая подготовка.					
23	Февраль 3 неделя	Учебное занятие	1	Общие положения. Обязанности командиров и военнослужащих перед построением и в строю.	Беседа, презентация
24	Февраль 4 неделя	Учебное занятие	1	Строевые приёмы и движение без оружия. Строевая стойка. Повороты на месте.	Совместная практическая деятельность, беседа, опрос
25	Март 1 неделя	Учебное занятие	1	Строевые приёмы и движение без оружия. Строевая стойка. Повороты на месте.	Совместная практическая деятельность, беседа, опрос
26	Март 2 неделя	Учебное занятие	1	Расчёт на 1,2 - перестроение в 2 шеренги (в 2 колонны).	Совместная практическая деятельность, беседа, опрос
27	Март 3 неделя	Учебное занятие	1	Расчёт по 3 – перестроение в 3 шеренги (в 3 колонны).	Совместная практическая деятельность, беседа, опрос
28	Март 4 неделя	Учебное занятие	1	Выход из строя (из 1 шеренги).	Совместная практическая деятельность, беседа, опрос
29	Апрель 1 неделя	Учебное занятие	1	Выход из строя (из 2 шеренги).	Совместная практическая деятельность, беседа, опрос
30	Апрель 2 неделя	Учебное занятие	1	Выход из строя (из 3 шеренги).	Совместная практическая деятельность, беседа, опрос
31	Апрель 3 неделя	Учебное занятие	1	Движение. Движение походным шагом.	Совместная практическая деятельность, беседа, опрос
32	Апрель 4 неделя	Учебное занятие	1	Движение строевым шагом на месте. Движение строевым шагом.	Совместная практическая деятельность, беседа, опрос
Раздел 5. Итоговое занятие.					
33	Май 1 неделя	Учебное занятие	1	Подведение итогов обучения по программе	Совместная практическая деятельность, беседа, подведение итогов освоения программы
34	Май 2 неделя	Учебное занятие	1		

3. Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие "Знания о физической культуре". В разделе изучаются общие требования о физической культуре.

Теория: Что такое режим дня, его значение. Режим дня для конкретного ребенка с ограниченными возможностями здоровья. Виды деятельности в режиме дня и их значение для обучающегося данного возраста и состояния здоровья. Виды труда в режиме дня. Виды отдыха в режиме дня. Место и значение прогулок. Подбор обуви и одежды для занятий и прогулок. Виды деятельности детей во время прогулок.

Первичные знания по основам гигиены. Ее значение для охраны здоровья. Гигиенические правила при выполнении упражнений на занятиях. Гигиенические правила приема водных процедур. Режим и гигиена питания. Гигиенические правила употребления в пищу овощей и фруктов. Гигиена рук и других частей тела, волос, красота чистых волос. Гигиена ротовой полости. Правила ухода за зубами. Гигиенические процедуры перед сном. Гигиена сна.

Значение утренней гигиенической гимнастики. Правила выполнения. Упражнения утренней гигиенической гимнастики, способствующие переводу организма из состояния сна- торможения к активному режиму дня. Восстановление функций ослабленного органа и всего организма в целом.

Практические занятия: Приёмы соблюдения режима дня, включающие в себя: правила утренней гигиены, режима питания, учёбы и отдыха. Соблюдение физических нагрузок в течение дня.

Утренняя гигиеническая гимнастика благотворно действует на весь организм, оказывая большое оздоровительное и воспитательное действие. При выполнении упражнений всегда нужно помнить о правильном дыхании – дышать глубоко, спокойно, не забывая о полном выдохе. Избегать лишних движений в суставах (например, сгибание колен при выполнении движений для туловища и др.).

Подбор упражнений утренней гигиенической гимнастики, их выполнение.

Раздел 2. Настольный теннис.

Теория: основные правила игры. Игровая деятельность заключается в отработке техники подачи, приема, удара, и отражения нападения.

Настольный теннис служит укреплению здоровья человека, вырабатывает у него такие качества, как ловкость, глазомер, быстроту мышления, то есть все то, что пригодится и в обыденной трудовой жизни. Его притягательность и в том, что здесь могут на равных сражаться за победу люди обычные и с ограниченными возможностями. Первое преимущество настольного тенниса – это развитие мелкой моторики. Что касается подростков, то им занятия пинг-понгом позволяет восстановить зрение после долгих часов за компьютером или даже учебниками. Каждая игра в настольный теннис – это существенная зарядка для глаз (фокусировка на предмете, расположенном близко, а затем – далеко). Пинг-понг позволяет быстро и качественно развить высокую скорость реакции, а также отличную координацию движений. Если вашего ребенка часто укачивает в транспорте, настольный теннис поможет натренировать вестибулярный аппарат. Пинг-понг воспитывает также психологические качества, например, стрессоустойчивость, оперативность мышления, высокую концентрацию внимания, самообладание. Этот вид спорта положительно влияет на центральную нервную систему.

Игровая деятельность – управляемая сознанием внутренняя (психическая) внешняя (физическая) активность, направленная на достижение определенной цели. Соревновательная деятельность – игровая деятельность игроков в настольный теннис в условиях соревнований, нацеленная на достижение победы над соперником в условиях специфического противоборства и при соблюдении установленных правил игры.

Система подготовки игроков в настольный теннис – комплекс мероприятий, направленных на подготовку игроков в настольный теннис, способных показывать результаты и отвечающих модельным характеристикам сильнейших игроков.

Практические занятия:

Отработка приемов подачи и отражения мяча соперника. Оттачивание точности броска, скорости ведения мяча, методов отражения мяча, методов броска. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей). Овладение индивидуальными и парными тактическими действиями.

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий. Теннисиста можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития. На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. Когда на этапе начальной специализации происходит дифференциация подготовленности юных спортсменов по стилю игры, то необходимо использовать специализированные тренировочные циклы и короткие соревновательные с целью широкой базовой технической и физической подготовленности.

Совершенствование и отработка техники исполнения в игре "Настольный теннис"

Теория: Настольный теннис - индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры. Регулярные тренировки помогают учащимся совершенствоваться в мастерстве игры с противниками разного стиля. Однако реализация двигательных качеств должна осуществляться с учетом возрастных особенностей и потребности по здоровью. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки каждого учащегося. В настольном теннисе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, игрового стиля, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе индивидуального технического и тактического мастерства.

Практические занятия: Правила игры повторяются, запоминаются и проверяются с помощью судейства. Каждый из участников команды поочередно судит игры своих, совместно занимающихся ребят. Таким образом, идет закрепление правил игры и учет возможных ситуаций во время игры.

Требуется овладение индивидуальными и парными тактическими действиями. Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности теннисиста, но при этом рост тренировочных и соревновательных нагрузок должен проходить постепенно и соответствовать росту работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки необходимо подбирать, как группе теннисистов, так и каждому игроку индивидуально с учетом их состояния,

уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения. Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Раздел 3. Легкая атлетика. Теоретические и практические занятия

Ходьба, бег и беговые упражнения, общеразвивающие упражнения.

Ходьба: в колонне по одному, по кругу, обычным шагом с различными положениями рук (в стороны, вверх, на поясе, за головой, к плечам); ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени; ходьба "змейкой"; ходьба с сохранением правильной осанки.

Бег в колонне по одному, по кругу, с захлестыванием голени, приставными шагами левым и правым боком с поворотом кругом, с подскоками; медленный бег (1,5 – 2 мин.), бег наперегонки, челночный бег (3x10), бег в чередовании с ходьбой, бег со скакалкой.

Общеразвивающие упражнения: для обширных мышечных групп без предметов и с предметами (гимнастическими палками, скакалками, флажками, и т.д.); с несимметричным и промежуточным положением рук; со зрительным и без зрительного контроля; в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа); в парах и индивидуально.

Упражнения для укрепления силы и выносливости мышц.

Практические занятия: Для тренировки силы и выносливости мышц используются упражнения из исходных положений лежа на животе, спине, боку. В этих положениях мышцы освобождаются от тяжести удержания тела и совершенно разгружают позвоночник от давления вышележащих частей тела. При и.п. лежа изолированно воздействуем на нужные мышечные группы.

И.п. – лежа на животе: приподнимание головы, плечевого пояса и рук, различные движения руками (согнутыми и прямыми), головой, плечевым поясом, рывки плечами назад, различные движения ногами (вместе, поочередно, прямыми, согнутыми), упражнения с отягощением в руках (мячи, палки, флажки), комбинации движений руками и ногами в различном темпе.

И.п. – лежа на спине: поднимание головы и плечевого пояса, комбинации движений головой, плечами, руками, различные движения руками с предметами (палки, мячи) и без, напряжение брюшного пресса, различные движения стопами, ногами (согнутыми, прямыми, одновременно, поочередно), переход в положение сидя, поднимание ногами легких мячей, упражнение "велосипед", "ножницы".

И.п. – лежа на боку, (нижняя рука вытянута вверх, верхняя – согнута в локтевом суставе и кистью упирается в пол) тело находится на одной линии. Упражнения выполняются поочередно на левом и правом боку: выполняется поднимание ноги, поднимание с присоединением другой, попытка поднять обе ноги, ноги и руки одновременно, продвижение мяча носком ноги вперед и назад. (Приложение 8.1.)

Упражнения на гимнастической скамейке:

И.п. – лежа поперек скамейки с закрепленными ногами: поднимание туловища вверх, поворачивание туловища, различные движения рук. Упражнения выполняются с предметами (палки, обручи, мячи) и без.

И.п. – сидя верхом и поперек скамейки: прогибания в грудной части позвоночника, наклоны туловища назад (руки на поясе, к плечам, за головой) ноги зафиксированы, передача мяча с левой и правой стороны, над головой.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

И.п. – стоя спиной прижавшись к стенке, подтянуть живот, подняться на носки, руки вверх.

И.п. – стоя боком к стенке, касание перекладины дальней от стенки рукой.

И.п. – стоя лицом к стенке, держа руки на перекладине на уровне плеч, прогибать позвоночник.

Переходы по стенке вправо и влево.

Упражнения для формирования координации движений.

Практические занятия: Используются различные специально придуманные упражнения, развивающие точность движений. Особое место уделяется упражнениям в равновесии, играм и метаниям.

Упражнения: ходьба по гимнастической скамейке (руки на поясе, в стороны), ходьба с предметами в руках; с перешагиванием через мячи, кегли, мешочки; с остановками, поворотами; с сохранением правильной осанки.

Метание мячей: бросание и ловля больших легких мячей двумя руками (вверх, в пол), перебрасывание больших легких мячей по кругу, друг другу в парах.

Упражнения для формирования навыков правильной осанки.

Практические занятия: Работа по формированию навыков правильной осанки проводится от начала до конца занятия при постоянном напоминании учащимся как надо держаться (спина прямая, плечи расправлены, голова прямо, чуть приподнята).

Используются следующие упражнения:

активное самовытяжение позвоночника;

удержание на голове предметов во время движения и в покое;

упражнения в определении правильности осанки;

упражнения, способствующие умению держать правильно отдельные части тела, сохранению правильного положения тела в различных условиях:

И.п. – лежа на спине, плотно прижаться к полу, полежать. Встать и попробовать стоять также правильно.

И.п. – стоя спиной к стене, прижаться к ней, проверить положение головы, плеч, живота. Походить, сохраняя правильное положение всех частей тела, затем опять подойти к стене, прижаться к ней и проверить правильность осанки.

И.п. – стоя у зеркала, отойти от него, походить по залу, вернуться к зеркалу и проверить правильность осанки.

И.п. – сидя у зеркала проверить правильность положения всех частей тела.

Ходьба с мешочком (150 г) на голове в правильном положении с остановкой перед зеркалом.

Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке (с правильным положением тела).

Раздел 4. Строевая подготовка.

Общие положения.

Обязанности командиров и военнослужащих перед построением и в строю.

Строевые приёмы и движение без оружия.

Строевая стойка. Повороты на месте. Расчёт на 1,2 - перестроение в 2 шеренги (в 2 колонны). Расчёт по 3 – перестроение в 3 шеренги (в 3 колонны). Выход из строя (из 1 шеренги, из 2 шеренги, из 3 шеренги). Движение. Движение походным шагом. Движение строевым шагом на месте. Движение строевым шагом. Промежуточная аттестация. Перестроение в движении. Повороты в движении "Напра-Во", "Нале-Во" по разделениям. Повороты в движении "Напра-Во", "Нале-Во". Повороты в движении по команде "Кругом - МАРШ" по разделениям. Повороты в движении по команде "Кругом - МАРШ".

Раздел 5. Итоговое занятие.

Подведение итогов освоения программы.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение заключается в обеспеченности надлежащей материально-технической базы, позволяющей безбарьерную адаптивную и коррекционно-развивающую среду образовательной организации, в том числе материально-технические условия, обеспечивающие возможность для беспрепятственного доступа обучающихся с ОВЗ и нарушением интеллекта в здания и помещения образовательной организации, ко всем объектам ее инфраструктуры и организацию их пребывания и обучения.

На базе МАУ ДО "Центр "Архангел" главного учебного центра по адресу улица Октябрят 4 корпус 4 оборудован доступ по программе "Доступная среда": подъемный лифт, расширенные дверные проемы, поручни в туалетной комнате, разметка для слабовидящих в коридоре и атлетическом зале.

На занятиях по программе необходимо создавать положительную психолого-педагогическую среду. Основная задача состоит в развитии детей с ОВЗ осознанного отношения к собственным силам, уверенности в них и готовности к решительным действиям, а также к преодолению необходимых для полноценного

функционирования субъекта физических нагрузок и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Методическое обеспечение программы

При составлении образовательной программы в основу положены следующие принципы:

- единства обучения, развития и воспитания;
- последовательности: от простого к сложному;
- систематичности;
- активности;
- наглядности;
- связи теории с практикой.

Методы обучения: словесный, наглядный практический; игровой, метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений), соревновательный метод, метод демонстрации и показа; целостный и расчлененный; анализ видеоматериалов; анализ своих действий и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.).

Методы использования слова и наглядного воздействия широко применяются в практических и теоретических занятиях:

- словесные методы: инструктирование, сопроводительное пояснение, указания и команды, словесные оценки, словесные отчеты и взаиморазъяснения, самопроговаривания и самоприказы (основаны на внутренней речи), анализ своих действий;

- методы натуральной демонстрации: непосредственный показ педагогом или хорошо подготовленным учащимся упражнений, движений при их изучении и в процессе их совершенствования;

- методы опосредованной демонстрации: демонстрация наглядных пособий (рисунков, фотографий, плакатов и др.), просмотр видеозаписей занятий, комплексов.

- **формы организации образовательной деятельности:** индивидуально-групповая;

- **формы организации учебного занятия** - беседа, наблюдение, спортивный праздник, практическое занятие, соревнование, турнир, экскурсия, спортивная эстафета, День Здоровья;

Алгоритм учебного занятия

Занятие учебных групп строится по определенному плану и состоит из 3-х частей: вводной, основной, заключительной.

Во вводной части (5-7 мин) занятия ставится задача - организовать детей, мобилизовать их внимание, подготовить организм ребенка к выполнению последующих упражнений и сохранению правильной осанки. Применяются различные виды ходьбы, общеразвивающие упражнения и упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки, дыхательные упражнения. Темп выполнения – медленный, умеренный и средний.

В основной части (15-20 мин) - добиться воздействия намеченных по плану. Заключительная часть (3-5 мин) занятия направлена на восстановление дыхания, обеспечение постепенного перехода к предстоящей деятельности в течение дня, запоминания положения правильной осанки.

Кроме того, в рамках реализации программы плакаты с образцовым выполнением строевых приёмов, упражнений настольного тенниса (схемы), упражнений по легкой атлетике (схемы), наглядные пособия, демонстрационный материал, практический материал, видеоматериал.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Мячи.
2. Гимнастическая стенка.
3. Перекладина.
4. Скамья.
5. Коврики.

Для реализации программы требуется наличие:

- учебного класса – для проведения теоретических занятий, оборудованный для детей, доска, мультимедийная система, компьютер, экран и проектор, доступ в сеть "Интернет";

- военно-спортивной площадки (городка) или спортивного зала – для практических занятий;
- специального помещения (кладовой) для хранения инвентаря.

Требования к подготовке педагога

Кадровое обеспечение – педагоги дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, соответствующий Профессиональному стандарту "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298н). У педагога, реализующего адаптивную дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу должно быть пройдено обучение по направлению "Адаптивная физическая культура".

5. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

Список информационных ресурсов для педагога:

1. Апакидзе В.В., Р.Г. Дуков. "Строевая подготовка". Воениздат, 1987.
2. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. – 2016. – 618 с.
3. Барчукова Г. "Настольный теннис для всех", 2008.
4. Барчукова Г, Команов В. "Начальная подготовка в настольном теннисе", 2017.
5. Квашук П. В. "Легкая атлетика", 2000.
6. Караченцев А. В. Здоровье начинается с детства. / А. В. Караченцев. М – 2010.
7. Подходы к разработке дополнительных общеразвивающих программ с учетом особенностей развития детей с ограниченными возможностями здоровья: методические рекомендации / под ред. М. И. Солодковой, А. В. Ильиной. – Челябинск: ЧИППКРО, 2014. – 85 с.
8. Ренг Р. "Зачем мы бегаем? Теория, мотивация, тренировки", 2018.
9. Соловьева М. В., Мельникова Н. Ю. Модель совершенствования физических качеств и навыков у детей младшего школьного возраста с расстройствами аутистического спектра //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2020. – №. 9

10. Фришман И. И., Требования к адаптации программ дополнительного образования с учётом особых образовательных потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья, Москва, 2013
11. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Л.В. Шапкова. - М.: Советский спорт, 2004.
12. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Л.В. Шапкова. - М.: Советский спорт, 2009.
13. Шляпникова В.В., Шавшаева Л.Ю. Особенности методики физической культуры в развитии младших школьников, имеющих нарушения зрения // Организация работы с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья: монография / А. А. Богданова, О. Ф. Богатая, Н. Н. Иванова [и др.] ; под общ. ред. Н. В. Лалетина ; Сиб. федер. ун-т ; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева [и др.]. - Красноярск: Центр информации, ЦНИ "Монография", 2014.
14. Шлангер В., Гросс Б. "Настольный теннис. Руководство от чемпиона мира", 2011.

Список интернет-ресурсов:

1. Адаптивная физическая культура: функции, задачи, направление, - URL: <https://rebenokvsporte.ru/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-funktsii-zadachi-napravlenie><https://rebenokvsporte.ru/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-funktsii-zadachi-napravlenie/>
2. Адаптивная физическая культура: функции, задачи, направление, - URL: <https://omsairam.ru/adaptivnyj-sport.html>
3. Дополнительные адаптированные общеобразовательные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности, - URL: https://фцомофв.рф/activities/org_metod/page520/page815/
4. Основные направления адаптивного физического воспитания (АФВ) в специальных образовательных учреждениях, -URL: https://superinf.ru/view_article.php?id=179
5. Информационно-методический портал по инклюзивному и специальному образованию "Образование без границ", edu-open.ru

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597436

Владелец Фомин Александр Анатольевич

Действителен с 20.02.2023 по 20.02.2024