

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МР «УДОРСКИЙ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» пгт. УСОГОРСК

Рекомендована методическим советом
Протокол № 02-02/6
от «26» мая 2023 г

Принята педагогическим советом
Протокол № 02-01/04
от 31 мая 2023 г

Утверждена приказом МУДО «ДДТ»
пгт. Усогорск
от 31 мая 2023 г.
№01-07/161

дополнительная общеобразовательная-
дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Планета спорта»

Возраст обучающихся: 6 - 18 лет

Срок реализации: 3 лет

Автор-составитель:
Лаптева Светлана Витальевна,
педагог дополнительного образования

гп. Усогорск, 2023

Оглавление

1. Пояснительная записка.	3
2. Цели и задачи.....	6
3. Содержание программы.....	7
Модуль 1 - 1 год обучения.	8
Модуль 2 - 2 год обучения.	14
Модуль 3 - 3 год обучения.	20
4. Планируемые результаты:	26
5. Оценочные материалы, формирующие систему оценивания.	27
6. Образовательные и учебные форматы (используемые в программе формы, методы, приемы и педагогические технологии).	28
7. Материально-техническое обеспечение программы (техническая и материальная платформа программы).	37
8. Перечень информационно-методических материалов, литературы.	40
Приложения	41

«Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам».

(И. Брехман)

1. Пояснительная записка.

(Общая характеристика программы)

Содержание настоящей дополнительной общеобразовательной – дополнительной общеразвивающей программы разработано с учетом:

- 1) 1) Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- 2) Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
- 3) Постановление от 28 сентября 2020 г. n 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) Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- 5) Приказ Минпросвещения России от 27 июля 2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- 6) Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 N ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (вместе с «Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»).
- 7) Приказ Министерства образования, науки и молодежной политики РК от 01.06.2018 г № 214-п (п.65 правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей)
- 8) Постановление администрации МР «Удорский» № 575 от 29 июня 2020 года «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей».
- 9) Приказ Управления образования АМР «Удорский» от 02 августа 2018 года №01-06/598 «Об организации предоставления сертификатов дополнительного образования для детей, проживающих на территории МО МР «Удорский».
- 10) Приказ Управления образования АМР «Удорский» от 30 мая 2023 года №01-06/485 «Об утверждении Положения об организации предоставления дополнительного образования детей в муниципальных образовательных организациях на территории МО МР «Удорский».
- 11) Устав Муниципального учреждения дополнительного образования детей «Дом детского творчества» пгт. Усогорск.
- 12) Приказ МУДО «Дом детского творчества пгт. Усогорск от 31.05.2023 г № 01-07/161 «Об утверждении ПОЛОЖЕНИЯ о разработке и утверждении дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в муниципальном учреждении дополнительного образования детей «Дом детского творчества» пгт. Усогорск.

Инклюзивное образование в России является одним из стратегических направлений реализации права каждого ребенка на образование, что закреплено в положениях Конвенции о правах ребенка (1989) и другой Конвенции ООН, направленной на защиту и поощрение прав и достоинства лиц с инвалидностью, - Конвенция о правах инвалидов (2006), подписанной Российской Федерацией в 2008 году. Одним из основных положений Конвенции о правах ребенка (1989) является уважение и обеспечение государствами-участниками Конвенции всех прав, предусмотренных в Конвенции, за каждым ребенком без какой-либо дискриминации, независимо от расы, цвета кожи, пола, языка, религии, политических или иных убеждений, национального, этнического, социального происхождения, имущественного положения, состояния здоровья и рождения ребенка, его родителей или законных опекунов, или каких-либо обстоятельств.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа способствует социальной адаптации детей с инвалидностью через участие в инклюзивной спортивной среде. Для компенсации и коррекции нарушений в физическом развитии занятия по адаптивной физической культуре помогают адаптироваться к окружающему миру, т.к. обучение разнообразным видам движений связано с развитием психофизических способностей, общением, эмоциями, познавательной и творческой деятельностью.

Образовательная область программы – основы физической подготовки.

Предмет – социализация.

Уровень программы – базовый.

Актуальность программы.

Как указано в Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, «Именно в XXI веке приоритетом образования должно стать превращение жизненного пространства в мотивирующее пространство, определяющее само актуализацию и самореализацию личности, где воспитание человека начинается с формирования мотивации к познанию, творчеству, труду, спорту, приобщению к ценностям и традициям многонациональной культуры российского народа».

Физическая пассивность стала нормой жизни большинства школьников. Преимущества физической культуры недооцениваются. При том, что движение является для всех физиологической потребностью, неудовлетворение которой в течении длительного времени приводит к серьезным проблемам со здоровьем, как физическим, так и психическим. Движение необходимо, активный ребенок – успешный ребенок. Каждый ребенок должен заниматься физической культурой – независимо от того, имеет инвалидность или нет. Программа направлена на поддержку и развитие занятий равных возможностей для детей с инвалидностью, детей с ОВЗ и их сверстников без инвалидности.

Отличительные особенности. Совместные занятия для детей-инвалидов и лиц с ОВЗ со сверстниками без инвалидности способствуют улучшению их физического состояния, коррекции нарушений двигательной сферы и в целом их социализации. При этом к занятиям АФК можно привлекать всех детей с инвалидностью, в том числе и тех, кто находится на домашнем обучении. Такие занятия помогают устранить

существующие барьеры и разрушить негативные стереотипы в обществе о жизни и возможностях людей с инвалидностью. Дети без инвалидности, участвуя в таких занятиях, становятся более внимательными и доброжелательными к людям с инвалидностью.

Педагогическая целесообразность

Инклюзивное образование и инклюзивный спорт – новые явления для России, демонстрирующие, что, когда у детей с инвалидностью и без – появляется возможность учиться и проводить время вместе, у них остается немного барьеров (или они совсем исчезают) и они становятся не только одноклассниками, но и друзьями. Это естественно для детей – учиться, играть вместе, заниматься спортом и вместе приобщаться к здоровому образу жизни.

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития, самореализации и интеграции в общество.

Новизна

Благодаря меньшей наполняемости и наличию детей разных возрастов на занятиях имеется больше возможности для социализации детей с ограниченными возможностями здоровья. Занятия по данной программе содействуют воспитанию толерантности и милосердия. Программа способствует более тесному взаимодействию с семейным воспитанием.

Адресат программы. Программа разработана для детей в возрасте от 6 до 18 лет и адаптирована под реальные условия муниципального учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества» пгт. Усогорск и охватывает комплекс специальных занятий для детей с ОВЗ и без. В соответствии с Уставом учреждения, в объединение по интересам «Планета спорта» принимаются дети на основании следующих документов:

- письменного заявления родителей (законных представителей) на имя директора;
- копии свидетельства о рождении;
- справки от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься в данном объединении по интересам.

Количество обучающихся в группе составляет 10 - 15 человек.

Календарный учебный график

МУДО «ДДТ» пгт. Усогорск организует работу с детьми в течение всего календарного года. Продолжительность учебного года состоит из 36 недель

Объем программы. Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы составляет – 648 часов.

Срок освоения программы. Программа составлена на 3 года обучения, 108 недель, 27 месяцев.

Режим занятий. Курс обучения рассчитан по 6 часов в неделю, периодичность составляет 3 раза по 2 часа (академический час – 40 мин). Перерыв между занятием – 10 мин.

При реализации программы возможно частичное применение электронного обучения и (или) дистанционных образовательных технологий (при условиях неблагоприятной санитарно-эпидемиологической ситуации, при активированных днях по метеоусловиям и т.д.)

2. Цели и задачи

Цели программы: создать условия для приобщения обучающихся к доступной спортивной деятельности через участие в инклюзивной спортивной среде.

Задачи:

Образовательные

1. Научить двигательным умениям, овладению комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на организм обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания.
2. Формировать теоретические знания и социально-значимые умения и навыки, необходимые для социализации, ориентации в жизненных повседневных ситуациях.

Оздоровительно-развивающие

1. Укреплять здоровье, содействовать нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.
2. Развивать познавательный интерес к выполнению системы специальных упражнений и резервные возможности организма.

Воспитательные

1. Воспитывать сознательное и активное отношение к ценности здоровья и здоровому образу жизни.
2. Воспитывать нравственные и волевые качества и интереса к регулярным занятиям адаптивной физической культурой.

3. Содержание программы

Учебный план

№	Наименование разделов	Кол-во часов 1 год обучения			Кол-во часов 2 год обучения			Кол-во часов 3 год обучения			Итого		
		Всего	Т	П	Всего	Т	П	Всего	Т	П	Всего	Т	П
1.	Основы знаний	6	6	-	6	6	-	6	6	-	18	18	-
2.	Общеразвивающие и корректирующие упражнения	24	-	24	40		40	40	-	40	104	-	104
3.	Общая физическая подготовка	44	-	44	60		60	60	-	60	164	-	164
4.	Настольные спортивные игры	27	-	27	37		37	24	-	24	88	-	88
5.	Спортивные игры	27	-	27	47		47	50	-	50	124	-	124
6.	Соревнования							10	2	8	10	2	8
7.	Контрольные испытания	6	-	6	6		6	6	-	6	18	-	18
8.	Воспитательная работа	10		10	20		20	20		20	50		50
	Всего часов	144	6	138	216	6	210	216	8	208	576	20	556

Модуль 1 - 1 год обучения.

Образовательная задача:

- Ознакомиться с новыми видами спортивных и настольных игр.

Учебные задачи модуля:

1. Освоить теоретические знания.
2. Развивать общую физическую подготовку.
3. Развивать игровые навыки и умения.

Содержание учебного плана 1-го года обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма проведения занятия
		Всего	Теория	Практика	
1.	1. Основы знаний	6	6		Учебная
	1.1 Гигиена, режим дня и питание человека		1		
	1.2 Роль корригирующей гимнастики в профилактике и лечении различных заболеваний детского организма		1		
	1.3 Правила по настольным спортивным играм		1		
	1.4 Правила игры по спортивным играм (пионербол, бочча, голбол)		1		
	1.5 Инструктаж по технике безопасности.		2		
2.	2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения	24		24	Учебно-тренировочная, тренировочная

	2.1 Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности. 2.2 Упражнения для формирования равновесия. 2.3 Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений. 2.4 Упражнения с гимнастическими палками. 2.5 Упражнения с большими мячами. 2.6 Упражнения с малыми мячами.			4 4 4 4 4 4		
3.	3. Общая физическая подготовка	44		44	Академическая, занятие-игра	
	3.1 Беговые упражнения 3.2 Прыжковые упражнения 3.3 Подвижные игры			15 14 15		
4.	4. Настольные спортивные игры	27		27		Учебно-тренировочная, тренировочная
	4.1 «Матрёшки» 4.2 «Джакколо» 4.3 «Кульбутто» 4.4 «Тэйбл-эластик» 4.5 «Шаффлборд» 4.6 «Крокинол» 4.7 «Новус».			3 4 4 4 4 4 4		
5.	5. Спортивные игры	27		27	Учебно-тренировочная, тренировочная	
	5.1 Пионербол 5.2 Голбол 5.3 Бочча.			9 9 9		
6.	6. Контрольные испытания (входящий, промежуточный, промежуточный педконтроль)	6		6		
7.	7. Воспитательная работа	10		10	Игры, квесты, выставки, соревнования	
	7.1 Тематические беседы 7.2 Трудовые сборы и субботники 7.3 Экскурсии 7.4 Тематические праздники			4 1 1 2		

	7.5 Родительские собрания, беседы, консультации.				
	7.6 Акции				
	Всего часов	144	6	138	

1. Основы знаний (6 ч.).

Теория (6 ч.) Инструктаж по технике безопасности (техника безопасности на занятии, правила пользования оборудованием, инвентарём; пожарная безопасность). Гигиена, режим дня и питание человека. Роль корригирующей гимнастики в профилактике и лечении различных заболеваний детского организма. Правила по настольным спортивным играм. Правила игры по спортивным играм («Пионербол», «Бочча», «Голбол»)

Форма контроля: устный опрос

2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения (24 ч.).

2.1. Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.

Практика (7 ч.) Сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стоп, круговое движение, смыкание и размыкания носков с опорой о пятку. Сидя на полу с опорой руками сзади, на гимнастической скамейке, захватывать веревку пальцами ног, поднимать ее над полом, подтягивать к себе; катать мяч стопами, захватывать мяч, захватывать мяч и подбрасывать вверх, вперед, перекатывание мяча подошвами стоп. Выполнять приседания у гимнастической стенки, выполнять перекаты с носка на пятку (сидя, стоя).

Форма контроля: наблюдение

2.2. Упражнения для формирования равновесия.

Практика (7 ч.) Движение головой в разных исходных положениях и при движениях рук; повороты, наклоны, вращение. Изменение исходных положений без опоры руками; из основной стойки — в стойку на одно колено, на два колена и обратно; в полу присед и обратно. Ходьба по лестничным пролетам (спуск, подъем). Перешагивание через бруски, гимнастические палки, обручи, лежащие на полу на расстоянии 50 см. Перешагивание через препятствие, положенную на пол (высота 30—40 см).

Форма контроля: наблюдение

2.3. Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений.

Практика (7 ч.) Передвижение к ориентирам (флажку или мячу). Выполнение исходных положений рук по инструкции педагога: вниз, вверх, вперед, назад, с открытыми и закрытыми глазами. Ходьба с изменением направления по ориентирам, начерченным на полу.

Форма контроля: наблюдение

2.4. Упражнения с гимнастическими палками.

Практика (6 ч.) Удержание палки различными хватами (сверху, снизу, сбоку) с индивидуальной коррекцией дефектов хвата. Перекладывание палки из руки в руку, меняя способы хвата. По подражанию принимать различные исходные положения с палкой в руках: палка внизу перед собой, палка за головой. Выполнение поворотов и наклонов туловища, удерживая палку перед собой, сверху.

Форма контроля: наблюдение

2.5. Упражнения с большими мячами.

Практика (7 ч.) Принимать различные исходные положения, удерживая мяч в руках. Прокатывание мяча на дальность разгибанием руки (кисть сверху). Катание мяча толчком одной руки (двумя), лежа на животе. Броски мяча через веревку, лежа на животе. Броски мяча вперед, в сторону снизу, от груди, из-за головы. Подбрасывание мяча перед собой и ловля.

Форма контроля: наблюдение

2.6. Упражнения с малыми мячами.

Практика (6 ч.) Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки, с удержанием мяча. Перекладывание мяч из рук в руки перед собой, над головой, за спиной.

Форма контроля: наблюдение

3. Общая физическая подготовка (44 ч.).

3.1. Беговые упражнения.

Практика (20 ч.) Бег на короткие дистанции (30 м, 60 м,). Бег на длинные дистанции (400 м, 1000м.). Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием, приставными шагами (левым и правым боком), зигзагом, в парах.

3.2. Прыжки.

Практика (20 ч.) Прыжки на одной и двух ногах, через мяч, через скакалку, в длину с места.

3.3. Подвижные игры.

Практика (30 ч.) «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «День и ночь»

4. Настольные спортивные игры (27 ч.).

Практика (37 ч.) «Матрёшки», «Джакколо», «Кульбутто», «Тэйбл-эластик», «Шаффлборд», «Крокинол», «Новус».

Форма контроля: контрольная игра.

5. Спортивные игры (27 ч.).

Практика (37 ч.) Пионербол, Бочча, Голбол.

Форма контроля: контрольная игра.

6. Контрольные испытания (6 ч.).

Практика (6 ч.) Бег 30 м., подтягивание, прыжок в длину с места, наклон туловища (входящий, итоговый педконтроль), игра «Бочча» (промежуточный педконтроль).

Форма контроля: сдача нормативов, контрольная игра.

7. Воспитательная работа (10 ч.).

Практика (20 ч.) Тематические беседы, трудовые сборы и субботники, экскурсии, тематические праздники, подведение итогов спортивной деятельности обучающихся, акции, родительские собрания, беседы, консультации.

Контрольно-измерительные материалы 1 г. о.

	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания		Критерии оценивания	Виды аттестации
				м	д		
1.	Прием контрольных нормативов по ОФП	Сдача нормативов	Прыжок в длину с места	140 120 115	135 115 110	Высокий Средний Допустимый	Входящий
			Бег 30 м	5.9 6.7 6.9	6.2 7.0 7.2	Высокий Средний Допустимый	
			Подтягивание	4 3 2	11 5 4	Высокий Средний Допустимый	
			Наклон вперед стоя (достать пол)	Ладонями Пальцами Пальцами	Ладонями Пальцами Пальцами	Высокий Средний Допустимый	
2	Внутригрупповые соревнования	Контрольная игра	Освоение игровых действий в игре «Джакколо»	- Умение набрать очки из трех попыток		50 очков и выше - Высокий 30 - 49 очков - Средний 20 - 29 очков - Допустимый	Промежуточный декабрь
3.	Прием контрольных нормативов по ОФП	Сдача нормативов	Прыжок в длину с места	145 130 120	140 125 115	Высокий Средний Допустимый	Промежуточный Май

			Бег 30 м	5.7 6.2 6.7	6.0 6.5 6.9	Высокий Средний Допустимый	
			Подтягивание	4 3 2	11 5 4	Высокий Средний Допустимый	
			Наклон вперед стоя (достать пол)	Ладонями Пальцами Пальцами	Ладонями Пальцами Пальцами	Высокий Средний Допустимый	

См. УМК ПРИЛОЖЕНИЕ № 2 – Протоколы фиксации педагогического контроля

- Диагностическая программа изучения уровней воспитанности обучающихся (М.И. Шиловой)
- Выявление уровня ценностных ориентаций для обучающихся (М.И. Шилова)

Модуль 2 - 2 год обучения.

Образовательная задача:

- Расширить знания и умения по спортивным и настольным играм

Учебные задачи модуля:

1. Закрепить игровые действия по настольным и спортивным играм.
2. Выполнить проект по настольным играм «Джакколо», «Матрёшки».

Содержание учебного плана 2-го года обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы проведения занятия
		Всего	Теория	Практика	
1.	1. Основы знаний	6	6		Учебная
	1.1 Гигиена, режим дня и питание человека		1		
	1.2 Здоровье и физическое развитие человека		1		
	1.3 Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.		1		
	1.4 Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения		1		
	1.5 Инструктаж по технике безопасности.		2		
2.	2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения	40		40	Учебно-тренировочная, тренировочная
	2.1 Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.			7	
	2.2 Упражнения для формирования равновесия.			7	
	2.3 Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений.			7	
	2.4 Упражнения с гимнастическими палками.			6	
	2.5 Упражнения с большими мячами.			7	
	2.6 Упражнения с малыми мячами.			6	

3.	3. Общая физическая подготовка	60		60	Академическая, занятие-игра
	3.1 Беговые упражнения			20	
	3.2 Прыжки			20	
	3.3 Подвижные игры			20	
4.	4. Настольные спортивные игры	37		37	Учебно-тренировочная, тренировочная
	4.1 «Матрёшки» Работа над проектом.			6	
	4.2 «Джакколо» Работа над проектом.			6	
	4.3 «Кульбутто»			5	
	4.4 «Тэйбл-эластик»			5	
	4.5 «Шаффлборд»			5	
	4.6 «Крокинол»			5	
	4.7 «Новус».			5	
5.	5. Спортивные игры	47		47	Учебно-тренировочная, тренировочная
	5.1 Пионербол			12	
	5.2 Голбол			10	
	5.3 Бочча.			15	
	5.4 Футбол для слабовидящих			10	
6.	6. Контрольные испытания (промежуточный педконтроль)	6		6	Модельная
7.	7. Воспитательная работа	20		20	Игры, квесты, выставки, соревнования
	7.1 Тематические беседы				
	7.2 Трудовые сборы и субботники				
	7.3 Экскурсии				
	7.4 Тематические праздники				
	7.5 Родительские собрания, беседы, консультации.				
	7.6 Акции				
	Всего часов	216	6	210	

1. Основы знаний (6 ч.).

Теория (6 ч.) Инструктаж по технике безопасности (техника безопасности на занятии, правила пользования оборудованием, инвентарём; пожарная безопасность). Гигиена, режим дня и питание человека. Здоровье и физическое развитие человека. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения

Форма контроля: устный опрос

2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения (40 ч.).

2.1. Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.

Практика (7 ч.) Сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стоп, круговое движение, смыкание и размыкания носков с опорой о пятку. Сидя на полу с опорой руками сзади, на гимнастической скамейке, захватывать веревку пальцами ног, поднимать ее над полом, подтягивать к себе; катать мяч стопами, захватывать мяч, захватывать мяч и подбрасывать вверх, вперед, перекатывание мяча подошвами стоп. Выполнять приседания у гимнастической стенки, выполнять перекаты с носка на пятку (сидя, стоя).

Форма контроля: наблюдение

2.2. Упражнения для формирования равновесия.

Практика (7 ч.) Движение головой в разных исходных положениях и при движениях рук; повороты, наклоны, вращение. Изменение исходных положений без опоры руками; из основной стойки — в стойку на одно колено, на два колена и обратно; в полу присед и обратно. Ходьба по лестничным пролетам (спуск, подъем). Перешагивание через бруски, гимнастические палки, обручи, лежащие на полу на расстоянии 50 см. Перешагивание через препятствие, положенную на пол (высота 30—40 см).

Форма контроля: наблюдение

2.3. Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений.

Практика (7 ч.) Передвижение к ориентирам (флажку или мячу). Выполнение исходных положений рук по инструкции педагога: вниз, вверх, вперед, назад, с открытыми и закрытыми глазами. Ходьба с изменением направления по ориентирам, начерченным на полу.

Форма контроля: наблюдение

2.4. Упражнения с гимнастическими палками.

Практика (6 ч.) Удержание палки различными хватами (сверху, снизу, сбоку) с индивидуальной коррекцией дефектов хвата. Перекладывание палки из руки в руку, меняя способы хвата. По подражанию принимать различные исходные положения с палкой в руках: палка внизу перед собой, палка за головой. Выполнение поворотов и наклонов туловища, удерживая палку перед собой, сверху.

Форма контроля: наблюдение

2.5. Упражнения с большими мячами.

Практика (7 ч.) Принимать различные исходные положения, удерживая мяч в руках. Прокатывание мяча на дальность разгибанием руки (кисть сверху). Катание мяча толчком одной руки (двумя), лежа на животе. Броски мяча через веревку, лежа на животе. Броски мяча вперед, в сторону снизу, от груди, из-за головы. Подбрасывание мяча перед собой и ловля.

Форма контроля: наблюдение

2.6. Упражнения с малыми мячами.

Практика (6 ч.) Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки; с удержанием мяча. Перекладывание мяч из рук в руки перед собой, над головой, за спиной.

Форма контроля: наблюдение

3. Общая физическая подготовка (60 ч.).

3.1. Беговые упражнения.

Практика (20 ч.) Бег на короткие дистанции (30 м, 60 м,). Бег на длинные дистанции (400 м, 1000м.). Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием, приставными шагами (левым и правым боком), зигзагом, в парах.

3.2. Прыжки.

Практика (20 ч.) Прыжки на одной и двух ногах, через мяч, через скакалку, в длину с места.

3.3. Подвижные игры.

Практика (30 ч.) «Мяч по кругу», «Сбей кеглю», «Невод», «Веселый мяч», «Передай другу», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Шишки, желуди, орехи», «Третий лишний», «Перестрелка», «Передал садись», «Запрещенное движение», «Встречная эстафета с мячом», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу».

4. Настольные спортивные игры (37 ч.).

Практика (37 ч.) «Матрёшки» (работа над проектом), «Джакколо» (работа над проектом), «Кульбутто», «Тэйбл-эластик», «Шаффлборд», «Крокинол», «Новус».

Форма контроля: контрольная игра.

5. Спортивные игры (47 ч.).

Практика (47 ч.) Пионербол, Бочча (работа над проектом), Голбол. Футбол для слабовидящих.

Форма контроля: контрольная игра.

6. Контрольные испытания (6 ч.).

Практика (6 ч.) Бег 60 м., подтягивание, прыжок в длину с места, наклон туловища (промежуточный педконтроль), игра «Бочча» (промежуточный педконтроль).

Форма контроля: сдача нормативов, контрольная игра.

7. Воспитательная работа (20 ч.).

Практика (20 ч.) Тематические беседы, трудовые сборы и субботники, экскурсии, тематические праздники, подведение итогов спортивной деятельности обучающихся, акции, родительские собрания, беседы, консультации.

Контрольно-измерительные материалы 2 г. о.

	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания		Критерии оценивания	Виды аттестации
				м	д		
1.	Прием контрольных нормативов по ОФП	Сдача нормативов	Прыжок в длину с места	150	140	Высокий Средний Допустимый	Промежуточный сентябрь
				140	130		
				130	125		
			Бег 60 м	10.5	11.0	Высокий Средний Допустимый	
11.6	12.3						
Подтягивание	12.0	12.9	Высокий Средний Допустимый				
	5	15					
Наклон вперед стоя (достать пол)	3	9	Высокий Средний Допустимый				
	2	7					
	Ладонями	Ладонями					
2	Внутригрупповые соревнования	Контрольная игра	Освоение игровых действий в игре «Бочча»	Пальцами	Пальцами	3 б – высокий 2 б – средний	Промежуточный декабрь
				Пальцами	Пальцами		
				Пальцами	Пальцами		

				противника) – 1 б - Умение выполнить «поинтер» (разбивка) (выбивание мяча противника) – 1 б - Умение выполнить рикошет (приблизиться касательно от другого мяча к ДБ) – 1 б		1б - допустимый	
3.	Прием контрольных нормативов по ОФП	Сдача нормативов	Прыжок в длину с места	160 150 140	150 140 130	Высокий Средний Допустимый	Промежуточный Май
			Бег 60 м	10.5 11.6 12.0	11.0 12.3 12.9	Высокий Средний Допустимый	
			Подтягивание	5 3 2	15 9 7	Высокий Средний Допустимый	
			Наклон вперед стоя (достать пол)	Ладонями Пальцами Пальцами	Ладонями Пальцами Пальцами	Высокий Средний Допустимый	

См. УМК ПРИЛОЖЕНИЕ № 2 – Протоколы фиксации педагогического контроля

- Диагностическая программа изучения уровней воспитанности обучающихся (М.И. Шиловой)
- Выявление уровня ценностных ориентаций для обучающихся (М.И. Шилова)

Модуль 3 - 3 год обучения.

Образовательная задача:

- Закрепить знания и умения по настольным и спортивным играм.

Учебные задачи модуля:

1. Совершенствовать игровые действия по настольным и спортивным играм.
2. Выполнить проект по спортивной игре «Бочча».
3. Участвовать в соревновательной деятельности.

Содержание учебного плана 3-го года обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма проведения занятий
		Всего	Теория	Практика	
1	1. Основы знаний	6	6		Учебная
	1.1 Инструктаж по технике безопасности (техника безопасности на занятии, правила пользования оборудованием, инвентарём; пожарная безопасность).		2		
	1.2 Режим питания, регулирование веса спортсмена.		1		
	1.3 Режим дня во время соревнований.		1		
	1.4 Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.		1		
	1.5 Самоконтроль в процессе занятий спортом.		1		
2	2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения	40		40	Учебно-тренировочная, тренировочная
	2.1 Упражнения с гимнастическими палками.			13	
	2.2 Упражнения с большими мячами.			13	
	2.3 Упражнения с малыми мячами.			14	
3	3. Общая физическая подготовка	60		60	Академическая, занятие-игра
	3.1 Беговые упражнения			20	
	3.2 Прыжковые упражнения			20	
	3.3 Подвижные игры			20	
4	4. Настольные спортивные игры	24		24	Учебно-тренировочная,

	4.1 «Матрёшки» 4.2 «Джакколо» 4.3 «Кульбутто» 4.4 «Новус»			5 5 5 9	тренировочная
5	5. Спортивные игры	50		50	Учебно-тренировочная, тренировочная
	5.1 Волейбол сидя			10	
	5.2 Баскетбол			10	
	5.3 Бочча (Работа над проектом)			15	
	5.4 Мини-футбол			15	
6	6. Соревнования	10	2	8	Учебная, соревнование
	6.1 Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта		1		
	6.2 Судейство соревнований		1		
	6.3 Участие в соревнованиях			8	
7	7. Контрольные испытания (промежуточный, промежуточный, итоговый педконтроль)	6		6	Модельная
8	8. Воспитательная работа	20		20	Игры, квесты, выставки, соревнования
	8.1 Тематические беседы			3	
	8.2 Трудовые сборы и субботники			3	
	8.3 Экскурсии			2	
	8.4 Тематические праздники			4	
	8.5 Родительские собрания, беседы, консультации.			2	
	8.6 Акции			3	
	8.7 Проектная деятельность			3	
	Всего часов	216	8	208	

1. Основы знаний (6 ч.).

Теория (6 ч.) Инструктаж по технике безопасности (техника безопасности на занятии, правила пользования оборудованием, инвентарём; пожарная безопасность). Режим питания, регулирование веса спортсмена. Режим дня во время соревнований. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Форма контроля: устный опрос

2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения (40 ч.).

2.1 Упражнения с гимнастическими палками.

Практика (13 ч.) Удержание палки различными хватами (сверху, снизу, сбоку) с индивидуальной коррекцией дефектов хвата. Перекладывание палки из руки в руку, меняя способы хвата. По подражанию принимать различные исходные положения с палкой в руках: палка внизу перед собой, палка за головой. Выполнение поворотов и наклонов туловища, удерживая палку перед собой, вверху.

Форма контроля: наблюдение

2.2 Упражнения с большими мячами.

Практика (13 ч.) Принимать различные исходные положения, удерживая мяч в руках. Прокатывание мяча на дальность разгибанием руки (кисть сверху). Катание мяча толчком одной руки (двумя), лежа на животе. Броски мяча через веревку, лежа на животе. Броски мяча вперед, в сторону снизу, от груди, из-за головы. Подбрасывание мяча перед собой и ловля.

Форма контроля: наблюдение

2.3 Упражнения с малыми мячами.

Практика (14 ч.) Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки; с удержанием мяча. Перекладывание мяч из рук в руки перед собой, над головой, за спиной.

Форма контроля: наблюдение

3. Общая физическая подготовка (60 ч.).

3.1 Беговые упражнения.

Практика (17 ч.) Бег на короткие дистанции (30 м, 60 м,). Бег на длинные дистанции (400 м, 1000м.). Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием, приставными шагами (левым и правым боком), зигзагом, в парах.

3.2 Прыжковые упражнения.

Практика (13 ч.) Прыжки на одной и двух ногах, через мяч, через скакалку, в длину с места.

3.3 Подвижные игры.

Практика (20 ч.) «Круговая эстафета», «Ведение двух мячей», «Забегалы», «Летучий мяч», «Челнок», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Футбол раков», «Футбол у стены», «Перестрелка», «Передал-садись», «Запрещенное движение», «Встречная эстафета с мячом», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу».

4. Настольные спортивные игры (24 ч.).

Практика (24 ч.) «Матрёшки», «Джакколо», «Кульбутто», «Новус».

Форма контроля: контрольная игра.

5. Спортивные игры (50 ч.)

Практика (50 ч.) Волейбол сидя. Баскетбол. Бочча. Мини-футбол. (технико-тактическая подготовка)

Форма контроля: контрольная игра.

6. Соревнования (10 ч.)

Теория (2ч.) Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Судейство соревнований.

Форма контроля: устный опрос.

Практика (8 ч.) Участие в соревновании на первенстве учреждения, района, РК.

Форма контроля: Разбор результатов.

7. Контрольные испытания (6 ч.)

Практика (6 ч.) Бег 30 м., подтягивание, прыжок в длину с места, наклон туловища (промежуточный, итоговый педконтроль), игра «Бочча» (промежуточный педконтроль).

Форма контроля: тестирование, контрольная игра.

8. Воспитательная работа (20 ч.)

Практика (20 ч.) Тематические беседы, трудовые сборы и субботники, экскурсии, тематические праздники, подведение итогов спортивной деятельности обучающихся, акции, родительские собрания, беседы, консультации, проектная деятельность.

Контрольно-измерительные материалы 3 г. о.

	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания		Критерии оценивания	Виды аттестации
				м	д		
1.	Прием контрольных нормативов по ОФП	Сдача нормативов	Прыжок в длину с места	165	155	Высокий Средний Допустимый	Промежуточный сентябрь
				155	140		
			140	135			
			Бег 60 м	9.9	10.3	Высокий Средний Допустимый	
10.8	11.2						
11.0	11.4						
Подтягивание	7	17	Высокий Средний Допустимый				
	4	11					
3	9						
Наклон вперед стоя (достать пол)	Ладонями Пальцами Пальцами	Ладонями Пальцами Пальцами	Высокий Средний Допустимый				
2	Внутригрупповые соревнования	Контрольная игра	Освоение игровых действий в игре «»	- Умение ориентироваться на площадке (свое, чужое кольцо) – 1 б - Правильно выбранное решение (бросок в кольцо, передача, ведение мяча) – 1 б - Введение мяча в игру после забитого мяча и нарушения правил игры в баскетбол соперником – 1б		3 б – высокий 2 б – средний 1б - допустимый	Промежуточный декабрь
3.	Прием контрольных нормативов по ОФП	Сдача нормативов	Прыжок в длину с места	170 165 150	165 155 140	Высокий Средний Допустимый	Итоговый Май

			Бег 60 м	9.7 10.0 10.8	10.0 10.6 11.2	Высокий Средний Допустимый	
			Подтягивание	8 5 4	18 12 10	Высокий Средний Допустимый	
			Наклон вперед стоя (достать пол)	Ладонями Пальцами Пальцами	Ладонями Пальцами Пальцами	Высокий Средний Допустимый	

См. УМК ПРИЛОЖЕНИЕ № 2 – Протоколы фиксации педагогического контроля

- Диагностическая программа изучения уровней воспитанности обучающихся (М.И. Шиловой)
- Выявление уровня ценностных ориентаций для обучающихся (М.И. Шилова)

4. Планируемые результаты:

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Знают:

- Названия различных упражнений и основы правильной техники игры;
- Правила спортивных и подвижных игр;
- Правила по настольным спортивным играм;
- Правила личной и общественной гигиены;
- Правила поведения на занятиях, на мероприятиях, на соревнованиях;
- Правила техники безопасности на занятиях.

Умеют:

- Выполнять упражнения с учетом имеющегося заболевания обучающегося;
- Применять основные средства ОФП;
- Соблюдать правила спортивных и подвижных игр;
- Выполнять комплекс утренней гимнастики;
- Выполнять различные упражнения с гимнастическими палками, мячами.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Регулятивные

- самостоятельно определять цель своего обучения, формулировать для себя новые задачи в повышении реабилитационного потенциала через коррекцию физического развития;
- соотносить свои практические действия с планируемыми результатами;
- корректировать свои действия в соответствии с учетом индивидуальных особенностей в соревновательной обстановке;
- уметь анализировать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- владеть основами самоконтроля, самооценки;

Коммуникативные

- уметь организовывать сотрудничество и совместную деятельность с другими членами коллектива; работать индивидуально и в команде;
- осуществлять позитивную коммуникацию: использовать речевые высказывания для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; владеть этикой спортивной борьбы на площадке и вне ее;

Познавательные

- осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач по общей физической подготовке;
- уметь выделять главное в любом теоретическом материале по основам знаний;

- уметь соблюдать правила по спортивным и подвижным играм;

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- осознание интереса занятиями АФК, как образа жизни;
- уважительное отношение к труду спортсмена;
- готовность и способность вести диалог с товарищами по объединению, педагогом, родителями и достигать в нём взаимопонимания;
- сформированное нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;

5. Оценочные материалы, формирующие систему оценивания.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всех этапах обучения. В процессе работы систематически ведется учёт подготовленности путём:

- выполнения контрольных упражнений по общей физической;
- освоения игровых действий.

Контроль освоения обучающимися игровых действий заключается в вынесении *оценочных суждений* по выполнению обучающимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций.

Оценка достижений обучающегося производится в конце каждого полугодия в форме контрольного занятия (медального зачета).

Обучающиеся, освоившие в полном объёме учебно – тематический план по годам обучения, переводятся на следующий год обучения.

По завершению обучения по данной программе обучающиеся получают свидетельство об освоении дополнительной общеобразовательной программы.

Диагностические материалы(карты, листы педагогических наблюдений) соответствуют задачам, указанным в программе.

За период обучения в объединении «Планета света» обучающиеся получают определённый объём знаний и умений по разделам, качество которых проверяется в течение обучения с помощью:

- *Контрольных занятий*: выполнения контрольных нормативов (на основе программного материала);
- *Соревнований*. Соревновательная деятельность также относится к форме контроля. Выход на соревнования позволяет воочию отследить работу педагога и успех обучающихся. Получив правильную, систематическую физическую подготовку обучающиеся показывают высокие результаты.

При работе с детьми учитывается принцип постепенного продвижения в развитии личности. При этом успехи, достижения ребенка сравниваются не со стандартом, как в основном образовании, а с исходными возможностями. Нормативы по общей физической подготовке предусмотрены для обучающихся без инвалидности. Дети с инвалидностью, выполняя, те же виды упражнений по ОФП показывают динамику собственного роста показателей.

Предметные и метапредметные результаты отслеживаются педагогом путем педагогического контроля (*диагностические материалы представлены в Приложении №2*). Диагностика уровня обученности производится системно:

- *входящий педконтроль* – в начале обучения по программе;
- *промежуточный педконтроль* – середина и конец учебного года;
- *итоговый педконтроль* – в конце обучения по программе.

В процессе обучения применяются различные методы диагностики результативности образовательного процесса. Все результаты диагностики фиксируются в таблицах. По полученным данным составляется характеристика, произошедших в ходе обучения, изменений.

Результаты личностного развития обучающихся отслеживаются педагогом дополнительного образования.

Исходя из поставленных задач и ожидаемых результатов, выбраны следующие показатели личностного развития детей: творческие способности, мотивация достижений, творческое воображение, коммуникативные и организаторские способности, самооценка обучающихся (*диагностические материалы представлены в Приложении №2*).

Диагностика проводится по:

- Диагностическая программа изучения уровней воспитанности обучающихся (М.И. Шиловой);
- Выявление уровня ценностных ориентаций для обучающихся (М.И. Шилова).

Данные результаты фиксируются в начале и в конце каждого этапа обучения по программе, заносятся в индивидуальную карту личностного развития обучающегося и в протокол наблюдений.

6. Образовательные и учебные форматы (используемые в программе формы, методы, приемы и педагогические технологии).

Занятие по адаптивной физической культуре состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Вводная часть строится в зависимости от содержания каждого конкретного занятия и направлена на подготовку к дальнейшей работе над определенными движениями. Вводной части проводятся разминка и общеукрепляющие упражнения. В основную часть включаются специальные упражнения в соответствии с выбранной темой занятия. В заключительной части необходимо давать упражнения на восстановление дыхания, упражнения на внимание, успокаивающие нервную систему.

Теоретический материал программы лучше давать темами, сообщение знаний организовывать в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности.

Практические упражнения объединяются в комплексы, которые периодически изменяются, обновляются; широко применяются упражнения с использованием различных предметов.

В формировании правильной осанки играет большую роль равномерность тонуса мышц передней и задней поверхности бедер, туловища, плечевого пояса, а также тонкое восприятие ощущений от положения тела и отдельных его частей. Последнее достигается с помощью упражнений у вертикальной стены, стоя перед зеркалом (развитие «мышечно-суставного чувства»), упражнений в равновесии. Упражнения в наружных выгибаниях с успехом могут быть применены для укрепления мышц спины. Чтобы противодействовать поясничному изгибу, следует чередовать сокращение и растягивание мышц, а после напряженного выгибания несколько раз выполнить глубокий наклон вперед. В первую очередь, нужно рационально подобрать физические упражнения, которые бы «разгрузили» позвоночник, т.е. в большей мере принимать исходные положения, изменяющие направление силы внутрибрюшного давления и силы тяжести самих органов (положения с приподнятым тазом, колено-локтевое, колено-ладонное, лежа на спине или животе).

Укрепляя мышцы спины, нельзя забывать о мышцах живота: брюшной пресс имеет большое значение в поддержании правильной осанки. Большое значение имеет и воспитание у детей на занятии и дома мышечно-суставных ощущений положения тела и отдельных его частей, степень напряжения и расслабления мышц в покое и в движении, что приобретает посредством многократного положения тела: лежа, сидя, стоя, проверкой этих положений у стены, гимнастической стенки, у зеркала на каждом занятии. Также ставится задача развития у детей самоконтроля, что требует от них сознательного отношения и мобилизации внимания. Хорошо усваивается навык правильной осанки в играх, большое значение имеют упражнения в равновесии. В целях более совершенного овладения напряжением и расслаблением отдельных групп мышц рекомендуются упражнения с удерживанием груза на голове.

Целесообразно некоторые упражнения давать индивидуально, как домашние задания.

При проведении занятий должны быть учтены особенности организма детей, его пониженные функциональные возможности, также то, что в группе могут быть дети с различным диагнозом. Поэтому индивидуальный подход должен быть одним из основных принципов организации занятий.

Основные формы занятий.

1. *Академическая.* Эти занятия предназначены для начинающих заниматься физическими упражнениями и для слабо подготовленных обучающихся. Цель их – решение задач по ОФП, обучение основам техники.

2. *Учебная.* Такие занятия предназначены преимущественно для учебных целей, когда практических упражнений немного (20-30% от времени занятия), зато увеличено время на объяснения по технике и тактике, на демонстрацию учебных фильмов, на сравнительный анализ выполненного упражнения и одновременной видеозаписи.

3. *Учебно-тренировочная.* Такие занятия сочетают в себе большую долю обучения (до 50%) с выполнением тренировочных упражнений.

4. *Тренировочная.* В таких занятиях решаются все задачи тренировки, обеспечивается достижение спортивного мастерства.

5. *Модельная.* Направленность и построение таких занятий такие же, как и в тренировочных занятиях, но проводимых в условиях моделирующих соревнование и его обстановку.

6. *Соревнование*. Тоже одна из форм занятий, но занятий самого высокого уровня с точки зрения характера требований к организму обучающегося. Регулярное участие в соревнованиях – лучший путь воспитания мужества, смелости, воли к победе.

Все формы спортивных занятий имеют одну структуру: вначале подготовиться, затем выполнить требуемые упражнения и в заключении – вывести из нагрузки.

Формы организации образовательного процесса.

Программа предусматривает очное обучение. Основной формой организации обучения является учебное занятие, которое обеспечивает планомерную теоретическую и практическую познавательную деятельность обучающихся через разработку и реализацию творческих проектов. Проектная деятельность способствует развитию познавательных, творческих навыков обучающихся, умений самостоятельно конструировать свои знания, умений ориентироваться в информационном пространстве, развитию системного мышления. В процессе разработки и реализации проектов, обучающиеся самостоятельно приобретают недостающие знания из разных источников, приобретают коммуникативные умения, работая в объединении; развивают у себя исследовательские умения, сами планируют ход работы и прогнозируют ее результаты.

Программа предусматривает следующие формы организации образовательного процесса: коллективная, групповая, индивидуальная.

Виды занятий определяются содержанием программы, предусматривают теоретические, практические (учебные) занятия, соревнования и проводятся с учетом возрастных особенностей. Теоретические основы знаний даются в процессе учебных занятий. Нормативы по общей физической подготовке предусмотрены для обучающихся без инвалидности. Дети с инвалидностью, выполняя, те же виды упражнений по ОФП показывают динамику собственного роста показателей.

При проведении занятий применяются следующие методы АФК:

- методы формирования знаний (методы слова, наглядности);
- методы обучения двигательным действиям (метод дробления и последовательного изучения, метод целостного изучения);
- методы развития физических качеств и способностей (повторный, равномерный, переменный, интервальный, игровой, соревновательный);
- методы воспитания личности (метод педагогического воздействия, стратегические методы);
- методы организации взаимодействия педагога и детей (индивидуальные занятия, индивидуально-групповые, мало групповые занятия).

Необходимо выделить следующие направления использования *метода практических упражнений*:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;
- выполнение движения в усложнённых условиях (например, использование дополнительных отягощений - гантели 0,5кг, сужение площади опоры при передвижении и т.д.);
- использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.);

- использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.);
- использование имитационных упражнений;
- подражательные упражнения;
- использование при ходьбе, беге лидера;
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения;
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например, ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.);
- изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола);
- изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на мяче и т.д.);
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.;
- изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.).

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями ребёнка на расстоянии посредством команд;

Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

Метод стимулирования двигательных действий.

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу адаптивной физической культуры можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей детей.

Педагогические технологии, применяемые в программе:

Технологии организации инклюзивного образовательного процесса.

Особенностью инклюзивного образования является то, что педагог учитывает разнообразие детей в группе, их особенности, возможности, интересы. В связи с этим возникает необходимость менять формы, методы и технологии работы. Следуя общим правилам и способам организации учебной деятельности на занятии, педагог инклюзивной группы должен помнить и учитывать тонкости включения в работу ребенка, у которого отмечаются особенности познавательной деятельности, поведения, коммуникации. Часто такой обучающийся не

может полностью успевать за темпом всей группы: выполняет задания на уровне, доступном ему, но ниже уровня освоения содержания темы, предмета его одноклассниками.

На первом этапе организации инклюзивного образования я использую **технологии сотрудничества** всех участников образовательного процесса – детей, родителей, педагогов, специалистов. На первую встречу приглашаю детей и родителей. На этой встрече провожу экскурсию по ДДТ, где знакомимся с нашим кабинетом, спортивным залом; показываю, где и как обучающиеся будут раздеваться, а где проводить перемены. После экскурсии собираю всех в нашем кабинете и знакомимся в неформальной обстановке. Узнать, как кого зовут, что дети любят, что их интересует. В процессе знакомства педагог сможет заметить возможности и особенности каждого ребенка. Конечно, при первом знакомстве можно заметить только самые яркие особенности – ребенок на коляске, у ребенка сложности с речью, серьезные проблемы со зрением или слухом. А при более длительном контакте и наблюдении за ребенком педагог сможет отметить проявление других особенностей.

Важно уже при первом знакомстве установить контакт не только с детьми, но и с родителями. Очень важно при этом, чтобы родители сами захотели поделиться с педагогом проблемами своих детей, рассказали о своих пожеланиях. Эту информацию от них можно получить, предложив им ответить на вопросы анкеты, либо в личной беседе после общей встречи. Главное, чтобы родители почувствовали доверие к педагогу и захотели поделиться информацией. Это станет возможным, если педагог сам начнет разговор о том, что образовательное учреждение заботится обо всех детях и предусматривает разные возможности для разных детей. Итак, применение технологии сотрудничества при организации инклюзивного образования состоит в знакомстве и формировании основ взаимодействия всех участников образовательного процесса – детей, педагога, родителей.

Второй этап – это период адаптации к жизни в Доме детского творчества, который переживает каждый ребенок. На этом этапе я использую **технологии индивидуального обучения и технологию создания успеха для обучающихся**. Здесь особенно важным является создание условий для благоприятной адаптации ребенка, т.е. обеспечение благополучного развития и обучения с учетом его индивидуальных возможностей. У детей с особенностями развития часто снижен темп работы, поэтому важно предоставить каждому из них возможность работать в присущем ему темпе. Лучше предложить ребёнку пропустить очередное упражнение, предложить задание, для выполнения которого требуется меньше времени. Объем работы должен увеличиваться постепенно и согласовываться с индивидуальным темпом ребенка. Выполнение меньшего объема работы позволяет менее подготовленному обучающемуся успешно с ней справиться, что, в свою очередь, помогает ему почувствовать себя в «ситуации успеха» участвующим в общей работе.

Результатом деятельности педагога будет ситуация, когда особенный обучающийся начинает и заканчивает работу на занятии вместе со всеми детьми.

Технологии, направленные на развитие социальной компетенции детей.

Одним из основных результатов инклюзивного образования, является формирование жизненных навыков или социальных компетенций (навыков взаимодействия, взаимопомощи, продуктивной деятельности). Среди технологий, направленных на повышение социальной компетенции, можно выделить три типа:

- прямое обучение социальным навыкам;
- организация групповых видов активности;
- формирование социальных навыков через подражание.

При прямом обучении социальным навыкам обучаю детей правильному поведению через правила и примеры. Принятие правил очень важно для всех детей, но оно должно быть осознанным, связанным с их личным опытом. Перед тем как дети приступают к работе фронтально или по группам, обсуждаем в группе правила взаимодействия друг с другом. Например, «говорить по очереди», «слушать друг друга», «задавать вопросы, если что-то не понятно». Очень важно научить детей договариваться о правилах, если возникает конфликтная ситуация – как вести себя каждому ребенку, что принять за основу. Педагог может регулировать этот процесс взаимодействия, например, слабослышащий ребенок не понял просьбу своего одноклассника. Тот его стукнул. Оба пришли ко мне жаловаться. Педагог – однокласснику: «Покажи, как ты обратился к Диме». «Я стоял сзади и попросил его отойти в сторону». Я: «Помнишь, мы говорили о том, что к Диме надо обращаться, стоя к нему лицом, чтобы он тебя видел, иначе ему трудно понять, что ты ему говоришь».

При организации групповых видов активности, таких как подготовка к празднику, работа в учебных группах, помощь в выполнении заданий, передвижение по ДДТ (например, с нарушениями опорно-двигательного аппарата):

- планирую групповую активность детей, способствующую их эффективному социальному взаимодействию;
- выбираю участников для группы (т.е. особенных детей и социально компетентных сверстников);
- контролирую и корректирую групповую активность:

Предлагаю здоровым сверстникам по очереди сопровождать особого ребенка по ДДТ, сначала я сама выбираю тех детей, которые могут это делать – ответственных и доброжелательно относящихся к ребенку. Потом обучаю детей, как надо сопровождать ребенка с нарушениями опорно-двигательного аппарата по ДДТ. Рассказываю правила сопровождения особенных детей по коридорам, лестницам, помещениям с мебелью. Когда ребенок подготовлен, ему предлагаю сопровождение. В дальнейшем обученный таким образом сопровождению ребенок может обучить всех остальных.

Формирование социальных навыков через подражание предполагает взаимообучение детей: более компетентный в какой-то области обучающийся становится примером для подражания другим детям. Обучение через подражание важно для любого ребенка. Считается, что обучение не в однородных, а в гетерогенных (т. е. иных по происхождению) группах более эффективно.

Программа строится с учётом основных принципов, средств, форм и методик, позволяющих организовать образовательный процесс на основе общепедагогических и специальных знаний, умений и навыков.

Технология игрового обучения применяется мною, так как в составе объединения «Планета света» есть дети младшего школьного возраста.

Для успешного выполнения учебных заданий, предлагаемых детям на занятии необходимо вызвать у них положительное отношение к предстоящей работе. А отношение это определяется связанными с данной работой эмоциями, которые в зависимости от своего знака

(положительный или отрицательный) и модальности (радость, тревога и т.д.) способствуют или, наоборот, препятствуют проявлению активности в осуществляемой деятельности.

Программа последовательно решает задачи приобретения детьми новых двигательных умений; уверенное владение мячом; ориентации детей на дальнейшие занятия АФК; отсутствия или снижения страха перед выполнением контрольных тестов, индивидуальных выступлений, показов; знания подвижных игр и умения их организовать.

При разучивании подвижных игр соблюдается принцип от «простого к сложному», просматривается возможность для подготовки детей в ходе этих игр к спортивным играм. Такие методические приемы, как показ и объяснение являются ключевыми на занятии с детьми младшего школьного возраста.

В игровой ситуации ребенок овладевает двигательными действиями по мотивам, диктуемым замыслом игры. Игровая цель переводится в конкретные достижения: дети получают навык ведения мяча, броска, передач мяча партнеру; способности ориентироваться на площадке и находить оптимальные решения в создавшейся игровой ситуации. В ходе игры слежу за правильностью выполнения движений, соблюдением правил игры, поощряя детей словами и принимая во внимание их умение, физическое и психическое состояние. У нас нет проигравших. По окончании занятия дети получают звания: «самый прыгучий», «самый терпеливый», «самый упорный», «самый трудолюбивый», «самый ловкий», «самый смекалистый», «самый шустрый».

Проектные технологии.

Проектный метод дает возможность развивать у обучающихся комплекс умений самостоятельно и под руководством педагога осваивать новые способы деятельности, помогает в достижении результатов, которые повышают у обучающихся интерес к физической культуре и спорту, обеспечивает интеграцию с такими общеобразовательными предметами, как история, литература, ОБЖ, физическая культура.

Для решения проблемы подачи практических занятий по спортивной игре «Бочча», по настольным спортивным играм «Джакколо», «Матрёшки» я применяю проектную технологию у себя на занятиях.

Формы обучения при этом могут быть разными: групповыми и индивидуальными, с применением информационно-коммуникационных технологий и без них. Например, группа делится на подгруппы по 5-6 человек. Каждая подгруппа по жеребьевке получает подтему проекта, карточку с планом работы. Устанавливаются сроки предварительной проверки проекта.

После окончания работы над проектами проводится открытое занятие, на котором ребята представляют свои работы, демонстрируют практические навыки, применяют ИКТ, например: презентации, материалы для стенда, буклеты.

Результаты проектирования всегда конкретны и могут быть использованы в деятельности объединения.

Здоровьесберегающие технологии.

В своей работе я придерживаюсь здоровьесберегающей организации учебного процесса. Для занятий принимаются дети с различными физическими данными, поэтому возникает необходимость на занятиях заниматься как общим физическим развитием ребенка, так и исправлением (коррекцией) физических недостатков. Формирование правильной техники выполнения упражнений и движений дает положительный эффект в формировании мышечного корсета, осанки и профилактики плоскостопия. В процессе обучения в коллективе

формируются необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни. Обучающиеся учатся использовать полученные знания в повседневной жизни. И это способствует общему оздоровлению ребенка. Применяю:

1. *Подвижные игры*
2. *ОФП*
3. *Дыхательная гимнастика*, имеющий мощный лечебный фактор.

Информационные технологии.

Данные технологии используются для обеспечения материально-технического оснащения. Деятельность объединения предполагает участие в конкурсных мероприятиях по проектной и исследовательской деятельности. Использование информационных технологий способствует активизации внимания, восприятия, мышления, воображения, памяти и познавательных процессов, что является приоритетной целью современного образования.

Применение компьютера позволяет:

- создавать оптимальные психолого-педагогические условия для коррекции и компенсации, имеющихся у детей нарушений, максимально учитывать индивидуальные образовательные возможности и потребности учащихся;
- предоставлять большие возможности в визуализации предоставляемого учебного материала.

Воспитательная работа прописывается в планах воспитательной работы объединения (посещение выставок декоративно – прикладного творчества, участие в акциях, в мероприятиях Дома детского творчества, участие в соревновательных мероприятиях посёлка, района, республики).

Программа направлена на формирование и развитие личности на основе нравственных ценностей, направленное на формирование активной жизненной позиции:

- работа с родителями (родительские собрания, индивидуальные беседы, консультации) предполагают взаимопомощь в формировании личностных качеств у детей, повышение педагогической культуры родителей;
- гражданско-патриотическое направление обусловлено развитием у обучающихся уважения, милосердия и сочувствия к ветеранам войны и труда, престарелым людям (акции, экскурсии, дни Памяти, выставки);
- выработка жизненных ценностей, понимание добра, зла, смысла жизни (международный день толерантности);
- воспитание бережного отношения к природе (акции)
- ценностное отношение к здоровью, здоровому образу жизни (конкурсы, соревнования, спортивные мероприятия, посещение музеев спорта);

Условия реализации программы:

1. Желание детей заниматься;
2. Укомплектование группы;
3. Кадровое обеспечение программы: наличие педагога.

Обязанности педагога:

1. Соблюдение расписания занятий (сообщение родителям заранее о переносе занятий и по каким причинам);
2. Создание комфортных условий для занятий;
3. Создание материальной базы.

Требования к компетентности педагога:

1. Владение групповой, фронтальной, поточной и индивидуальной формами работы;
2. Знание нормативно-правовых документов по образованию;
3. Знание возрастной и специальной педагогики и психологии, физиологии, гигиены;
4. Знание методики и организации эстетической и досуговой деятельности, отдыха и развлечений;
5. Знание основ деятельности детских коллективов;
6. Знание норм и правил охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты;

7. Материально-техническое обеспечение программы (техническая и материальная платформа программы).

Условия для занятий в спортивном зале образовательной организации соответствуют требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы».

В случае реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходимо наличие компьютера с выходом в Интернет и соответствующего программного обеспечения.

Материально-техническое обеспечение:

- гимнастические маты – 3 шт.
- мячи волейбольные – 4 шт.
- мячи для фитнеса – 5 шт.
- гимнастические палки – 10 шт.
- настольные спортивные игры – 6 шт.
- набор для игры «Бочча» - 1 компл.
- набор для игры «Голбол» - 1 компл.
- Футбольный мяч для слабовидящих – 1 шт.

7.Календарный план воспитательной работы

Составляется на основании Плана мероприятий образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры, запланированных к проведению в Республике Коми

Основные направления работы

- СК (социокультурное)
- ГП (гражданско-патриотическое)
- ДН (духовно-нравственное).
- П (правовое)
- ЭК (экологическое)
- КСО (культура семейных отношений)
- ЗОЖ (здоровый образ жизни)
- Б (безопасность)
- С – самоуправление

Обратить внимание и учесть участие в акциях в рамках «Дней единых действий»: «Георгиевская Ленточка», «День Победы», «Свеча Памяти», «Красная гвоздика», «День Неизвестного солдата», «День Героев Отечества»

Мероприятия	для заметок
сентябрь	
Межведомственная профилактическая операция "Подросток"	
Неделя безопасности дорожного движения	
День солидарности в борьбе с терроризмом	
Всероссийская акция «Зелёная Россия»	
октябрь	
Всемирный день защиты животных	
День учителя	
День пожилых людей	
«Экология и энергосбережение» в рамках Всероссийского фестиваля энергосбережения ВместеЯрче	
Всероссийский урок безопасности учащихся в сети интернет	
День Отца	
ноябрь	
Неделя правовых знаний:	
День народного единства	
Международный день толерантности	
День государственного флага Республики Коми	

День Матери	
декабрь	
Всемирный день борьбы со СПИДом	
Международный день инвалидов	
День Неизвестного солдата	
День Героев Отечества	
День Добровольца	
День конституции Российской Федерации	
Новогодние праздники:	
январь	
Дню снятия блокады Ленинграда	
День заповедников и национальных парков России	
февраль	
День российской науки	
День защитника Отечества	
Международный день родного языка	
День памяти о россиянах, выполнявших служебный долг за пределами Отечества	
День Конституции Республики Коми	
март	
Международный женский день:	
Неделя детской и юношеской книги	
Международная экологическая акция	
День воссоединения Крыма и России	
День местного самоуправления	
апрель	
День космонавтики. Гагаринский урок «Космос – это мы»	
Акция «Весенняя неделя Добра»	
май	
День Победы	
День семьи	
День Пионерии	
Международный День музея	
День славянской письменности и культуры	
июнь	

День защиты детей	
День России	
День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	

8. Перечень информационно-методических материалов, литературы.

Литература для педагога:

1. Литвинова О. В., Шенбергер И. А., Фомичёва И. Б. Проектная деятельность учащихся на уроках и во внеурочное время // Молодой ученый. — 2014. — №2. — С. 781-784. — URL <https://moluch.ru/archive/61/9070/>
2. Новикова Т.А.. Проектные технологии на уроках и во внеурочной деятельности // Народное образование.- 2000, №7, с.151-157.
3. Пахомова Н.Ю., Метод учебного проекта в образовательном учреждении: Пособие для учителей и студентов педагогических вузов. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: АРКТИ, 2005. — с. 112
4. Постникова Е., Метод проектов как один из путей повышения компетенции школьника [Текст] / Е. Постникова // Сельская школа. — 2004. — №2. — С. 37.
5. Сиденко А. С., Метод проектов: история и практика применения / А. С. Сиденко // Завуч. — 2003. — № 6. — С. 15 – 23.
6. Шапкова Л.В., Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие, М., Советский спорт. 2003. — 464 с.
7. Митчелл Дэвид. Эффективные педагогические технологии специального и инклюзивного образования. М.: Перспектива, 2011. — с.138.
8. Концепт. Научно – методический журнал.- <https://e-koncept.ru/2015/95665.htm>
9. Мультиурок. - <https://multiurok.ru/blog/informatsionnyie-tiekhnologhii-v-inkliuzivnom-obrazovanii-1.html>

Приложения

УМК к программе

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1 – Основные понятия курса

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2 – Протоколы фиксации педагогического контроля

- Диагностическая программа изучения уровней воспитанности обучающихся (М.И. Шиловой)
- Выявление уровня ценностных ориентаций для обучающихся (М.И. Шилова)
- Протоколы фиксации результатов педагогического контроля по ОФП, освоение игровых действий на каждый год обучения

ПРИЛОЖЕНИЕ № 3 – Календарно-тематическое планирование на каждый год обучения

ПРИЛОЖЕНИЕ № 4 – Памятка для родителей по профилактике дефектов осанки, сколиозов, плоскостопия

ПРИЛОЖЕНИЕ № 5 – Письмо агентства РК по ФК и С

ПРИЛОЖЕНИЕ № 6 – Правила игр

ПРИЛОЖЕНИЕ № 7 – Инструкции по технике безопасности