

Слободо-Туринский муниципальный отдел управления образованием
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Слободо-Туринская спортивная школа»

Принято на
Педагогическом совете
Протокол № 4
«07» мая 2024 г



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО
«Слободо-Туринская СШ»
С.Г. Захарова
приказ № 77-д от 07. 05.2024

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Поверь в себя»
(адаптивная физическая культура)**

Возраст обучающихся: 5 лет-7 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-разработчик:
Спицына Юлия Евгеньевна,
тренер-преподаватель,
Вохмянин Владимир
Васильевич,
тренер-преподаватель

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

| | | |
|---|---|------------------------------|
| Наименование программы | Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Поверь в себя» (адаптивная физическая культура) | |
| Направленность | Физкультурно-спортивная | |
| Сведения об авторах - педагогах, реализующих программу | | |
| 1. ФИО | Спицына Юлия Евгеньевна | Вохмянин Владимир Васильевич |
| 2. Год рождения | 1986 | 1989 |
| 3. Образование | высшее | высшее |
| 4. Должность | тренер-преподаватель | тренер-преподаватель |
| 5. Квалификационная категория | первая | первая |
| 6. Электронный адрес, телефон | 89049828120@mail.ru | vova-vohmanin@mail.ru |
| Сведения о программе | | |
| Нормативная база | <ul style="list-style-type: none"> - Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» - Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678 - р); - Постановление Главного государственного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; - Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. №298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»; - Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; - Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»); | |

| | |
|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленными письмом Министерства образования и науки РФ от 28.04.2017 г. № ВК - 1232/09 - Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом (для сертификации); - Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 25.08.2023 г. № 963 – Д «О внесении изменений в приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом»; - Приказ Министерства образования и молодежной политике Свердловской области от 26.10.2023 г. № 1104 -д «Об утверждении методических рекомендаций «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях»; - Устав и локальные акты учреждения. |
| Объем и срок освоения | 1 год, 72 часа |
| Возраст обучающихся | 5-7 лет |
| Вид программы | традиционная |
| Уровень программы | стартовый |
| Тип программы | авторская |
| Категории обучающихся | дети с ОВЗ и дети-инвалиды |
| Характеристика программы | |
| По месту в образовательной модели | программа разновозрастного детского объединения |
| Цель программы: | укрепление здоровья, развитие двигательной активности детей с ОВЗ и инвалидностью и улучшения их социально-трудовой адаптации |
| Учебные разделы: | <ul style="list-style-type: none"> - теория физической культуры и спорта - общая физическая подготовка |
| Ведущие формы и методы образовательной деятельности | <p>Методы: словесные, наглядные, практические, игровые и др.</p> <p>Формы: индивидуальные, групповые учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия, контрольные испытания.</p> |
| Формы мониторинга | прохождение практических контрольных испытаний по ОФП (степень освоения двигательного действия). |
| Дата утверждения и последней корректировки | 07.05.2024 |

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|---------|
| РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ | |
| 1.1.Пояснительная записка | стр. 5 |
| 1.2.Цель и задачи программы | стр. 8 |
| 1.3.Планируемые результаты по уровням сложности | стр. 9 |
| 1.4.Содержание программы | стр. 10 |
| Учебный план | стр. 10 |
| Учебно-тематического плана с содержанием разделов 1 год обучения | стр. 11 |
| РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ | |
| 2.1. Календарный учебный график | стр. 15 |
| 2.2. Условия реализации программы | стр. 16 |
| 2.3. Формы аттестации и оценочные материалы | стр. 19 |
| 2.4. Список литературы | стр. 21 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ | стр. 23 |

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Поверь в себя» (адаптивная физическая культура) (далее – Программа) является основным нормативным документом определяющим содержание и объем учебно-тренировочной деятельности в спортивно-оздоровительных группах для детей с ОВЗ и инвалидностью в МАУ ДО «Слободо-Туринская СШ».

Программа авторская (приказ № 77-д от 07.05.2024), составлена на основе типовых программ по основным видам спорта МАУ ДО «Слободо-Туринская СШ» имеет физкультурно-спортивную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для специальных коррекционных учреждений.

Программа разработана в соответствии с **нормативно- правовыми документами:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678 - р);
3. Постановление Главного государственного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. №298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
8. Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленными письмом Министерства образования и науки РФ от 28.04.2017 г. № ВК - 1232/09
9. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере

«Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом (для сертификации);

10. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 25.08.2023 г. № 963 – Д «О внесении изменений в приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом»;

11. Приказ Министерства образования и молодежной политике Свердловской области от 26.10.2023 г. № 1104 -д «Об утверждении методических рекомендаций «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях»;

12. Устав и локальные акты учреждения.

Одним из условий повышения качества обучения детей с ОВЗ является совершенствование учебно-воспитательного процесса, методов и средств физического воспитания. Среди них важнейшее место отводится укреплению здоровья занимающихся средствами физической культуры и спорта.

Адаптивная физическая культура (АФК) - это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию, и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Адаптивная - это название подчеркивает предназначение средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфофункциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Актуальность программы. Обеспечение реализации прав детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и детей – инвалидов на участие в программах дополнительного образования является одной из важнейших задач государственной образовательной политики.

Программа способствует развитию интереса у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов к здоровому образу жизни и вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Общая физическая подготовка является основным видом физической культуры и спорта в целом. С каждым годом в районе все больше насчитывается детей с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов.

Сегодня адаптивная физическая культура и адаптивный спорт становятся одним из важнейших, а в ряде случаев – единственным условием всесторонней реабилитации, адаптации и, в конечном итоге, социализации детей с отклонениями в состоянии здоровья. Чем раньше начинаются занятия, тем более полно происходит

процесс реабилитации и социальной адаптации обучающихся. Занятия адаптивной физической культурой помогают реализовать свои функциональные возможности и способствуют гармоничному физическому развитию обучающихся, укреплению здоровья.

Отличительные особенности программы в положительном влиянии занятий общей физической подготовкой на здоровье обучающихся. Занятия адаптивной физической культурой позволяют укрепить сохраненные двигательные функции детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов. Предупредить появление вторичных нарушений, приобрести двигательный опыт для самостоятельных занятий.

Программа позволяет проводить занятия в увлекательной, игровой форме, вызывая у занимающихся положительный эмоциональный настрой, интерес к занятиям, самое, главное, желание достичь поставленную перед ними цель.

Реабилитация детей-инвалидов должна начинаться на самых ранних стадиях болезни, осуществляться непрерывно до достижения в минимально возможные сроки максимального восстановления или компенсации нарушенных функций. Для их реабилитации должна широко применяться спортивно-оздоровительная работа.

Программой предусмотрена возможность дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, гибкого дозированного объема нагрузок, с учетом состояния здоровья и интеллектуального уровня аномальных детей по культивируемым видам спорта в образовательном учреждении.

Адресат программы

Программа рассчитана для обучающихся в возрасте от 5-7 лет, имеющих отклонения в состоянии здоровья и детей, (нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие), ЗПР, и предусматривает проведение теоретических, практических занятий, с учетом возрастных особенностей детей, а также объективных закономерностей развития, формирования систем организма, двигательных и других функций.

Все обучающиеся нуждаются в соблюдении оздоровительного или ортопедического режима, использования здоровьесберегающих технологий. Программа составлена с учетом психологических и физиологических особенностей детей-инвалидов, для которых характерны повышенная утомляемость, тревожность, лабильность эмоциональной сферы, нарушение памяти, внимания, двигательных функций. Программа реализуется с учетом актуального психофизического состояния ребенка.

Зачисление на обучение осуществляется по заявлению родителя (законного представителя), на основании медицинского допуска и/или заключения психолого-медико-педагогической комиссии, индивидуальной программы реабилитации ребенка-инвалида.

Количество занимающихся – 6-8 человек.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности (Приложение 1).

Уровневость программы: программа ознакомительного (стартового) уровня.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность учебно-тренировочного занятия – 40 минут.

Объём программы: 72 часа.

Срок освоения программы: 1 год.

Перечень форм обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, индивидуально-групповая.

Перечень видов занятий: индивидуальные или групповые учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия, контрольные испытания.

Перечень форм подведения итогов: прохождение практических контрольных испытаний по ОФП (степень освоения двигательного действия).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: укрепление здоровья, развитие двигательной активности детей с ОВЗ и инвалидностью и улучшения их социально-трудовой адаптации.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать и развить жизненно необходимые двигательные умения и навыки;
- обучить технике правильного выполнения физических упражнений;
- сформировать навык ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве;
- освоить систему знаний, необходимую для сознательного освоения двигательных умений и навыков.

Развивающие:

- развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, мышечной силы, точности движений, двигательной реакции);
- формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
- развитие пространственно-временной дифференцировки;
- обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные:

- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма обучающихся;
- активизация защитных сил организма обучающегося;
- повышение физиологической активности органов и систем организма;
- укрепление и развитие сердечно - сосудистой и дыхательной системы;
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки);
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья обучающихся.

Воспитательные:

- воспитание чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях;
- воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

1.3. Планируемые результаты

Результатом реализации программы является:

Личностные результаты:

У обучающихся будут сформированы:

- умение сотрудничать со сверстниками, прислушиваться к мнению других;
- умение оценивать свои возможности и распределять нагрузку;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
- формирование устойчивого интереса к занятиям.

Метапредметные результаты:

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,
- понимание учебной задачи, сформулированной педагогом;
- планирование своих действий на отдельных этапах работы;
- умение выражать разнообразные эмоциональные состояния (грусть, радость, злость, удивление, восхищение).

Предметные результаты:

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- знание основных терминов, применяемых в подвижных играх, общеразвивающих упражнениях;
- знание правил подвижных игр;
- умение выполнять самостоятельно комплексы упражнений;
- владение приемами профилактики травматизма и применение их в жизни;
- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

1.4. Содержание программы

Учебно-тематический план

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
|----------|---|------------------|----------|-----------|--------------------------------|
| | | Всего | Теории | Практики | |
| 1 | Теория физической культуры и спорта | 3 | 2 | 1 | |
| 1.1 | Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека. | 1 | 0,5 | 0,5 | Фронтальный опрос |
| 1.2 | История развития легкой атлетики. | 0,5 | 0,5 | 0,5 | Фронтальный опрос |
| 1.3 | Правила организации учебного процесса, нормы безопасного поведения. | 0,5 | 0,25 | - | Фронтальный опрос |
| 1.4 | Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание. | 0,5 | 0,25 | - | Фронтальный опрос |
| 2 | Общая физическая и специальная подготовка | 67 | 5 | 62 | |
| 2.1 | Основные виды движений | 37 | 1 | 36 | Фронтальный опрос |
| 2.2 | Упражнения для развития физических качеств | 18 | 2 | 16 | Контрольные упражнения |
| 2.3 | Дифференцированная двигательная деятельность: 1) общеразвивающие упражнения; 2) пространственные ориентировки и строевые упражнения; 3) упражнения для формирования правильной осанки; 4) профилактические дыхательные упражнения | 6 | 1 | 5 | Контрольные упражнения |
| 2.4 | Подвижные игры | 6 | 1 | 5 | Контрольные упражнения |
| 3 | Зачёты, контрольные нормативы | 1 | - | 1 | Зачёт, сдача нормативов |
| 4 | Открытое занятие для родителей | 1 | - | 1 | |
| | Всего часов | 72 | 8 | 64 | |

Содержание учебно-тематического плана

1. Теория физической культуры и спорта (2 ч)

1.1. Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека.

Теория: Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие и физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения.

1.2. История возникновения вида спорта и его развитие.

Теория: Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

1.3. Правила организации учебного процесса, нормы безопасного поведения.

Теория: Расписание учебно-тренировочного процесса. Правила поведения в спортивном зале, на улице, и т.д. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Понятие о травме, основные причины травматизма, меры предотвращения травм. Причины спортивных травм. Меры профилактики спортивного травматизма.

1.4. Гигиена, закаливание, общий режим; пагубное действие вредных привычек.

Теория: Общие сведения о гигиене, личная гигиена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Основные принципы построения рационального питания. Общий режим дня. Гигиена сна, его продолжительность, значение для восстановления организма спортсмена. Сведения о вреде курения, алкоголя. Отрицательное воздействие длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера.

Практика: Упражнения для формирования правильной осанки, игры на внимание.

2. Общая физическая и специальная подготовка (67 ч)

2.1. Основные виды движения

Теория: Понятие об основных видах движений (при ходьбе, беге, при равновесии, лазание, 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; 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.

Лазание: по гимнастической скамейке, стенке, ползание попластунски; 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», «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 5 м;

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

Форма контроля: Контрольные нормативы.

2.2. 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;
- ускорения по сигналу;
- челночный бег;
- бег с нарастанием скорости по сигналу;
- многоскоки;
- прыжки со скакалкой;
- подвижные игры: «День и ночь», «Веровочка под ногами», «Вызов номеров» и др.

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, 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.;

- повороты (направо, налево, кругом) на месте и в движении;
 - 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.);
 - 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.;
- 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); 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°; кружение 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, и т.д.);
 - медленное поднимание на носки и опускание на всю стопу;
 - ходьба на носках и пятках;
 - 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;
 - передачи мяча в парах, сидя на полу;
 - ведение мяча по ориентирам;
 - 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: контрольные нормативы.

2.3 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; 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.

2.4 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. 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 расчет. 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. Мяч в корзину. Попади в обруч». «Гонка мячей по кругу. Вызови по имени. Овладей мячом. Подвижная цель. Мяч ловцу. Быстро и точно. Снайперы».

Описание подвижных игр (Приложение 3).

2. Зачёты, контрольные нормативы

Теория: Проверка знаний пройденного теоретического материала (Приложение 5). Зачет.

Практика: Контрольные нормативы по ОФП (Приложение 4).

3. Открытое занятие для родителей

Практика: Открытое занятие для родителей, законных представителей с целью предоставить возможность родителям увидеть, как проходит учебно-тренировочный процесс, оценить успехи ребенка, задать тренеру преподавателю вопросы, оставить письменный отзыв, а ребенку продемонстрировать свои достижения.

Родители заполняют анкету-отзыв (Приложение 2)

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Всего учебных недель | Кол-во учебных дней | Кол-во учебных часов | Режим занятий |
|------------------------------------|---------------------|------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|------------------------------|
| 1 год | 2 сентября | 30 мая | 36 | 72 | 72 | 2 занятия по 1 часу в неделю |
| Выходные дни 31-декабря – 9 января | | | | | | |
| Каникулы не предусмотрены | | | | | | |

| |
|----------------------------------|
| Аттестация: |
| Промежуточная с 16 по 20 декабря |
| Итоговая с 12 по 16 мая |

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

| Вид помещения | Основное предназначение | Оснащение |
|----------------|--|--|
| Спортивный зал | – Организованная образовательная деятельность – Досуговые мероприятия | Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания, равновесия. |

Наличие разнообразного физкультурно – спортивного оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов занятий.

Техническое оснащение: музыкальный центр, ноутбук. К программе разработана медиатека, которая включает музыкальное сопровождение к спортивным мероприятиям, тренировкам, к релаксационным упражнениям.

Оборудование

| Тип оборудования | Наименование | Количество |
|-------------------------------------|--|------------|
| Для ходьбы, бега, равновесия | Массажные дорожки, коврики | 1 |
| | Дорожка-змейка (канат) | 1 |
| | Скамейка гимнастическая | 2 |
| Для катания, броски, ловли, метания | Мешочек с грузом малый | 10 |
| | Наборы для метания в цель | 2 |
| | Кольцеброс | 1 |
| | Щит для метания | 1 |
| | сетка | 1 |
| Для прыжков | Скакалка | 15 |
| Для ползания, лазания, подлезания | Канат гладкий | 1 |
| | Стенка гимнастическая | 1 |
| | Скамейка гимнастическая | 1 |
| | Палка гимнастическая | 10 |
| Для общеразвивающих упражнений | Мячи разных размеров (резиновые, волейбольные) | 10 |
| | Обручи | 15 |

Кадровое обеспечение.

Тренер-преподаватель, реализующий данную программу, имеет высшее образование в области физической культуры и спорта и/или профессиональную переподготовку по программе «Адаптивная физическая культура».

Методические материалы. Программа включает в себя как теоретические, так и практические занятия. Для закрепления пройденного и успешного овладения учащимися новым программным материалом, педагог самостоятельно подбирает необходимые для повторения физические упражнения. Подбор упражнений зависит от диагноза детей в определенной группе. Индивидуальный подход должен быть в дозировке физических нагрузок. Использовать способы регулирования физической

нагрузки её изменением: исходного положения, количества повторений упражнений, темпа, дыхательных упражнений, амплитуды, эмоциональности. Следует избегать длительного пребывания детей в одних и тех же позах, не допускать долгих объяснений заданий, т. к. это утомляет детей и снижает их двигательную активность. Не следует также чрезмерно возбуждать детей, потому что возбуждение обычно усиливает мышечное напряжение и насильственные движения.

Данная программа представляет описание основных организационно-педагогических и методических аспектов работы тренеров-преподавателей с учащимися с учетом современных требований, раскрывает формы и показывает значимость регулярной совместной работы с родителями, по укреплению здоровья и повышению уровня физической подготовки ребят, пропаганде знаний по медицине и гигиене, формированию здорового образа жизни. Каждый из разделов играет важную роль в физиологическом и физическом развитии человека. Большой подбор упражнений позволит организовать интересные занятия.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации занятия является четко продуманное размещение учеников и расположение мини-игровых площадок с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап – углубленное разучивание

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется тренером-преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

Формы, методы, приемы

| №п/п | Раздел | Форма | Методы и приемы. | Использованные |
|------|--------|-------|------------------|----------------|
|------|--------|-------|------------------|----------------|

| | | организации занятий | | материалы |
|---|---------------------|--|---|--|
| 1 | ОФП | Беседа, практическое, контрольное занятие, диагностика | <u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий. | <u>Оборудование:</u> Шведские стенки, скамейки гимнастические, Гимнастические доски, скакалки, <u>Методические</u> <u>материалы:</u> картинки, карточки, наглядно-дидактические пособия |
| 2 | Подвижные игры | Инструктаж, игровое занятие | <u>Методы:</u> Соревновательно-игровой, словесный <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация. | <u>Оборудование:</u> Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. |
| 3 | Итоговые занятия | Беседа, инструктаж, практическое занятие, | <u>Методы:</u> Соревновательно-игровой, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований | <u>Оборудование:</u> Стойки, конусы, рулетка. <u>Методические</u> <u>материалы:</u> Видеозаписи (учебные, соревнования), иллюстрации |

Так же при проведении тренировок используются следующие методы спортивной подготовки:

Повторный метод - основная цель выполнять движения, действия, задания определенной число раз, стараясь придерживаться требуемой формы и характера и добиваться в совершенствовании в них.

Игровой метод – движения, действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры, проводимой для увеличения нагрузок и более успешной адаптации, для сохранения интереса в процессе занятия.

Соревновательный метод - упражнения и задания выполняются в виде состязаний вызывающих проявление резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность.

Темповой – выполнение упражнений с заданной скоростью.

Переменный – выполнение упражнений с ускорениями средней и максимальной интенсивности, с короткими замедлениями.

Контрольный – контрольно-тренировочные упражнения, показывающие специальную подготовленность.

Круговой – продвижения по кругу от «станции» к «станции», на которых выполняются по одному и более упражнений, в том числе со снарядами, на тренажерах.

Интегральный – выполнение в обычных и более сложных и трудных условиях, а также в обстановке «поля боя».

Технологии, используемые на учебном занятии.

Личностно-ориентированные технологии, направленные на учет индивидуального(субъектного) опыта ребёнка, на самопознание и самореализацию через создание ситуации успеха, сотрудничество детей, педагогов, родителей.

Технологии проблемного обучения, направленные на включение детей в процесс обучения, через создание таких ситуаций, в которых ребёнок проявляет самостоятельность и активность.

Здоровьесберегающие технологии, направлены на создание для спортсменов безопасных и благоприятных условий при проведении тренировочного процесса.

Дистанционные технологии, которые используются при необходимости, направлены на поддержание непрерывного обучения детей. Реализуются через ресурсы Интернет (Whatsapp, Google-форма).

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Контроль является составной частью подготовки обучающихся и одной из функций управления тренировочным процессом.

В начале учебного года проводится входной контроль с целью определения уровня развития детей, их способностей.

В течение всего учебного года осуществляется текущий контроль, для определения степени усвоения материала, определение готовности детей к восприятию нового, посредством наблюдения, контрольных срезов по предметным областям.

Промежуточная аттестация проводится по окончании 1 полугодия, итоговая аттестация, по окончании учебного года.

Промежуточная, итоговая аттестация включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков по ОФП.

Итоговая аттестация проводится комиссией по приему контрольно-переводных нормативов. Во время проведения аттестации присутствует тренер-преподаватель отделения, а также могут присутствовать родители (законные представители) обучающихся.

По итогам промежуточной и итоговой аттестации заполняются протоколы (Приложение 6).

К контрольно-переводным нормативам допускаются все обучающиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний.

Перед проведением контрольно-переводных нормативов необходимо объяснить учащимся цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все нормативы.

Перед началом сдачи нормативов должна быть проведена разминка.

В Программе для проведения контрольных испытаний выделены специальные учебные часы.

Форма проведения сдачи контрольно-переводных нормативов учащихся должна предусматривать их стремление показать наилучший результат.

Основными критериями оценки занимающихся по Программе, стартового уровня, являются – регулярность посещения занятий, положительная динамика при выполнении контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, выполнения технических элементов.

Так же для оценки прироста показателей физических качеств используется формула, предложенная В.И. Усаковым:

$$W = \frac{100(V2 - V1)}{1/2(V2 + V1)}$$

Где W-темпы прироста показателей физических качеств (%)

V1-исходный уровень

V2-конечный уровень

Шкала оценки прироста показателей физических качеств

| Темпы роста, % | Оценка | За счет чего достигнут прирост |
|-----------------------|---------------------|---|
| До 8 | неудовлетворительно | За счет естественного роста |
| 8-10 | удовлетворительно | За счет естественного роста и роста естественной двигательной активности |
| 10-15 | хорошо | За счет естественного роста и целенаправленной системы физических упражнений |
| Свыше 15 | отлично | За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений |

С целью сбора информации о деятельности детского объединения и учреждения в целом проводится анкетирование родителей.

2.4. Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678 - р);
3. Постановление Главного государственного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. №298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом (для сертификации);
8. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 25.08.2023 г. № 963 – Д «О внесении изменений в приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом»;
9. Приказ Министерства образования и молодежной политике Свердловской области от 26.10.2023 г. № 1104 -д «Об утверждении методических рекомендаций «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях»;
10. Устав МАУ ДО «Слободо-Туринская СШ»;
11. Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах физкультурно-спортивной направленности МАУ ДО «Слободо-Туринская СШ».

Литература, использованная при составлении программы:

1. Актуальные подходы к обеспечению комплексной реабилитации и абилитации инвалидов, в том числе детей инвалидов в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности: Материалы Всероссийской научно-практической конференции.- Екатеринбург, 2018.
2. Бекмансуров Х.А. Выбор пути физического совершенства и здоровья.- Елабуга:Изд-во ООО «Андерсен», 2010
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев, «Олимпийская литература», 2002 – 296с.
4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. Т.2: / С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2009. – 448 с.
5. Елисеев С.П. Адаптивный спорт. Настольная книга тренера/С.П. Елисеев.-М.: ООО «ПРИНЛЕТО»,2021.
6. Шапкова Л.В. Частные методик адаптивной физической культуры: учебник / Л.В. Шапкова.-М.: Советский спорт, 2009-608с.
7. Царик А.В. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование / авт.-сост. А.В. Царик; под общ.ред П.А. Рожкова.-М.: Советский спорт, 2010-1272
8. Китаева М.В. Психология победы в спорте: учеб. пособие, 2006
9. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. – Изд.2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003 – 304с.
- 10.Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 220с.
- 11.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать .-М.: АСТ; Астрель,2004.-863с.
- 12.«Управление комплексной реабилитацией и абилитацией инвалидов, в том числе детей-инвалидов в организациях, осуществляющих физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность»: методические рекомендации/ост.: Я.С. Алешанова (и др.), 2018.

Литература для учащихся и родителей:

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-еиздание. В.С. Родиченко и др.
2. Детская олимпийская энциклопедия/Д.Пейдж; Пер. с англ.-М.:ООО «Издательство «Олимп», 2002
3. Такач А. Шестьдесят олимпийских лет/Пер.с англ.М. Дементьевой, 2001

ПРИЛОЖЕНИЯ

| | |
|---|---------|
| 1. Требования техники безопасности занятиях | стр. 24 |
| 2. Анкета-отзыв (для родителей) | стр. 26 |
| 3. Описание подвижных игр | стр. 29 |
| 4. Контрольные нормативы по ОФП (промежуточный, итоговый контроль) | стр. 33 |
| 5. Оценочные материалы теоретической части программы | стр. 34 |
| 6. Сводный протокол промежуточной аттестации по предметным областям | стр. 36 |

Требования техники безопасности занятиях

1. Общие требования безопасности:

Преподаватель, а также каждый обучающийся должны неукоснительно придерживаться установленных правил. Техника безопасности на занятиях предполагает, что обучающиеся с ней будут ознакомлены еще до того как приступят к занятиям.

Занятия проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

К занятиям допускаются учащиеся:

- которые имеют соответствующий уровень допуска из медицинского учреждения и предоставили преподавателю документ;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обувь должна быть на подошве, исключаяющей скольжение, плотно облегают ногу и не затрудняют кровообращение. В случае если занятие проводится на улице, спортивная одежда и обувь должна соответствовать погодным условиям.

Учащийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь;
- быть внимательным при перемещениях по залу (стадиону);
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (браслеты, висюльки, серьги и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы:
- под руководством преподавателя подготовить спортивный инвентарь, необходимый для занятий;
- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время занятий

• необходимо внимательно слушать и неукоснительно выполнять инструкции преподавателя по технике безопасности на занятиях;

• выполнять упражнения и брать спортивный инвентарь можно только после соответствующего разрешения преподавателя;

- выполняя групповой забег на короткую дистанцию, бежать только по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- не выполнять прыжки на неровной и скользкой поверхности, не приземляться после прыжка на руки;
- выполнять прыжки, когда преподаватель дал разрешение;
- выполнять прыжки поочередно, не перебежать дорожку во время выполнения попытки другим учащимся;
- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метящего;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли.
- не передавайте снаряд друг другу броском, не метайте снаряд в необорудованных для этого местах.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя;
- с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки

Анкета-отзыв (для родителей)

Дата и время тренировочного занятия _____

Тренер-преподаватель _____

Отзывы, замечания и предложения по ведению занятия

Предложения и отзывы по работе СШ

Подпись (Ф.И.О. родителя – по желанию) _____

АНКЕТА

Уважаемые родители! Предлагаем Вам принять участие в анкетировании. Целью анкетирования является сбор информации, которая в дальнейшем будет использована для оптимизации учебного процесса. Просим Вас внимательно и искренне ответить на вопросы анкеты.

Дата и время открытого занятия _____

Тренер-преподаватель _____

I. По какому принципу Вы выбрали данную организацию дополнительного образования?

1. В данном учреждении есть желаемый вид спорта;
2. Организация находится достаточно близко к дому;
3. Работают опытные тренеры-преподаватели;
4. Удобный режим занятий;
5. другое _____

II. Чем Вы руководствовались при выборе тренера-преподавателя?

1. Рекомендациями знакомых;
2. Высокой квалификацией тренера-преподавателя;
3. Результатами обучающихся;
4. Случайным выбором;
5. другое _____

III. Определите, пожалуйста, цель посещения Вашим ребёнком СШ (Вы можете отметить 2-3 цели):

1. поддержать и улучшить здоровье;
2. овладеть выбранным видом спорта;
3. улучшить телосложение и осанку;
4. иметь дополнительную возможность общения ребёнка со сверстниками;
5. развить силу, ловкость и другие физические качества;
6. достичь высоких спортивных показателей, участвовать в соревнованиях;
7. сформировать заинтересованность в здоровом образе жизни;
8. другое _____

IV. Позволило ли данное открытое занятие полностью оценить Вашего ребёнка?

1. да;
2. не в полной мере;
3. нет (напишите почему) _____

V. Какие изменения Вы отметили у своего ребёнка по завершении образовательной программы?

1. Оздоровление ребёнка - стал меньше болеть простудными заболеваниями;
2. техничное выполнение основных спортивных элементов;
3. развитие таких качеств, как смелость, решительность, упорство, стрессоустойчивость;
4. развитие самостоятельности и само организованности;
5. повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом;
6. желание и умение добиваться лучших результатов, стремление к победе;
7. другое _____

VI. Будете ли Вы рекомендовать СШ своим друзьям и знакомым?

1. да;
2. нет.

VII. Ваши предложения и замечания по усовершенствованию образовательного процесса:

Благодарим за сотрудничество!

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 полшага 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, слышав 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.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП
(ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ, ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ)**

| Вид испытаний | Уровень | Результат | | | |
|---|---------|-----------|----------|---------|----------|
| | | 6 лет | | 7 лет | |
| | | девочки | мальчики | девочки | мальчики |
| Общая физическая подготовка | | | | | |
| Бег 10 м | Низкий | 4,5 | 4,3 | 4,0 | 3,8 |
| | Средний | 4,0 | 3,8 | 3,6 | 3,4 |
| | Высокий | 3,6 | 3,4 | 3,3 | 3,1 |
| Шестиминутный бег (м) | Низкий | 200 | 300 | 300 | 400 |
| | Средний | 400 | 500 | 500 | 600 |
| | Высокий | 500 | 600 | 700 | 800 |
| Прыжок в длину с места, см | Низкий | 77 | 85 | 85 | 100 |
| | Средний | 87 | 95 | 95 | 110 |
| | Высокий | 107 | 115 | 115 | 125 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | Низкий | +1 | 0 | +3 | +1 |
| | Средний | +3 | +1 | +5 | +3 |
| | Высокий | +5 | +3 | +9 | +7 |
| Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м | Низкий | 0 | 0 | 1 | 2 |
| | Средний | 1 | 1 | 2 | 3 |
| | Высокий | 2 | 2 | 3 | 4 |
| Челночный бег 3*10 м | Низкий | 12,0 | 11,7 | 11,7 | 11,2 |
| | Средний | 11,7 | 11,3 | 11,3 | 10,8 |
| | Высокий | 11,3 | 10,8 | 10,8 | 9,9 |

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ теоретической части программы

Лёгкую атлетику называют «Королевой спорта», потому что она включает в себя много различных дисциплин, благодаря которым можно укрепить свой организм. Животные тоже обладают такими же физическими качествами. Какими качествами обладает медведь? *

1 балл



- сила
- скорость
- прыгучесть

Как называются деревянные доски, присоединенные к ногам, на которых очень легко кататься по снегу? *

1 балл



Коньки



Лыжи



Санки

Как называется обувь, в которой можно кататься на льду? *

1 балл



Коньки



Лыжи



Валенки



Кроссовки

Вид спорта, в котором игроки забрасывают мяч в корзину? *

1 балл



Волейбол



Баскетбол



Футбол

Как называется игра на льду с шайбой? *

1 балл



Футбол



Хоккей



Волейбол

Мяч попал в ворота *

1 балл

Гол

Аут

Как называются утренние физические упражнения? *

1 балл



Закаливание



Зарядка



Здоровый образ жизни

Какими качествами обладает кенгуру? *

1 балл



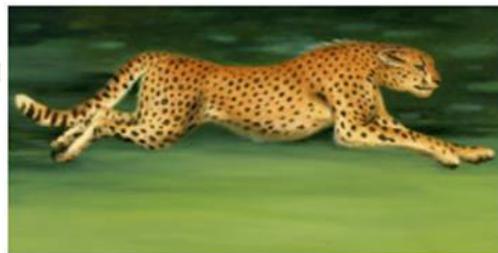
скорость

прыгучесть

сила

Какими качествами обладает леопард? *

1 балл



сила

прыгучесть

скорость

У линии основной спортсмены все стоят. Никто не шевельнется пока не дали... *

1 балл



фальш

старт

СЛОБОДО-ТУРИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
 МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
 «СЛОБОДО-ТУРИНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ
промежуточной аттестации
по предметной области ОФП

второе полугодие _____ уч. года

ОБЪЕДИНЕНИЕ: _____

ГРУППА: _____

| п/п | Ф.И.О. | Год рождения | Упражнения ОФП | | | | | | | | | | Итоговый результат (средний балл) |
|------|--------|--------------|----------------|------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|-----------------------------------|
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | результат | балл | результат | балл | результат | балл | результат | балл | результат | балл | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |

Председатель комиссии _____ / _____ /
 Члены комиссии _____ / _____ /
 _____ / _____ /
 Тренер-преподаватель _____ / _____ /

« ____ » _____ Г.

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ
по предметной области «Теория физической культуры и спорта»
 второе полугодие _____ уч. году

ОБЪЕДИНЕНИЕ: _____

ГРУППА: _____

| № п/п | Ф.И.О. | Год рож | Номер вопросов | | | | | | | | | Итоговый результат (сумма очков) | Отметка Зачет/незачет |
|-------|--------------------------------|---------|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|-------------------------------------|--------------------------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | |
| 1 | XXXXXXXXXXXXXXXXX ¹ | xxxxx | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 8 (90%) | зачет |
| 2 | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | |

Председатель комиссии _____ / _____ /
 Члены комиссии _____ / _____ /
 _____ / _____ /
 Тренер-преподаватель _____ / _____ /

« ____ » _____ г.

¹ Данные введены для примера заполнения протокола

СЛОБОДО-ТУРИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЛОБОДО-ТУРИНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ
промежуточной и итоговой аттестации обучающихся _____ учебного года

ОБЪЕДИНЕНИЕ: _____

ГРУППА: _____

| № п/ п | Ф.И.О. | Год рожден ия | Нормативные требования | | Промежуточная, итоговая аттестация | | Итоговый результат <i>Переведен Отчислен Оставлен на повторное обучение</i> |
|--------------|---------------------------------|---------------------|---|--|--|---|---|
| | | | Объем выполненной тренировочн ой работы в % | Показатели соревновательной деятельности <i>(% отношение участие в соревнованиях к плану по программе)</i> | Выполнение контрольных нормативов по ОФП, (уровень) | Тест по предметной области «Теория физической культуры и спорта <i>(зачет/незачет)</i> | |
| 1 | Xxxxxxxxxxxxxxxxxx ² | xxxxx | 74% | 50% | низкий | зачет | - |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |

Директор: _____ / _____ /

Зам. директора по УСР: _____ / _____ /

² Данные введены для примера заполнения протокола

АННОТАЦИЯ

к адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Поверь в себя» (адаптивная физическая культура)

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Поверь в себя» (адаптивная физическая культура) является основным нормативным документом определяющим содержание и объем учебно-тренировочной деятельности в спортивно-оздоровительных группах для детей с ОВЗ и инвалидностью в МАУ ДО «Слободо-Туринская СШ».

Программа авторская (приказ № 77-д от 07.05.2024), составлена на основе типовых программ по основным видам спорта МАУ ДО «Слободо-Туринская СШ» имеет физкультурно-спортивную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для специальных коррекционных учреждений.

Цель программы: укрепление здоровья, развитие двигательной активности детей с ОВЗ и инвалидностью и улучшения их социально-трудовой адаптации.

Программа рассчитана для обучающихся в возрасте от 5-7 лет, имеющих отклонения в состоянии здоровья и детей, (нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие), ЗПР, и предусматривает проведение теоретических, практических занятий, с учетом возрастных особенностей детей, а также объективных закономерностей развития, формирования систем организма, двигательных и других функций.

Зачисление на обучение осуществляется по заявлению родителя (законного представителя), на основании медицинского допуска и/или заключения психолого-медико-педагогической комиссии, индивидуальной программы реабилитации ребенка-инвалида.

Количество занимающихся – 6-8 человек.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности.

Программа ознакомительного (стартового) уровня.

Общее количество часов по программе – 72, занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Режим занятий реализуется согласно утвержденному календарному учебному графику. Продолжительность учебного часа – 40 минут.

Программа способствует развитию интереса у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов к здоровому образу жизни и вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.