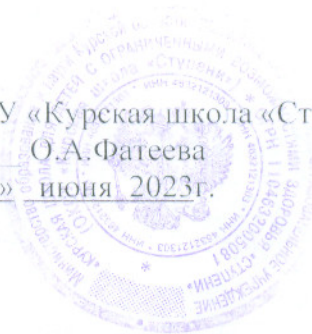


Министерство образования и науки Курской области
Областное казенное общеобразовательное учреждение
«Курская школа для детей с ограниченными возможностями здоровья Ступени»

«Принята» на заседании
педагогического совета
от « 24 » мая 2023 г.
Протокол № 7

«Утверждаю»
Директор ОКОУ «Курская школа «Ступени»
О.А.Фатеева
Приказ от « 13 » июня 2023г.
№ 208 – А - о



АДАптированная дополнительная общЕобразовательная общЕразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

"Старт"

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 10 - 13 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Игнатъева Анастасия Владиславовна,
педагог дополнительного образования

г. Курск, 2023

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель программы.....	6
1.3 Задачи программы.....	6
1.4 Планируемые результаты.....	7
1.5 Содержание программы.....	8
Учебный план	8
Содержание учебного плана.....	8
2. Комплекс организационно-методических условий.....	19
2.1 Календарный учебный график.....	19
2.2 Оценочные материалы.....	19
2.3 Формы аттестации.....	20
2.4 Методические материалы.....	21
2.5 Условия реализации программы.....	27
3. Рабочая программа воспитания.....	28
4. Список литературы.....	31
5. Приложение.....	33

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с **нормативно-правовой базой:**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
2. Федеральный Закон от 14.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. (утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 19 декабря 2014 г. №1598);
4. Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ (с изменениями и дополнениями от 28 июня 2021 г. № 219-ФЗ) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
8. Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России N 391 от 05.08.2020 г. (ред. от 26.07.2022 г.) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и

осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

11. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

12. Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации» (в соответствии с письмом Минпросвещения РФ от 31.12.2022 «А/Б-3924/06)

13. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

15. Закон Курской области от 09.12.2013 г. № 121-ЗКО (ред. от 14.12.2020 г. № 113-ЗКО) «Об образовании в Курской области»;

16. Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023 №1-54 "О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ"

17. Положением об адаптированных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах ОКОУ «Курской школы «Ступени», иными локальными нормативными актами, регламентирующими порядок предоставления дополнительных образовательных услуг в образовательной организации.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы.

Программа «Старт» направлена на то, чтобы развить у ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость,

координация. Эти физические качества преимущественно развиваются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Программа призвана привлечь к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно-полезной деятельности. Занятия по программе создадут тот фундамент, который позволит детям с ОВЗ восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников и объединит детей в стремлении к общей цели.

Отличительные особенности программы.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Старт» составлена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет часть занятий проводить на улице. В программе представлены доступные для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных и подвижных игр, и развитию физических способностей. Занятия по адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Старт» предполагают:

- усвоение содержания программного материала для освоения обучающимися с умственной отсталостью, направленной на раскрытие жизненных и социальных компетенций;

- «пошаговое» предъявлению материала;

- осуществление индивидуального подхода в работе с обучающимися с нарушением интеллекта при выполнении физических упражнений;

- использование адекватных возможностям и потребностям обучающихся современных технологий, методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающихся, так и компенсации индивидуальных недостатков развития.

Уровень программы: стартовый. Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм подачи материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения

содержания программы, универсальную доступность для детей с любым видом и типом психофизиологических особенностей.

Адресат программы: дети с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в возрасте от 10 до 13 лет. Обучаться по программе могут дети, у которых отсутствуют противопоказания по здоровью и при наличии медицинской справки.

Наполняемость группы: минимальное количество: 8 человек, максимальное количество: 15 человек.

Объем программы: 72 часа

Срок освоения: 1 год

Режим занятий: недельная нагрузка составляет 2 часа, занятия проводятся два раза в неделю (по 1 занятию, продолжительность занятия 40 минут). Занятия проводятся в малом и большом спортивных залах и на школьном стадионе.

Форма обучения: очная.

Форма проведения занятий: индивидуально-групповая, групповая, фронтальная.

Особенности организации образовательного процесса форма реализации программы: традиционная.

1.2 Цель программы

Цель программы: привлечение детей с ОВЗ к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышение результатов через участие в соревнованиях различного уровня.

1.3 Задачи программы

Обучающие:

- формировать у обучающихся с интеллектуальными нарушениями необходимые теоретические знания;
- обучить основам техники различных видов двигательной деятельности.

Развивающие:

- развить физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость).

Воспитывающие:

- пропагандировать здоровый образ жизни, укреплять здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию обучающихся с нарушениями интеллекта;
- популяризировать спортивные и подвижные игры как виды спорта и активного отдыха;
- воспитывать моральные и волевые качества.

1.4 Планируемые результаты

В ходе обучения по программе физкультурно-спортивной направленности «Старт» обучающиеся приобретут совокупность знаний, умений, навыков, личностных качеств и компетенций.

Будут знать:

- историю и особенности зарождения и развития физической культуры и спорта;
- базовые варианты подвижных и спортивных игр;
- основные правила игры;
- правила безопасности во время проведения игр;
- названия инвентаря и оборудования;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур.

Будут уметь:

- научились выполнять упражнения с мячом в ходьбе и беге;
- могут перемещаться различными способами в игровых условиях;
- умеют технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- научились проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- умеют составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.

Смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

- умение контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических навыков;
- достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве;
- умение организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементарные соревнования;
- умение строить общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения и этики;

– смогут участвовать в соревнованиях.

1.5 Содержание программы Учебный план

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	«Вводное занятие»	1	1	0	Входная диагностика
2	«Теоретическая подготовка»	4	4	0	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
3	«Общая физическая и специальная подготовка»	33	11	22	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
4	«Зачеты, контрольные нормативы»	20	0	20	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
5	«Повторение изученного материала»	12	5	7	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
6	«Итоговое занятие»	2	1	1	
	Итого часов:	72	22	50	

Содержание учебного плана:

1. Вводное занятие (1 ч).

Правила внутреннего распорядка, знакомство с программой работы объединения, техника безопасности на занятиях.

Форма контроля: опрос

2. Теоретическая подготовка (4 ч)

Тема: Физическая культура и спорт в России (2ч)

Теория: Понятие о физкультуре. Распорядок дня и двигательный режим. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом в деле повышения престижа страны.

Форма контроля: Теоретический диктант

Тема: Гигиенические правила занятий физическими упражнениями, предупреждение травм (2ч) Теория: Гигиенические правила занятий

физическими упражнениями. Закаливание. Режим питания и питьевой режим. Основные причины травматизма. Форма контроля: Собеседование

3. Общая физическая и специальная подготовка (33 ч)

Тема: Основные виды движений

Теория: Понятие об основных видах движений (при ходьбе, беге, при равновесии, лазанье, прыжках, метании);

Практика: Выполнение основных видов движений.

Ходьба: обычная, на носках, на пятках, на внутренней и внешней части стопы; по разметке; в разных построениях.

Бег: обычный, широким шагом; в сочетании с ходьбой до 4 мин.; наперегонки, на скорость; с высоким подниманием коленей.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Два Мороза», «Краски», «Перемена мест», «Погоня», «Мыши и кот» и др.

Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке; продвижение вперед с закрытыми глазами; повороты и приседания на скамейке; упражнения «пистолет» и «ласточка» на гимнастической скамейке; ходьба с кубом.

Лазанье: по гимнастической скамейке, стенке, канату, ползание по-пластунски; перелазание через предметы и снаряды.

Прыжки: на двух и одной ноге, через скакалку, через препятствия; напрыгивание на мягкое препятствие.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Кто выше», «Волк во рву», «Удочка», «С кочки на кочку», «Парашютисты», «Лиса и куры» и др.

Метание: малого мяча из-за головы в вертикальную цель на высоте 3 м с расстояния до 6 м;

Подвижные игры и игровые упражнения: «Охотники и утки», «Погоня», «Защита укрепления», «Мяч по кругу», «Вертикальная мишень».

Форма контроля: Терминологический диктант.

Тема: Упражнения для развития физических качеств

Теория: Понятие о быстроте, гибкости и подвижности в суставах, зрительно-пространственной ориентировке, равновесии и координационных качествах.

Практика: Выполнение упражнений на развитие физических качеств.

Быстрота:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег под небольшой уклон;
- ускорения по сигналу;
- челночный бег;

- бег с нарастанием скорости по сигналу;
- многоскоки;
- прыжки со скакалкой;
- подскоки на обеих ногах в максимальном темпе 5–7 сек.;
- подвижные игры: «День и ночь», «Веревочка под ногами», «Вызов номеров», «Выиграть время дальними бросками»;

Гибкость и подвижность в суставах:

- отведение рук назад из разных исходных положений (и.п.);
- наклоны вперед и назад из разных исходных положений (и.п.);
- маховые движения ногами вперед, назад, в сторону из разных исходных положений;

- имитационные упражнения лыжника;
- повороты туловища;
- вращательные движения в коленном и голеностопном суставах;
- упражнения на расслабление мышц;

Зрительно-пространственная ориентировка:

- построения в шеренгу, колонну, круг, полукруг и т.д.;
- отведение руки (ноги) вперед-назад, влево-вправо;
- повороты и наклоны вперед-назад, влево-вправо;
- перестроения из одной шеренги в колонну по одному, из одной шеренги в две шеренги и колонну по два и т.д.;

ходьба в колонне по одному (по два, по три) под счет, по ориентирам;

- повороты (направо, налево, кругом) на месте и в движении;
- смыкание и размыкание в шеренге, в колонне;
- бег с преодолением препятствий (барьеры, маты и др.);
- ходьба (бег) в колонне по одному с изменением направления (противоходом, змейкой, по диагонали);

передвижение по зрительным ориентирам (разметки спортзала, стойки и т.д.);

ходьба в колонне по одному (по два) с выполнением команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!»;

- метание малого мяча в пронумерованные круги на стене;
- удары ногой футбольного мяча в определенные зоны ворот;
- элементы акробатики и гимнастики;
- преодоление полосы препятствий;
- подвижные игры: «Погоня», «Домино», «Разведчики», «Урожай» и др.;

- спортивные игры: хоккей, футбол, волейбол, баскетбол, теннис.

Равновесие:

□ упражнения в ходьбе, беге, прыжках с учетом ориентиров (линии разметки спортзала, стойки, кегли и т.д.);

□ упражнения в ходьбе и беге на ограниченной опоре (скамейка, бревно); ходьба и бег спиной вперед;

□ упражнения на статокINETическую устойчивость (ходьба с поворотами и наклонами головы; бег с резким изменением направления движения; прыжки с поворотами на 90°, 180°; качания и вращения в висе; качания в парах с захватом под руку; кружение в тройках, взявшись за руки, в ту и другую стороны).

– стойки на одной ноге с различными положениями рук; то же с предметами в руках (на полу, скамейке, бревне, гимнастической стенке и т.д.);

– медленное поднимание на носки и опускание на всю стопу – до 3 сек.; ходьба на носках и пятках;

□ приседание на одной ноге с поддержкой и без помощи;

□ прыжки с высоты, сохраняя устойчивое положение после приземления;

– прыжки вверх из приседа с поворотами на 90° (180°, 360°);

– элементы акробатики: «мост», стойки (на лопатках, руках) и др.;

– подвижные игры: «Совушка», «Фигуры» и др.

Координационные качества:

□ разнонаправленные, поочередные движения рук;

□ ползание по-пластунски, пролезание в обруч и т.д.;

□ стойки на одной ноге с одновременным движением рук;

□ разнонаправленные движения руками и ногами одновременно и последовательно;

□ ходьба скрестным шагом; передвижение приставными шагами, правым (левым) боком и спиной вперед;

□ перебрасывание мяча из одной руки в другую;

□ жонглирование двух и более мячей на месте и в движении;

□ передачи мяча в парах, сидя на полу; то же, лежа на животе и спине;

□ ведение баскетбольного мяча за спиной и по «восьмерке» вокруг ног; то же – в низкой стойке;

– ведение мяча по ориентирам;

– броски мяча из различных положений;

– комбинации из элементов акробатики и гимнастики;

□ бег спиной вперед с поворотами на 180° и 360°, 4–5 раз по 10 сек.;

- метание на точность;
- подвижные игры: «Перестрелка», «Охотники и утки», «Защита укрепления», «С берега на берег», «Меткий бросок», «Мяч ловцу» и др.;
- эстафеты с бегом, прыжками и метанием; полоса препятствий;

Форма контроля: Сдача нормативов.

Тема: Дифференцированная двигательная деятельность

Теория: Понятие о дифференцированной двигательной деятельности.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений, строевых упражнений, упражнений для формирования правильной осанки, профилактических дыхательных упражнений.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами: сгибание и разгибание рук из положения руки в стороны, вперед, вверх; поднимание прямых ног, сгибание и разгибание их в положении сидя, лежа; наклоны туловища вперед с различными положениями рук вправо, влево, со скольжением рук вдоль туловища; комплексы утренней гимнастики; упражнения с движениями рук, ног, туловища с использованием стандартного и нестандартного оборудования и инвентаря.

Пространственные ориентировки и строевые упражнения: ориентировка относительно самих учащихся и по ориентирам; перестроение из одной шеренги в две, в круг из колонны по одному; повороты направо, налево переступанием; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне по одному; выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «По порядку рассчитайсь!», «На 1-й–2-й рассчитайсь!».

Упражнения для формирования правильной осанки: стойка с грузом на голове с положением рук на поясе, вверх, в стороны, вперед, назад; из положения лежа на животе, руки согнуты, подбородок касается кистей,

поднимать и опускать голову и плечи; то же, но руки вывести вверх; лежа на животе, опора на предплечья, поднимать правую (левую) ногу; то же, но поднимать обе ноги;

Профилактические дыхательные упражнения: стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук на грудной клетке, пальцами вперед, отвести локти назад – вдох, наклониться вперед со ступенчатым выдохом и толчкообразными нажимами кистей рук на ребра с произнесением звука «оо-оо-оо»; стоя на четвереньках, голову приподнять, спину прогнуть в пояснице – вдох, голову опустить, спину выгнуть дугой вверх – продолжительный выдох с произнесением звуков «ф-рр-ф-рр»; имитационные упражнения с произнесением звуков на выдохе.

Форма контроля: Зачёт, тестирование

Тема: Подвижные игры.

Теория: Ознакомление с правилами подвижных игр на закрепление и совершенствование навыков бега, развития скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно - силовых способностей. На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно - силовых способностей. На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции. На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными тактико-техническими взаимодействиями. Практика: Практическое совершенствование правил игры различных подвижных игр. На закрепление и совершенствование навыков бега, развития скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве: «К своим флажкам. Два мороза. Пятнашки. Пустое место. Космонавты». На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно - силовых способностей: «Прыгающие воробушки. Зайцы в огороде. Лисы и куры. Удочка. Волк во рву. Прыжки по полосам». На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно - силовых способностей: «Кто дальше бросит.

Точный расчёт. Метко в цель. Прыжки по полосам. Удочка». На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча стоя на месте и в шаге. На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции: «Мяч водящему. У кого меньше мячей. Школа мяча. Мяч в корзину. Попади в обруч», 3-4 год обучения. «Гонка мячей по кругу. Вызови по имени. Овладей мячом. Подвижная цель. Мяч ловцу. Быстро и точно. Снайперы». На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными тактико-техническими взаимодействиями: «Борьба за мяч. Перестрелка. Мини-баскетбол.

Описание подвижных игр:

«Салки по месяцам». Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех,

кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

«Азбука». Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

«Делай наоборот». Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Учитель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

«Вызов номеров». Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Учитель произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто

сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

Правило 1: Если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

Правило 2: Если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

«Эстафета цветов (зверей, птиц)». Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Учитель называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

«Пустое место». Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в

обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

«Удочка». Дети становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

«Охотники и утки». Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

«Дни недели». Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит учитель. Он называет первый день недели: понедельник. Дети один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

«Кто дальше прыгнет». Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Подвижная цель». Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются

наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

Правила: 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

«Вращение обручей». Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу учителя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, дети выполняют задание по очереди.

«На новое место». Дети строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу учителя первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игры с дидактическим и сюжетным содержанием:

«Веселые тройки». Дети распределяются по четыре человека. Трое становятся в шеренгу с небольшим интервалом и соединяют руки. Четвертый располагается за ними и берет крайних партнеров за свободные руки. Первые три игрока – «лошадки», сзади стоящий – «наездник». Под музыку «лошадки» и «наездники» начинают ритмично двигаться (одна тройка за другой) то шагом, то бегом. «Наездники» управляют тройками. Внезапно учитель подает заранее обусловленный сигнал, после которого все играющие разъединяют руки («наездник» не имеет право удерживать «лошадок») и разбегаются по площадке. «Наездники», справившиеся за определенное время с заданием, объявляются победителями. Каждый раз меняются «наездники» из числа непойманных «лошадок».

«Вода, земля, воздух». Играющие располагаются в середине площадки в 2–3 круга, обозначающих «землю». На одной стороне площадки, за линией, обозначается «вода», на другой – «воздух». Выбираются двое водящих, которые становятся за пределами площадки, на длинных ее сторонах, друг перед другом. Учитель время от времени называет одно из живых существ, обитающих в воде, на земле или в воздухе. Услышав произнесенное педагогом слово, дети быстро перебегают в нужное место. Водящие ловят участников игры. Если

названо животное, соответствующее в данный момент месту нахождения игроков, все приседают и ждут следующего сигнала. После ряда перебежек водящие сменяются. Затем отмечаются игроки, которые ни разу не были осалены и не путали сигналы.

«Нарисуй солнышко». Играющие распределяются на 2–3 команды и выстраиваются в колонны по одному. У стартовой линии рядом с колоннами лежат гимнастические палки (по количеству игроков). Впереди в 8–10 м перед каждой колонной кладется обруч. Задачи игроков всех команд – поочередно, по стартовому сигналу выбегая с палками, разложить их лучами вокруг своего обруча – «нарисовать солнышко». Побеждает команда, которая быстрее и лучше справится с заданием.

«Не путай сигналы». Дети выстраиваются в одну шеренгу. Учитель стоит перед строем, в руках у него три картонных кружка разного цвета – красный, зеленый, желтый, которые он внезапно показывает играющим. На зеленый «свет» дети начинают маршировать на месте, на желтый – перестают маршировать и дружно хлопают в ладоши, на красный – быстро приседают и замолкают. Отмечаются игроки, которые реже путали сигналы.

Игры на воздухе:

«Белые медведи». Играющие – «медвежата» – свободно располагаются на площадке, ограниченной флажками, посреди лужайки или поляны. За пределами площадки – «льдина», она обозначается флажками другого цвета. На льдине – два «медведя». По сигналу руководителя медведи, взявшись за руки, начинают ловить медвежат. Пойманным считается тот, кого удалось схватить свободными руками. Пойманного медвежонка отводят на льдину. Когда на льдине оказываются два медвежонка, они также берутся за руки и начинают ловить остальных. Игра продолжается до тех пор, пока не будут пойманы все медвежата.

«Будь ловким!». Педагог вращает длинную веревку, один конец которой привязан к дереву. Дети стоят в затылок друг другу по одну сторону вращающейся веревки и поочередно, выждав момент, пробегают под веревкой на другую сторону, стараясь избежать касания. Пробегать можно по одному, вдвоем, парами, держась за руки и т. д. Руководитель называет самых ловких ребят.

«Чуткий часовой». Играющие стоят по кругу радиусом 5–6 м. В центре круга находится водящий с завязанными глазами. Около него разбросаны разные предметы (шишки, ветки, камешки). По зрительному сигналу педагога 2–3 игрока делают попытку приблизиться к предметам, чтобы схватить один из них. Водящий, заслышав шаги или шорох, должен

указать направление, откуда доносится звук. Если он правильно указал направление, то игрок, не сумевший тихо подкрасться к предмету, становится водящим. В конце игры отмечаются самые чуткие часовые.

«Поиск флажков». Руководитель прячет между деревьями 15–20 флажков. На поиски флажков отправляются ребята. Через 5–8 мин. подается сигнал к прекращению игры. Отмечаются дети, успевшие собрать больше флажков. Игра повторяется несколько раз.

Форма контроля: зачёт

Тема: Игровые задания с элементами спортивных игр.

Теория: Ознакомление с общими правилами игры в баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис. Практика: Отработка практических приёмов спортивных игр в баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис.

- Баскетбол: «Быстрая передача», «Мяч ловцу», «Мяч в корзину»; Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Перехват, вырывание, забивание мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Целесообразное использование технических приемов.

- Волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»; Перемещение из стойки. Передача мяча двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

- Футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч». Общие правила игры. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удар после остановки, ведения. Удары по мячу серединой, внутренней и внешней частью подъема. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъема, бедром. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, меняя направление. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча. Финты.

- Настольный теннис: Общие правила игры. Стойка игрока. Продвижения шагами, выпадами, прыжками, способы держания ракетки. Поддачи. Разновидности ударов, нападающие и защитные; по прямой и косые; быстрые, средней силы, медленные. Использование тех или иных ударов против ударов противника. Чередование и сочетание 2-3 различных

приемов игры в быстром темпе по заданным квадратам. Сочетание сложных задач с защитными и атакующими ударами. Контрудары. Тактика парной игры. Подбор пар. Варианты тактики парной игры. Игра на счет. Соревнования на первенство группы по круговой системе. Форма контроля: соревнование

4. Зачеты, контрольные нормативы (20 ч).

Основная задача: Оценка уровня подготовки обучающихся.

Практика: Выявление уровня освоения основ тактической и технической подготовки занимающихся.

5. Повторение изученного материала (12 ч)

Основная задача: повторить знания, умения и навыки, приобретенные обучающимися за время обучения по данной программе.

6. Итоговое занятие (2 ч).

Основная задача: - подвести итоги обучения за год;

Календарно-тематическое планирование (Приложение 1)

2. Комплексе организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Группа	Год обучения, номер группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточных
1.	Группа № 1	1 год обучения	01.09.23	24.05.24	36	70	140	Вторник 14.40-15.20 Четверг 14.40-15.20	30.04.24 09.05.24	декабрь, май

2.2 Оценочные материалы

Достижения обучающимися планируемых результатов реализации программы определяются с помощью следующих диагностических методик:

- для предметных (образовательных) результатов:
 - комплект тестов по определению уровня знаний, умений и навыков по разделам программы;
 - комплект анкет по разделам программы;
 - портфолио тренера-преподавателя;
 - папка достижений обучающихся спортивной секции.

➤ для личностных и метапредметных результатов:

- карты личностного роста учащихся детского объединения.

Мониторинг личностного развития обучающихся в процессе освоения программы «Старт».

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Используемые методы
1. Развитие волевых качеств личности: <i>1.1. Терпение.</i>	Способность : переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевая трудности.	- терпения хватает меньше чем на ½ занятия; - терпения хватает больше чем на ½ занятия; - терпения хватает на все занятие.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение
<i>1.2. Воля.</i>	Способность активно побуждать себя к практическим действиям.	- волевые усилия ребенка побуждаются извне; - иногда – самим ребенком; - всегда – самим ребенком.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение
<i>1.3. Самоконтроль</i>	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои	- ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне	1 – 3	Наблюдение

2.3 Формы аттестации

Важнейшей функцией управления образовательным процессом является *контроль* за эффективностью подготовки обучающихся на всех этапах.

Качество учебно-воспитательного процесса отслеживается по следующим показателям:

- посещение занятий обучающимися;
- диагностика уровня обученности, развития и воспитанности (2 раза в год);
- участие детей в различных мероприятиях;
- участие в соревнованиях.

Диагностика включает в себя контроль, проверку, накопление знаний.

Формы диагностики: тестирование, зачет, учебные соревнования, участие в спортивных праздниках, контрольные упражнения, анкетирование, беседа.

Формы контроля: вводный, текущий, итоговый.

Вводный контроль используют для предварительного выявления уровня знаний и умений.

Методы вводного контроля:

- диагностическая беседа;
- наблюдение;
- опрос

Текущая проверка осуществляется в процессе усвоения каждой темы. Главная функция текущей проверки – обучающая.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года - промежуточная аттестация (для групп, завершивших обучения по программе).

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- проверка выполнения отдельных приемов техники и тактики бокса;
- выполнение установленных контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке;
- промежуточная аттестация обучающихся.

Для определения уровня физической подготовленности воспитанников разработана следующая система оценки.

3 балла – низкий уровень

4 балла – средний уровень

5 баллов – высокий уровень

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

2.4 Методические материалы

Занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Эффективность занятий зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от этих факторов и этапов подготовки занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм.

Групповая форма обучения создает хорошие условия для микро соперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений.

Индивидуальная форма обучения - обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что дает возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого занимающегося.

Фронтальная форма обучения (по подгруппам) позволяет педагогу одновременно контролировать выполнения задания всеми обучающимися, так как упражнение выполняется всеми одновременно. Одной из форм

учебно-тренировочного процесса являются самостоятельные занятия. Педагог рекомендует упражнения для каждого обучающегося, последовательность их выполнения, комплексы утренней гимнастики и методическую литературу.

Основные принципы и технологии, используемые в образовательном процессе.

Реализация образовательной программы строится на следующих основополагающих **принципах**:

- *комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

- *преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- *вариативность* - предусматривает включение в обучение разнообразного набора тренировочных средств и изменение нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

В процессе обучения будут использоваться следующие основные педагогические принципы:

- *принцип связи теории с практикой*: обучение воспитанников творческому применению теории в практической деятельности;

- *принцип сознательности и активности*: воспитание в спортсменах инициативы, самостоятельности, творческого отношения к занятиям;

- *принцип наглядности* предполагает широкое использование зрительных ощущений, восприятие образов;

- *принцип доступности и индивидуализации* определяет учет особенностей воспитанников и посильности заданий, а также особенностей возраста, пола, предварительной подготовки, а также индивидуального развития физических и духовных способностей;

- *принцип систематичности и последовательности*: регулярность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания.

На занятиях используются следующие *педагогические технологии*:

Технология проблемного обучения, которая ставит своей целью развитие познавательной активности и творческой самостоятельности обучающихся.

Технология дифференцированного обучения, которая включает в себя учет индивидуальных особенностей, группирование на основе этих особенностей, вариативность учебного процесса в группе.

Технология развивающего обучения, которая способствует формированию потребности в самоопределении и самоанализе личности воспитанника.

Игровые технологии, основной целью которых является обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений и навыков. Основным механизмом реализации этого вида технологий являются игровые методы вовлечения обучаемых в творческую деятельность (работа с карточками, загадки, тематические игры, конкурсы).

Здоровьесберегающие технологии, предусматривающие создание оптимальной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического, психического и нравственного здоровья воспитанников. В основе данных технологий лежит организация образовательного процесса (длительность занятий и перерывов), методы и формы работы, стимулирующие познавательную активность, психологический фон занятий (доброжелательность и тактичность педагога), санитарно-гигиенические условия (проветривание помещения, температурное соответствие, чистота), двигательный режим обучающихся (с учетом их возрастной динамики).

Методика обучения

В работе с детьми с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) наиболее востребованными являются наглядные методы, особенно на начальных этапах обучения. Наиболее типичными методами и методическими приемами являются:

- плакаты с изображением тела человека с названием частей, суставов и др. (для формирования знаний, наглядно-образных представлений о строении человека);

- карточки с рисунками и схемами движений, с заданиями, указателями, ориентирами (для формирования наглядно-действенных представлений об изучаемых физических упражнениях);

- показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью - показ движений с одновременной словесной инструкцией (описанием, объяснением);

- световые, знаковые, вибрационные сигналы для концентрации внимания, информации о начале или прекращении движений;

- демонстрация материала с помощью компьютеров, телевизоров, проекторов и т.п., является одним из наглядных методов, дающих широкие возможности обучения детей с УО (интеллектуальными нарушениями).

Словесные методы: методы, создающие предварительное представление об изучаемом движении. К словесным методам относятся следующие формы речи: объяснение, пояснение, словесная инструкция, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет и др.

Практические методы: метод упражнений, игровой и соревновательный методы. Основным является метод упражнений,

который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после приобретения занимающимися навыков игры. Речевые инструкции должны быть краткими, произноситься в разговорном темпе, содержать необходимую информацию о названии движения, технике его выполнения. Они предъявляются устно или с помощью табличек.

В качестве методических приемов на занятии чаще всего используются описания упражнений и его элементов, условия выполнения, показ техники упражнения, иллюстрация его с помощью различных наглядных пособий, выполнение упражнения в облегченных условиях. Словесная информация должна состоять из объяснений, методических указаний о названии и последовательности фаз выполнения движений, действий ног, рук, головы, туловища, рекомендации для самоконтроля и исправления ошибок. Педагог должен быть абсолютно уверен, что каждый ученик понял задание.

В целях контроля за состоянием обучающегося необходим систематический медицинский контроль, соблюдение техники безопасности, применение оздоровительных технологий. Во время занятий педагог вместе с детьми должны использовать технологии самоконтроля (замер ЧСС, частоты дыхания) и наблюдения (по внешним признакам: снижение работоспособности, повышенная потливость, покраснение кожных покровов). Одним из составляющих средств восстановления используются дыхательные технологии, стретчинг, упражнения на расслабление, психолого-педагогические технологии, технологии здоровьесбережения, способствующие снятию эмоционального напряжения. Введение в ход занятия познавательного материала, имеющего нравственный контекст, позволяющий не только снять эмоциональное напряжение, но и расширить кругозор обучающихся.

Для детей с ОВЗ необходимо специально оборудованные "зоны отдыха" для снятия сенсорной и эмоциональной перегрузки.

Структура занятия

Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Подготовительная часть занятия предусматривает:

- подготовку к предстоящей нагрузке, улучшение эластичности мышц, подвижности в суставах;
- подготовку центральной нервной системы, активизацию деятельности сердечно-сосудистой системы и дыхания;
- подготовку двигательного аппарата к действиям, требующим значительных мышечных усилий.

В *подготовительной части* занимающиеся должны выполнять специализированные упражнения, подводящие к решению основных задач занятия. Специализированные подготовительные упражнения подбираются в зависимости от уровня подготовленности, возраста занимающегося, периода подготовки и направленности занятия.

В *основной части* занятия решаются главные задачи:

- овладение техническими и практическими навыками и совершенствование их;
 - развитие быстроты реакции, выполнения рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.
 - воспитание нравственных качеств учащихся;
 - привитие навыков и умения самостоятельного выполнения заданий.
- Нагрузка должна нарастать по объему и по интенсивности.

В *заключительной части* занятия - постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к исходному. В начале заключительной части выполняют упражнения стоя, сидя и лежа для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используют успокаивающие упражнения, проводят легкий бег, ходьбу с дыхательными упражнениями, потряхиванием и расслаблением мышц конечностей. Делаются отвлекающие упражнения (на внимание, подвижные игры и пр.).

Методические материалы

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы учебного занятия	Формы аттестации/контроля
1	Вводное занятие	Оборудование: Шведские стенки, скамейки гимнастические, фитболы, гимнастические палки, мягкие модули, сухой бассейн, степ-платформы, обручи, батут, тренажер-балансир. Методические материалы: журналы, картинки, карточки, ноутбук.	Беседа, диагностика, инструктаж.	Опрос
2	Теоретическая подготовка	Оборудование: Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка Методические материалы: Журналы, картинки.	Практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	Контрольно-тестовые упражнения. Теоретический диктант, собеседование. Зачет

		видеозаписи, презентация на ноутбуке, раздаточный материал (карточки)		
3	Общая физическая и специальная подготовка	<p><u>Оборудование:</u> Мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные), ворота, стойки, фишки, кубики, стол для настольного тенниса, ракетки, шарики.</p> <p><u>Методические материалы:</u> журналы, картинки, видеозаписи</p>	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие	Контрольно-тестовые упражнения. Зачет.
4	Зачеты, контрольные нормативы	<p><u>Оборудование:</u> Шведские стенки, скамейки гимнастические, фитболы, гимнастические палки, мягкие модули, сухой бассейн, степ-платформы, обручи, батут, тренажер-балансир, кубики, скакалки, эспандеры, теннисные мячи.</p> <p><u>Методические материалы:</u> -карточки с общеразвивающими упражнениями; - карточки со схемами технических действий; - карточки с заданиями; - видеозаписи техники выполнения упражнений; - карточки с заданиями; -методические разработки; -демонстрационные плакаты</p>	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	Беседа, опрос, контрольно-тестовые упражнения.
5	Повторение изученного материала	<p><u>Оборудование:</u> Секундомер, шведские стенки, скамейки гимнастические, фитболы,</p>	Контрольное занятие	Контрольно-тестовые упражнения, соревнования.

		<p>гимнастические палки, мягкие модули, сухой бассейн, степ-платформы, обручи, батут, тренажер-балансир, кубики, скакалки, эспандеры, теннисные мячи.</p> <p><u>Методические материалы:</u></p> <p>карточки с общеразвивающими упражнениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - карточки со схемами технических действий; - карточки с заданиями; - видеозаписи техники выполнения упражнений; - карточки с заданиями; - методические разработки; - демонстрационные плакаты. 		
6	Итоговое занятие	<p><u>Оборудование:</u></p> <p>Секундомер, шведские стенки, скамейки гимнастические, фитболы, гимнастические палки, мягкие модули, сухой бассейн, степ-платформы, обручи, батут, тренажер-балансир, кубики, скакалки, эспандеры, теннисные мячи.</p> <p><u>Методические материалы:</u></p> <p>карточки с общеразвивающими упражнениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - карточки со схемами технических действий; - карточки с заданиями; - видеозаписи техники выполнения упражнений; - карточки с заданиями; - методические разработки; - демонстрационные плакаты. 	Обобщающее занятие, диагностика.	Контрольно-тестовые упражнения.

2.5 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- помещение для занятий, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям;

- оснащение спортивного зала;
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии;
- спортивный инвентарь;
- маты.

Зал для занятий должен быть оснащен исправным оборудованием, обеспечивающим полноценный учебно-тренировочный процесс и безопасность занимающихся, удовлетворять требованиям электропожаробезопасности.

Помещение должно быть хорошо освещено.

Гимнастические снаряды должны быть расположены так, чтобы при занятиях на них, исключить прямое попадание света в глаза.

Для реализации программы необходим следующий дидактический материал:

- карточки с общеразвивающими упражнениями;
- карточки со схемами технических действий;
- карточки с заданиями;
- видеозаписи техники выполнения упражнений;
- карточки с заданиями;
- методические разработки;
- демонстрационные плакаты.

Информационное обеспечение:

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://fizkulturnica.ru/>

<http://www.kazedu.kz/>

<http://summercamp.ru/>

Кадровое обеспечение:

- педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование по соответствующему профилю;
- взаимодействие с педагогическими работниками образовательного учреждения (педагог-психолог, педагог-организатор).

3. Рабочая программа воспитания

Основная цель воспитательной работы — создание условий для воспитания свободной, интеллектуально развитой, духовно богатой, физически здоровой личности, ориентированной на высокие нравственные ценности, способной к самореализации и самоопределению в современном

обществе, склонной к овладению различными профессиями, с гибкой и быстрой ориентацией в решении сложных жизненных проблем.

Задачи:

- формирование у детей гражданской ответственности и правового самосознания, духовности и культуры, инициативности, самостоятельности, толерантности, способности к успешной социализации в обществе и активной адаптации на рынке труда;

- формирование грамотной, самостоятельной, ответственной и разносторонне развитой личности.

Обновление воспитательного процесса строится на основе современных достижений науки и отечественных традиций.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, патриотизма, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсменов развивается всесторонне - нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

При подготовке юных спортсменов следует знать, что воспитательная работа - это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

Планируемые результаты воспитательной работы

В процессе педагогической деятельности и по результатам реализации программы воспитания планируется:

- воспитание социально-личностных качеств школьников;
- развитие инициативности, любознательности, стимулирование коммуникативной, познавательной, игровой и другой активности детей;
- воспитание здорового образа жизни.

Методы воспитательной работы

Могут быть: слово, наглядность, стимулирование, упражнения, тренировка, дискуссия, поиск и т.п.

Педагогический прием в воспитании (интонация, поощрение, эмоциональная отзывчивость, тактильные прикосновения, убеждение, перевод бытовой ситуации в воспитательную и т. д.).

Формы воспитательной работы:

- спортивные соревнования;
- спортивный праздник;
- турниры;
- беседы;
- спортивные праздники;
- эстафеты;
- веселые старты.

Календарный план воспитательной работы на 2023-2024 учебный год

№	Наименование мероприятий	Формы воспитательной работы	Дата проведения	Ответственный
1.	Беседы по пожарной безопасности.	Беседа	1 раз в месяц	Игнатьева А.В.
2.	Беседа-напоминание о правилах поведения на занятиях в спортивном зале.	Беседа	1 раз в месяц	Игнатьева А.В.
3.	Беседы по профилактике простудных заболеваний.	Беседа	Октябрь, март	Игнатьева А.В.
4.	Беседа о личной гигиене и режиме дня.	Беседа	1 раз в месяц	Игнатьева А.В.

5.	Участие в соревнованиях.	Веселые старты, турниры, эстафеты, спортивные праздники, спортивные праздники с привлечением родителей	В течение года	Игнатъева А.В.
6.	Беседа: «Диеты, лечебное питание, голодание, пост».	Беседа	Декабрь	Игнатъева А.В.
7.	Беседы о вреде курения, алкоголя, наркотиков.	Беседа	В течение года	Игнатъева А.В.
8.	Проведение спортивных, веселых перемен.	Веселые старты, эстафеты.	В течение года	Игнатъева А.В.

4. Список литературы

1. Бортфельд, С.А. Двигательные нарушения и лечебная физкультура при детском церебральном параличе. – М.: «Медицина», 2001.
2. Возрастная и педагогическая психология / Сост. М.О. Шуаре. - М., 2002.
3. Голикова, Е.М. Психолого-педагогическое сопровождение детей с ограниченными возможностями дошкольного и младшего школьного возраста: коллективная монография / под ред. О.И. Кирикова. Воронеж Изд-во ВГПУ, 2009.
4. Гончарова, М.Н., Гринина, А.В., Мирзоева, И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.: «Медицина», 2004.
5. Дубровский, В.И. Детские церебральные параличи. – В кн.: Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.

6. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2002.
7. Левченко, И.Ю., Приходько, О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата./ Учебное пособие. М.: Издательство «АСАДЕМА», 2001.
8. Лечебная физическая культура: Справочник /Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2004.
9. Педагогика / Под ред. В.А. Сластенина. - М., 2012.
10. Потапчук, А.А., Матвеев, С.В., Дидур, М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. /Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2007.
11. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.
12. Фришман, И.И. Методика работы педагога дополнительного образования. - М., 2011.

Для обучающихся и родителей

1. Андраш Лукачи. Игры детей мира. М., 2007.
2. Барчукова, Г.В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М.: Зна-ние, 2001.
3. Балайшите, Л. От семи до (Твой первый старт) / Л. Балайшите. – М.: ФиС, 2004.
4. Лопачев, Ю.Н. Азбука кожаного мяча. – Ташкент: «Медицина», 1984.
5. Литвинова, М. Ф. Русские народные подвижные игры. - Смоленск, 2005.
6. Сучилин, А.А. Футбол во дворе.- М.: «Физкультура и спорт», 2008.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Кол-во часов	Форма/тип занятия	Место проведения	Форма контроля
			Вводное занятие	1			
1	05.09.	05.09.	Правила внутреннего распорядка, знакомство с программой работы объединения, техника безопасности на занятиях.	1	Образовательная познавательная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Беседа Опрос
			Теоретическая подготовка	4			
2	07.09 12.09	07.09 12.09	Понятие о физкультуре. Распорядок дня и двигательный режим.	2	Групповая	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
3	14.09 19.09	14.09 19.09	Значение выступления российских спортсменов за рубежом в деле повышения престижа страны. Теоретический диктант.	2	Образовательная тренировочная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
			Общая физическая и специальная подготовка	33			
4	21.09 26.09	21.09 26.09	Понятие об основных видах движений (при ходьбе, беге, при равновесии, лазанье, прыжках, метании); Выполнение основных видов движений. <i>Ходьба. Бег. Упражнения в равновесии</i>	2	Практико-ориентированная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
5	28.09 03.10	28.09 03.10	<i>Понятие об основных видах движений (при ходьбе, беге, при равновесии, лазанье, прыжках, метании); Лазанье. Прыжки. Метание.</i>	2	Образовательная тренировочная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
6	05.10	05.10	Понятие о быстроте, гибкости и подвижности	2	Практико-	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный

	10.10	10.10	в суставах, зрительно-пространственной ориентировке, равновесии и координационных качествах. Выполнение упражнений на развитие физических качеств. <i>Быстрота. Гибкость и подвижность в суставах.</i>	ориентированная направленность	школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Текущий
7	12.10 17.10	12.10 17.10	Понятие о быстроте, гибкости и подвижности в суставах, зрительно-пространственной ориентировке, равновесии и координационных качествах. <i>Зрительно-пространственная ориентировка. Равновесие. Координационные качества.</i>	2 Практико-ориентированная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
8	19.10 24.10	19.10 24.10	Понятие о дифференцированной двигательной деятельности. <i>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Пространственные ориентировки и строевые упражнения.</i>	2 Образовательно-тренировочная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
9	26.10 31.10	26.10 31.10	Понятие о дифференцированной двигательной деятельности. <i>Упражнения для формирования правильной осанки. Профилактические дыхательные упражнения.</i>	2 Образовательно-тренировочная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
10	02.11 07.11	02.11 07.11	Ознакомление с правилами подвижных игр на закрепление и совершенствование навыков бега, развития скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	2 Практико-ориентированная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
11	09.11 14.11	09.11 14.11	Ознакомление с правилами подвижных игр на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей.	2 Практико-ориентированная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
12	16.11 21.11	16.11 21.11	Ознакомление с правилами подвижных игр на закрепление и совершенствование метаний	2 Практико-ориентированная	ОКОУ «Курская школа «Ступени»,	Этапный Текущий

				на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростью - силовых способностей.	направленность	23.1 спортивный зал, школ28.1 Пьный стадион	
13	23.11 28.11	23.11 28.11	Ознакомление с правилами подвижных игр на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции.	2	Практико-ориентированная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
14	30.11 05.12	30.11 05.12	Ознакомление с правилами подвижных игр на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными тактико-техническими взаимодействиями.	2	Практико-ориентированная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
15	07.12 12.12	07.12 12.12	Ознакомление с общими правилами игры в баскетбол.	2	Образовательно-познавательная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Оперативный
16	14.12 19.12	14.12 19.12	Ознакомление с общими правилами игры в волейбол.	2	Групповая	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Оперативный
17	21.12 26.12	21.12 26.12	Ознакомление с общими правилами игры в футбол.	2	Практико-ориентированная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Оперативный
18	28.12 09.01 11.01 16.01 18.01	28.12 09.01 11.01 16.01 18.01	Ознакомление с общими правилами игры в настольный теннис. <i>Игры с дидактическим и сюжетным содержанием.</i> Игры на воздухе. Зачет. Соревнование	5	Практико-ориентированная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Оперативный

		Зачеты, контрольные нормативы		20			
19	23.01 25.01 30.01	23.01 25.01 30.01	Бег в горку. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой.	3	Практико-ориентированная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
20	01.02 06.02	01.02 06.02	Бег спиной вперед с поворотами. Быстрые перемещения приставными шагами. Бег с внезапным поворотом кругом. Бег «Змейкой».	2	Образовательно-познавательная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
21	08.02 13.02	08.02 13.02	Челночное перемещение. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу. Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками.	2	Образовательно-познавательная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
22	15.02 20.02	15.02 20.02	Бег в равномерном темпе умеренной интенсивности, чередуемый с ускорениями. Переменный бег с варьированием скорости.	2	Практико-ориентированная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
23	22.02 27.02	22.02 27.02	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Сумей догнать». Подвижная игра «Гонка с выбыванием».	2	Групповая	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
24	29.02 05.03	29.02 05.03	Активные упражнения на гибкость. Упражнения на гибкость с помощью партнера. Упражнения на гибкость с отягощением.	2	Практико-ориентированная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
25	07.03 12.03 14.03	07.03 12.03 14.03	Старт по зрительному (звуковому) сигналу из различных исходных положений. Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков. Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу	3	Образовательно-познавательная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
26	19.03 21.03	19.03 21.03	Эстафетный бег. Челночный бег. Бег с внезапными остановками и изменением	2	Практико-ориентированная	ОКОУ «Курская школа «Ступени»,	Этапный Текущий

			направления движения. Бег с максимальной частотой шагов.			направленность	спортивный зал, школьный стадион	
27	26.03 28.03	26.03 28.03	Удары мяча ногой в быстром темпе в стену. Переменный бег. Подвижная игра «Вызов номеров».	2		Практико-ориентированная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
			Повторение изученного материала	12				
28	02.04 04.04	02.04 04.04	<i>Ходьба:</i> обычная, на носках, на пятках, на внутренней и внешней части стопы; по разметке; в разных построениях. <i>Бег:</i> обычный, широкий шагом; в сочетании с ходьбой до 4 мин.; наперегонки, на скорость; с высоким подниманием коленей. Подвижные игры и игровые упражнения: «Два Мороза», «Краски», «Перемена мест», «Погоня», «Мыши и кот» и др.	2		Игровая направленность Практико-ориентированная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Соревнование
29	09.04 11.04	09.04 11.04	<i>Упражнения в равновесии:</i> ходьба по гимнастической скамейке; продвижение вперед с закрытыми глазами; повороты и приседания на скамейке; упражнения «пистолет» и «ласточка» на гимнастической скамейке; ходьба с кубом. <i>Лазанье:</i> по гимнастической скамейке, стенке, канату, ползание по-пластунски; перелазание через предметы и снаряды. <i>Прыжки:</i> на двух и одной ноге, через скакалку, через препятствия; прыгивание на мягкое препятствие. Подвижные игры и игровые упражнения: «Кто выше», «Волк во рву», «Удочка», «С кочки на кочку», «Парашютисты», «Лиса и куры» и др.	2		Игровая направленность Практико-ориентированная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Соревнование
30	16.04 18.04	16.04 18.04	<i>Метание:</i> малого мяча из-за головы в вертикальную цель на высоте 3 м с	2		Игровая направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени»,	Соревнование

			расстояния до 6 м; Подвижные игры и игровые упражнения: «Охотники и утки», «Погоня», «Защита укрепления», «Мяч по кругу», «Вертикальная мишень».		Практико- ориентированная направленность	спортивный зал, школьный стадион	
31	23.04 25.04 30.04 07.05	23.04 25.04 30.04 07.05	Сдача нормативов	4	Контроль	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Контрольное занятие
32	14.05 16.05	14.05 16.05	Товарищеские турниры по настольному теннису.	2	Групповая	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Соревнование
			Итоговое занятие	2			
33	21.05 23.05	21.05 23.05	Подведение итогов обучения за год;	2	Контроль	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Итоговое занятие
			Итого: 72 часа				