

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области «Сухоложский многопрофильный техникум»
(ГАПОУ СО «Сухоложский многопрофильный техникум»)

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 2
от «05» декабря 2023 г.

Утверждено:
Приказом директор ГАПОУ СО
«Сухоложский
многопрофильный техникум»
от 05.12.23 г. № 155/2-90
Директор
« 05 » 2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивный мир»,
адаптированная для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Возраст обучающихся: 15-20 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Колчеданцева Марина Владимировна
преподаватель

г. Сухой Лог, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

2. Комплекс основных характеристик программы:	
2.1. Пояснительная записка	3
Нормативно-правовая основа общеразвивающей программы	3
Направленность общеразвивающей программы	3
Актуальность общеразвивающей программы	3
Отличительные особенности программы	5
Адресат общеразвивающей программы	6
Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий	6
Объём и срок освоения программы	6
Особенности организации образовательного процесса	6
Форма организации образовательного процесса	7
Виды занятий	7
Форма подведения результатов	8
2.2. Цели и задачи программы	8
2.3. Учебный (тематический) план	9
2.4. Содержание учебного (тематического) плана	9
2.5. Планируемые результаты	11
3. Организационно-педагогические условия	13
3.1. Календарный учебный график	14
3.2. Условия реализации программы	14
Материально-техническое обеспечение	14
Кадровое обеспечение	14
Методические материалы	14
3.3. Формы аттестации	16
4. Список литературы	21

2. Комплекс основных характеристик программы

2.1 Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная. Предназначена для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Программа физкультурно-спортивной направленности призвана обеспечить необходимый уровень развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств, и создает предпосылки для многообразных проявлений творческой активности. Занятия физической культурой способствуют гармонизации телесного и духовного единства учащихся, формированию у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие. Физкультурно-спортивная направленность является одной из важных направленностей дополнительного образования. Здесь особое значение придается повышению уровня физического развития обучающихся, созданию положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Уровень усвоения программы «Спортивный мир» - стартовый.

Дополнительное образование обучающихся по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано, требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности обучающихся.

Система дополнительного образования в школе выступает как педагогическая структура, которая максимально приспособляется к запросам и потребностям обучающихся, а именно:

- обеспечивает психологический комфорт и личностную значимость обучающихся,
- дает шанс каждому ребенку раскрыть себя как личность,
- предоставляет ученику возможность творческого развития по силам, интересам и в индивидуальном темпе,
- налаживает взаимоотношения всех субъектов дополнительного образования на принципах реального гуманизма,
- активно использует возможности окружающей социокультурной среды, побуждает обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию, к самооценке и самоанализу,
- обеспечивает оптимальное соотношение управления и самоуправления в жизнедеятельности школьного коллектива.

Программа секции «Спортивный мир» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Программа призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие развитию физических способностей. Занятия общедоступны благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься без специальной подготовки. ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

Актуальность программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье подростка представляет собой критерий качества современного образования.

Программа разработана на основании следующих нормативно – правовых документов:

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
2. Письмо Министерства образования и науки от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
4. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. №729 – р).

В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон об образовании), дополнительное образование – это вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования. Дополнительное образование детей и взрослых направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности. В соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (далее – Концепция) на современном этапе содержание дополнительных образовательных программ ориентировано на:

- создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом, научно-техническим творчеством;
- формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов.

Отличительные особенности программы

Программа физкультурно-спортивной направленности сконцентрирована на укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Программа заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений. Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта педагога и является отображением единства теории и практики. Программа ориентирована на свободный выбор занимающихся в видах спорта и форм физической активности.

Новизна программы образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность.

Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от индивидуальных особенностей организма половой принадлежности, состояния самочувствия. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, а также индивидуальных, самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом. Восстановительные мероприятия. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей, основы профилактики средствами физической культуры. Основы музыкальной грамоты (понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат). Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания. Основы составления хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движении под музыку. Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма, с учетом цели и задач. Составление плана самостоятельного занятия физическими упражнениями. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация активного отдыха средствами физической культуры. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий (игры, конкурсы, эстафеты) с привлечением сверстников на спортивных площадках и в спортивных залах. Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры, восстановительные мероприятия (массаж, банные процедуры). Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели.

Адресат программы

Программа подходит для обучающихся с ОВЗ с различной степенью физической подготовленности в возрасте с 15 до 20 лет.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, занятие 45 минут, с обязательным 10-м. перерывом. Возраст обучающихся 15-20 лет.

Объем и срок освоения программы

Объем часов по программе составляет 144 часа в год.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения.

Особенности организации образовательного процесса

Реализация поставленных образовательных задач:

- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности. Ориентируясь на решение задач образования, данная программа в своем содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который заложен в планировании учебного материала в соответствии возрастными особенностями обучающихся, материально- технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал или помещение приспособленное для занятий фитнес – аэробикой, тренажерный зал, инвентарь, оборудование, стадион, спортивно – игровые площадки), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- реализацию принципа достаточности сообразности, определяющего распределение содержания учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся.

- соблюдению дидактических правил - от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые отражены в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного освоения, переноса учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе в самостоятельной и соревновательной деятельности;

- расширение меж предметных связей, ориентирующих педагога физической культуры во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений фитнес – аэробики в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортивно – оздоровительной деятельности.

Формы обучения

Преимущественно очная форма обучения допускает сочетание с заочной формой в виде элементов дистанционного обучения в период приостановки образовательной деятельности учреждения. Отдельные темы могут предполагать индивидуальную и подгрупповую работу с обучающимися.

Форма организации образовательного процесса

При реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения. С учетом потребностей, возможностей обучающегося и в зависимости от объема обязательных занятий педагога дополнительного образования с обучающимися осуществляется в очной, очно-заочной или заочной форме. Дополнительная общеразвивающая программа может реализовываться как самостоятельно, так и посредством сетевых форм. При реализации дополнительных общеобразовательных программ могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение. Также может применяться форма организации образовательной деятельности, основанная на модульном принципе представления содержания программы и построения учебных планов.

Методика проведения занятий предусматривает теоретическую подачу материала с демонстрацией видео роликов, а также практическую деятельность, являющуюся основной, необходимой для закрепления информации.

Уровень сложности программы – стартовый

«Стартовый уровень» - предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность освоения содержания программы. Каждый участник программы должен иметь право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной готовности участника (где определяется та или иная степень готовности к освоению содержания и материала заявленного участником уровня).

Виды занятий

Тренировочные занятия - закрепление определённых видов движений. Оно обеспечивает возможность многократно повторить движение, потренироваться в технике его выполнения. Традиционная структура может быть несколько нарушена за счет исключения общеразвивающих упражнений и увеличения времени работы над основными движениями, элементами спортивных игр при обязательном обеспечении разумной и правильной физиологической нагрузки. Занятие, построенное на одном движении, как вариант тренировочного занятия. При планировании такого занятия важно продумать последовательность упражнений, чтобы чередовать нагрузку на разные группы мышц. Поэтому в водной части и подвижной игре этот вид движения лучше не использовать.

Круговая тренировка – принцип организации такого занятия достаточно прост: вводная и заключительная часть занятия проводятся в традиционной форме. Во время, отведённое для общеразвивающих упражнений и основных движений, организуется круговая тренировка. Для этого следует подготовить несколько групп с одинаковым спортивным инвентарём в каждой, чтобы обучающиеся одной группы могли упражняться на них одновременно, и расположить их по кругу. Такой способ позволяет обеспечить высокую моторную плотность занятия, дает детям проявить творческую инициативу, придумывая способы выполнения упражнения.

Формы проведения результатов

Олимпиады, конкурсы, викторины, соревнования.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

Вводный, текущий, итоговый.

2.2. Цели и задачи программы

Целью Программы является – формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации обучающихся к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Задачами Программы является:

- пропагандировать здоровый образ жизни, укрепление здоровья;
- содействовать гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризировать спортивные игры как виды спорта и активный отдых;
- формировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям спортивными играми;
- развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- формировать у обучающихся необходимые теоретические знания.

2.3 Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план

Закон «Об образовании в РФ» предопределяет необходимость и обязательность учебного плана в качестве нормативно-регулирующего средства деятельности всех типов и видов учреждений образования. Закон предоставляет право самостоятельного выбора формы учебного плана в соответствии с целями, концепцией, содержанием дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности.

№ п/п	Наименование раздела(модуля)	Количество о часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	2	3	4	5	6
1.	Вводное занятие.	2	-	2	Педагогическая диагностика
2.	Спортивная и гимнастическая терминология.	2	-	2	Педагогическая диагностика
3.	Меры предупреждения травм на занятии по спортивной гимнастике.	2	-	2	Педагогическая диагностика
4.	Личная гигиена.	2	-	2	Контрольные нормативы

5.	Общая физическая подготовка.	-	32	32	Контрольные нормативы
6.	Танцевальная и классическая аэробика.	-	24	24	Педагогическая диагностика. Контрольные нормативы
7.	Классификация упражнений Акробатика, гимнастика.	-	34	34	Педагогическая диагностика. Контрольные нормативы
8.	Элементы вольных и хореографических упражнений.	-	30	30	Педагогическая диагностика. Контрольные нормативы
9.	Специальная физическая подготовка	-	24	24	Тестовые задания. Контрольные нормативы
10	Итоговое занятие.	-	2	2	Педагогическая диагностика. Тестовые задания. Контрольные нормативы
Итого:		8	136	144	

Содержание учебного (тематического) плана

Тема 1. Вводное занятие (2 час.).

Краткий обзор развития гимнастики в России. Правила поведения и [требования безопасности](#) на занятиях. Правила техники безопасности на занятиях для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Тема 2. Спортивная и гимнастическая терминология (2 час.).

Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по общей подготовке и по формированию телосложения. Средства шейпинга и спортивной гимнастики. Основы музыкальной грамоты. Понятие музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат.

Тема 3. Меры предупреждения травм на занятиях по спортивной гимнастике (2 час.).

Диагностика физической подготовленности. Учет двигательных навыков.

Тема 4. Личная гигиена (2 час.).

Основы личной гигиены (спортивная форма, питание, водные процедуры). Особенности врачебного контроля. Некоторые особенности тренировок девушек.

Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка (32 час.).

Упражнения для развития быстроты. Бег с остановкой и с резким изменением направления. Челночный бег. Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной, вперёд, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках.

Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определённое задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, повороты на 360 градусов, имитация передачи и т.д. То же но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линии.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов. Выпрыгивание из исходных положений стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см. Спрыгивание с возвышенности 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгивание вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 7 шагов. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Разнообразные прыжки со скакалкой, прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты. Прыжки с места различными способами.

Тема 6. Танцевальная и классическая аэробика (24 час.).

Прыжки высокой амплитуды. Шпагат (разножка) (SPLIT), Фронтальный шпагат. Базовые шаги аэробики. Совершенствование техники выполнения базовых шагов. Отработка отдельных элементов связки. Сборка связок в комбинацию. Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации.

Тема 7. Классификация упражнений. Акробатика, гимнастика (34 час.).

Разновидности аэробики. «Шейпинг». Изучение упражнений по шейпингу. Совершенствование комплекса упражнений шейпинга. Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

Тема 8. Элементы вольных и хореографических упражнений (24 час.).

Лазанье (канат и шест). Лазанье на высоту 2-3 метра с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис зацепом. Прыжки. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, с высоты, прыжки на горку матов, прыжки с разбега на канат в вис. Стойки и перевороты. Стойка на лопатках («берёзка») с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на голове с согнутыми и прямыми ногами (из упора присев толчком двумя). Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку («веселый клоун»). Стойка на руках (самостоятельно). Переворот в сторону («колесо»).

Тема 9. Специальная физическая подготовка (34 час.). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Различные виды прыжков со скакалкой. Упражнения на развитие координации. Удержание стойки на носках, ходьба на носках. Упражнения на развитие гибкости. Шпагат, канат. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения на ловлю мяча. Упражнения на развитие мышц спины. Прыжки высокой амплитуды. Шпагат (разножка) (SPLIT). Фронтальный шпагат. Разучивание связок. Сборка связок в комбинацию. Отработка комбинации. Совершенствование и отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации. Изучение упражнений по шейпингу, выполняемых в спокойном темпе. Совершенствование комплекса упражнений шейпинга. Составляем (совместно с педагогом) и осваиваем комплексы и комбинаций.

Тема 10. Итоговое занятие.

2.5 Планируемые результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

Предметные результаты изучения Программы отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровую формирующую и здоровье берегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес-аэробики;

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнес-аэробики;

- изложение фактов истории развития шейпинга, фитнес-аэробики, Олимпийских игр современности, характеристика видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;

- развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по видам фитнес-аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;

- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, танцевальной-аэробики, функционального тренинга;

- осуществление объективного судейства программ своих сверстников;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;

- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

3. Организационно-педагогические условия

3.1 Календарный учебный график

№	Основные характеристики образовательного процесса	Учебный год
1	Количество учебных недель	36
2	Количество часов в неделю	4
3	Количество часов	144
4	Недель в первом полугодии	22
5	Недель во втором полугодии	15
6	Начало занятий	15.01.2024
7	Выходные дни	01.01.-08.01.2024 01.07.-31.08.2024
8	Окончание учебного года	30.12.2024

3.2 Условие реализации программы

Материально-техническое оснащение

- маты и гимнастические коврики;
- гимнастические ленты;
- мячи (разного диаметра);
- флажки;
- гимнастические палки;
- степ – скамейки;
- видео- и аудио аппаратура.

Кадровое обеспечение

Должность- преподаватель

Методические материалы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивный мир» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую часть.

Методы обучения и воспитания

При реализации Программы применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

К специфическим методам физического воспитания относятся:

- методы строго регламентированного упражнения;

- игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

Общепедагогические методы включают в себя:

- словесные методы;
- методы наглядного воздействия.

Формы организации образовательной деятельности

- групповая форма организации проведения лекций, занятий,
- индивидуально-групповая форма организации практической деятельности, выполнение работы,
- самостоятельная работа.

Формы организации учебного занятия

Согласно календарному учебному графику, проводятся лекции, беседы, практические занятия.

Технология личностно-ориентированного развивающего обучения (Ирина Сергеевна Якиманская) сочетает обучение (нормативно-сообразная деятельность общества) и учение (индивидуальная деятельность ребенка).

Цель технологии личностно-ориентированного обучения – максимальное развитие (а не формирование заранее заданных) индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности.

В соответствии с данной технологией для каждого ученика составляется индивидуальная образовательная программа, которая в отличие от учебной носит индивидуальный характер, основывается на характеристиках, присущих данному ученику, гибко приспосабливается к его возможностям и динамике развития.

Групповые технологии.

Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию.

Выделяют следующие **разновидности** групповых технологий: групповой опрос; общественный смотр знаний; учебная встреча; дискуссия; диспут; нетрадиционные занятия (конференция, путешествие, интегрированные занятия и др.).

Особенности групповой технологии заключаются в том, что учебная группа делится на подгруппы для решения и выполнения конкретных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого ученика. Состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности.

Современный уровень дополнительного образования характеризуется тем, что групповые технологии широко используются в его практике.

Обучения осуществляется путем общения в динамических группах, когда каждый учит каждого (А.Г. Ривин, В.К. Дьяченко – **Технология коллективного взаимообучения**). Обучение есть общение обучающихся и обучаемых.

Здоровье сберегающие технологии

Теоретическую и научную основу здоровьесбережения заложили выдающиеся русские физиологи И.М.Сеченов, А.А.Ухтомский, И.П.Павлов, А.И.Аршавский и др. С точки зрения И.П.Павлова, «человек есть единственная в высочайшей степени саморегулирующаяся, восстанавливающая, поправляющая и даже совершенствующая система». Это позволяет считать использование различных технологий сбережения и накопления здоровья всех участников образовательного процесса вполне оправданным. Построить собственную оздоровительную

систему, освоить приемы саморегуляции по силам каждому, главное захотеть и знать, как это делать.

Здоровье сберегающие технологии в ДОУ – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие факторов образовательной среды, направленных на сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса. Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования; -
- валеологического просвещения родителей.

Культурно-воспитывающая технология дифференцированного обучения по интересам детей (И.Н. Закалова)

Дополнительное образование всеохватно по содержанию и «является самым широким путем личности в культуру через творчество.

Весьма важной задачей технологии дифференцированного обучения по интересам является определение специальных интересов, наклонностей, способностей обучающихся.

При контроле знаний дифференциация углубляется и переходит в **индивидуализацию обучения**, что означает организацию учебного процесса, при которой выбор способов, приемов, темпа обучения обусловлен индивидуальными особенностями детей.

Индивидуализация обучения – принципиальная характеристика дополнительного образования обучающихся.

Коммуникативная технология обучения, то есть обучение на основе общения. Участники обучения – педагог – ребенок. Отношения между ними основаны на сотрудничестве и равноправии. Технология коммуникативного обучения разработана болгарским ученым Г. Лозановым и породила много практических вариантов. Успешно используется в преподавании иноязычных культур (Е.И. Пассов, Г.А. Китайгородская, В.Л. Скалкин и др.).

Главное в технологии – речевая направленность обучения через общение.

Игровые технологии (Пидкасистый П.И., Эльконин Д.Б.) обладают средствами, активизирующими и интенсифицирующими деятельность обучающихся. В их основу положена педагогическая игра как основной вид деятельности, направленный на усвоение общественного опыта.

Различают следующие классификации педагогических игр:

- по видам деятельности (физические, интеллектуальные, трудовые, социальные, психологические).

3.3 Формы аттестации/контроля

Формы оценочных средств

- журнал посещаемости,
- аналитический материал участия обучающихся в конкурсных мероприятиях,
- фотоотчет,
- отзывы обучающихся, родителей.

Формы итоговой аттестации

- демонстрация промежуточных и итоговых результатов освоения программы в форме выполнения комплекса упражнений.

Итоговая аттестация обучающихся

- проверка достигнутых практических умений и навыков.

Критерии оценивания

Обучающиеся, на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: "Основы теоретических знаний" в виде устного опроса или написания сообщений, "Практические навыки и умения" в виде демонстрации комплексов ЛФК, с последующей итоговой аттестацией.

Уровень физической подготовленности детей с ОВЗ всех систем и функций организма играет важную роль в их социальной адаптации, поэтому именно двигательная активность стимулирует развитие всех систем и функций организма, коррекцию, компенсацию и профилактику двигательных и психических нарушений.

Работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс, вследствие этого важной особенностью проведения занятий является использование системного подхода к применению разнообразных форм, средств, путей и методов физического воспитания, способов дозирования нагрузок, индивидуальный и дифференцированный подходы, но имеющий единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка.

Особенностью преподавания физического воспитания для учащихся с овз является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями учащихся.

По мере прохождения учебного материала, кроме оценивания техники выполнения физических упражнений, степени освоения программного материала необходимо оценивать успехи обучающегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Положительная отметка должна быть выставлена обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков и умений, в развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки физической культуры, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

При выставлении *текущей отметки* соблюдается особый такт, максимальное внимание к проблемам здоровья, не унижающее достоинства обучающегося. Отметку необходимо использовать таким образом, чтобы она способствовала развитию школьника, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и ФП, а также прилежания.

Таким образом, посредством физической культуры можно значительно улучшить психическое и физическое состояние учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья. И главное, приобщить их к посильным для себя физическим упражнениям и умению управлять своим психофизическим состоянием.

В приведенной ниже таблице приведены примеры упражнений, которые противопоказаны или даются с ограничениями по видам заболеваний:

Болезни органов и систем организма	Противопоказания	Ограничения
Органы кровообращения (артериальная гипертензия, компенсированные пороки сердца и др.)	1. Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.). 2. Акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, "мостик", "березка", стойка на руках и на голове и др.). 3. Упражнения на гимнастических снарядах, в том числе висы без опоры, подтягивание на перекладине, прыжки через коня (козла), упражнения на брусьях и кольцах и др. 4. Упражнения, выполнение которых связано с длительной задержкой дыхания.	1. Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.) 2. Физические упражнения, направленные на развитие общей и локальной выносливости, скоростно-силовых качеств. 3. Физические упражнения с длительным статическим напряжением мышц. 4. Физические упражнения на тренажерах (необходим индивидуальный подбор тренажера со строгим дозированием физических нагрузок). 5. Физические упражнения, вызывающие нервное перенапряжение
Органы дыхания (хронический бронхит, бронхиальная астма, рецидивирующие носовые кровотечения и др.)	1-4 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения	1-5 см. ограничения при болезнях органов кровообращения
Мочеполовая система (пиелонефрит, цистит, нарушения менструальной функции и др.)	1-3 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения 4. Упражнения, выполнение которых связано с интенсивным напряжением мышц брюшного пресса. 5. Переохлаждение тела	1-4 см. ограничения при болезнях органов кровообращения 5. Занятия плаванием
Органы пищеварения (хронический гастрит, хронический гастроуденит, язвенная болезнь, пупочная грыжа и др.)	1-3 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения 4. Упражнения, выполнение которых связано с интенсивным напряжением мышц брюшного пресса.	1-5 см. ограничения при болезнях органов кровообращения 6. Круговые движения туловища и наклоны, особенно вперед.
Нервная система (эпилепсия,	1-3 см. противопоказания при	1-5 см. ограничения при

внутричерепная гипертензия др.)	болезнях органов кровообращения 4. Упражнения, выполнение которых связано с длительной задержкой дыхания и значительным наклоном головы	болезнях органов кровообращения 7. Круговые движения головой, наклоны головы
Костно-мышечная система (плоскостопие, сколиоз, лордоз, кифоз, выраженные нарушения осанки, в том числе кифосколиотическая, плоская спина и др.)	1-3 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения	1-4 см. ограничения при болезнях органов кровообращения 5. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела
Органы зрения (миопия средней и высокой степени, гиперметропия средней и высокой степени, астигматизм и др.)	1-3 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения 4. Упражнения, выполнение которых связано с запрокидыванием и значительным наклоном головы, натуживанием, резким изменением положения тела. 5. Упражнения, требующие напряжения органов зрения (упражнения в равновесии на повышенной опоре и др.)	1-5 см. ограничения при болезнях органов кровообращения 6. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела (прыжки в высоту, с разбега, спрыгивания и др.)
Эндокринная система (ожирение, сахарный диабет и др.)	1-3 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения. 4. Упражнения, выполнение которых связано с интенсивным напряжением мышц брюшного пресса.	1-5 см. ограничения при болезнях органов кровообращения.

Тесты.

Тест для определения скоростных качеств: бег на 30 м со старта. Задание проводится на беговой дорожке. По команде «Внимание!» тестируемый подходит к линии старта и принимает положение старта. Затем следует команда «Марш!» - взмах флажком – по которой занимающийся выбегает со старта. Фиксируется время пересечения финишной линии. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не рекомендуется торопить подростка, а также корректировать его бег. Тест для определения скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места. Дается три попытки, фиксируется лучший результат. Тест для определения координационных способностей: статическое равновесие (облегченный вариант теста Ромберга). Обучающийся принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стояще – и пытается при этом сохранить равновесие. Тестируемый выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат. Тест для определения силовой выносливости: подъем туловища из положения

лежа на спине. Тестируемый лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Начали!» обучающийся поднимает туловище на 300 от пола и вновь ложится. Преподаватель считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости тренер придерживает стопы ребенка на полу), на подъем – вдох, на опускание – выдох, подъем туловища на 300 от пола. Тест для определения силы: сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Угол сгибания в локтевом суставе составляет 90°. Тест на гибкость: стоя на полу наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола. Оценивается по 4 балльной шкале: ладони лежат на полу – 4 балла, кулаки касаются пола – 3 балла, пальцы касаются пола – 2 балла, расстояние менее 3 см – 1 балла, пальцы касаются пола – 2 балла, расстояние менее 3 см – 1 балл.

ПРОТОКОЛ ОЦЕНИВАНИЯ

уровня и качества образованности обучающихся

№ п/п	Фамилия и имя обучающегося	Теория Предметная составляющая (теоретические знания по основным разделам, владение специальной терминологией)	Практика Метапредметная и личная составляющая (умение пользоваться спортивным инвентарем, умение применять полученные знания, умение проявлять терпение, выдержку в достижении результата)	Итоговый балл
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				

12				
13				
14				
15				

4. Список литературы

Нормативные документы:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Письмо Министерства образования и науки от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. №729 – р);
- Гогонов Е.Н., Марьянов Б.И. «Психология Физического воспитания и спорта» Москва. Академия; 2004 год;
- Евсеев С.П. « Теория и организация адаптивной физической культуры» М. Советский спорт - Том 1. 2005г;
- Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 № 635 «Об утверждении особенностей организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»

4. Литература, использованная при составлении программы

- Методические рекомендации по особенностям организации дополнительного образования детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью по направлениям дополнительных общеобразовательных программ. Москва. Российский университет дружбы народов; 2020 г. И.В. Евтушенко, Е.А. Евтушенко;
- Н.Г. Шейпинг и ритмическое воспитание. – М., 2014;
- Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 232с.

Интернет-ресурсы

- Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: www.minstm.gov.ru.
- Федеральный портал «Российское образование». URL: www.edu.ru
- Официальный сайт Олимпийского комитета России. URL: www.olympic.ru.
- Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента 2014
- Электронно-библиотечная система «Знаниум» www.znanium.com

Аннотация

Данная программа направлена на укрепление физического и психического здоровья детей, развитие творческих способностей и физических качеств. Задача оздоровления обучающихся с ОВЗ является очень важной.

Программа секции «Спортивный мир» рассчитана на возраст с 15 до 20 лет обучающихся с ОВЗ и предусматривает проведение теоретических и практических занятий с применением подвижных игр.

Основой подвижных игр являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость.

Занятия подвижными играми общедоступны благодаря разнообразию игр, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года

