

**Отдел образования администрации города Гуково
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Гимназия № 10
г. Гуково Ростовской области**

Утверждена

приказом директора

МБОУ Гимназии № 10

/Е.С.Лопина/

от «05» декабря 2025 г. № 365-ОД

М.П.



Принята

педагогическим советом

МБОУ Гимназии № 10

«30» октября 2025 г.

протокол № 3

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
(физкультурно-спортивной направленности)**

**«Адаптивная физическая культура с элементами
спортивных игр»**

**Срок реализации: 2 года
Возраст обучающихся: 10-16 лет**

**Гуково
2025 год**

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В МБОУ Гимназии № 10 в рамках дополнительного образования 5 лет функционирует школьный спортивный клуб «Олимп». В рамках клуба реализуются программы дополнительного образования: ЮИД, баскетбол, тэг-регби, шахматы, художественная гимнастика, общая физическая подготовка.

Одним из направлений деятельности ШСК «Олимп» является занятие с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «АФК с элементами спортивных игр» реализуется в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью образования, предусматривает занятия по адаптивной физической культуре для детей с ОВЗ и инвалидностью и направлена на физическую реабилитацию и социализацию, относится к базовому уровню.

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. Занятия проводятся с учётом характерных проявлений физического, психического и личностного развития данной категории детей.

Стратегическая цель программы – привлечение детей к систематическим регулярным занятиям физической культурой и спортивными играми, профилактика и коррекция нарушений здоровья, общее оздоровление организма, формирование устойчивых мотивов и потребности в бережном отношении к своему здоровью, достижение спортивных результатов с учётом возможностей и ограничений здоровья детей с ОВЗ и инвалидностью.

Дополнительная общеразвивающая программа «АФК с элементами спортивных игр» направлена на укрепление сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц, восстановление функциональных систем организма после интенсивных нагрузок для снятия эмоционального утомления.

Адаптивная физическая культура является фундаментом дальнейшего развития, профилактики и коррекции психофизических недостатков (а особенно для ребенка с ОВЗ и инвалидностью). Основой адаптивной физической культуры является развитие физических качеств человека: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр и развитию физических способностей. Материал программы предполагает изучение основ спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и настольного тенниса. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка. Материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

В процессе занятий АФК учащиеся совершенствуют умение управлять движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, которые способствуют гармоническому развитию детей с ОВЗ и инвалидностью. АФК имеет большое оздоровительное значение. Занятия АФК с элементами спортивных игр требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентирована на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Программа предусматривает задания, упражнения, игры на развитие физических качеств, формирование коммуникативных, двигательных навыков. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

Данная программа составлена с учетом психофизических особенностей воспитанников с ОВЗ. Предлагаемая программа основана на тематическом планировании, скорректирована в соответствии с ограничениями здоровья детей и условиями проведения занятий. В данной программе предусматриваются основные требования к организации проведения занятий, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил. Основное содержание программы составляют физические упражнения и элементы спортивных игр, освоение которых помогают детям успешно адаптироваться в социуме, жить активной, нормальной жизнью, самостоятельно использовать полученные умения и навыки.

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «АФК с элементами спортивных игр» является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа (далее – АДОП) для детей с ограниченными возможностями здоровья в МБОУ Гимназии № 10 разработана в соответствии с:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 году утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступает в силу с 1 марта 2023 года и действует по 28 февраля 2029 года).
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК 641/09 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учётом их особых образовательных потребностей».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).
- Постановление Главного государственного санитарного 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».

Основные понятия, используемые в настоящей программе

Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья (далее по тексту-дети с ОВЗ) - физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией (далее ПМПК) и препятствующие получению образования без создания специальных условий (могут являться или не

являться инвалидами)¹.

К данной категории относятся:

- дети с нарушениями слуха (глухие, слабослышащие, позднооглохшие);
- дети с нарушениями зрения (слепые, слабовидящие);
- дети с тяжелым нарушением речи (ТНР);
- дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА);
- дети с задержкой психического развития (ЗПР);
- дети с расстройствами аутистического спектра (РАС);
- дети с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- дети с комплексными (сложными) нарушениями развития;
- дети с иными ограниченными возможностями здоровья.

Направленность программы:

физкультурно-спортивная

Актуальность данной программы связана с необходимостью оздоровления, укрепления физического и психического здоровья обучающихся с ОВЗ и инвалидностью. Детям с ослабленным здоровьем, которые подвержены частым заболеваниям ОРЗ, ОРВИ и другим заболеваниям, физкультурные занятия должны приносить положительный эмоциональный настрой, способствовать коррекции и профилактике нарушений здоровья, приобщать к здоровому образу жизни через включение их в занятия физической культурой и спортивно - оздоровительные мероприятия.

В МБОУ Гимназии № 10 обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, испытывающие в силу различных биологических и социальных причин затруднения в усвоении образовательных программ.

Занятия в объединении «АФК с элементами спортивных игр» положительно влияют на общее физическое развитие организма, равномерно воздействуют на все мышцы, способствуют разностороннему развитию внутренних органов, улучшают обмен веществ, содействуют гармоничному развитию человека, направлены на формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребности в бережном отношении к своему здоровью и использовании занятий спортом в организации здорового образа жизни.

Игровая деятельность на занятиях даёт уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитание чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Дополнительные занятия по физической культуре призваны формировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном

¹ п.16 ст.2 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»

отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических качеств, организации здорового образа жизни.

Элементы спортивных игр служит методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств обучающихся с ОВЗ и инвалидностью. Ребёнок действует в соответствии с игровыми условиями, проявляя ловкость, и тем самым, совершенствуя движения и развивая нравственные качества: товарищество, честность, выдержка, дисциплина, умение владеть своими эмоциями.

Отличительные особенности программы, применяемой при обучении:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста, возможностей и ограничений здоровья;
- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;
- эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

Предполагается, что освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем, создаст необходимый двигательный режим и научит детей использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

ОВЗ – это особый тип психического развития ребенка, характеризующийся незрелостью отдельных психических и психомоторных функций или психики в целом, формирующийся под влиянием наследственных, социально-средовых и психологических факторов. Для таких детей характерны нарушения познавательной сферы: недостаточно сформированное произвольное внимание, произвольная память, способность к регуляции умственных действий, а также нарушение моторики, в виде недостаточной координации движений, общее недоразвитие речи, ограниченный запас знаний и представлений об окружающем мире.

Эти дети часто демонстрируют ситуационно-личностные реакции, причина которых лежит в нарушениях познавательной сферы: сниженная активность умственных действий, низкая работоспособность, нарушение регуляции действий по простой и сложной словесной инструкции, избегание умственных усилий, отсутствие достаточно стойкого интереса к предложенному заданию; необдуманность, импульсивность и слабая ориентировка в заданиях, что приводит к многочисленным ошибочным действиям, недостаточная целенаправленность деятельности, отсутствие стремления улучшить свои результаты, осмыслить работу в целом, понять причины ошибок.

Двигательные нарушения у детей с ОВЗ – составная часть ведущего дефекта. У таких детей отмечаются следующие нарушения:

- своеобразная моторная недостаточность;
- недостаточная ориентировка в частях собственного тела;
- неловкость ручной моторики;
- нарушение произвольной регуляции движений;
- трудности переключения и автоматизации;
- двигательная неловкость.

Наряду с общей психической недостаточностью, у них наблюдается:

- общая физическая ослабленность и нередко нарушение здоровья (по своему физическому развитию многие напоминают детей более раннего возраста);
- недостаточность таких двигательных качеств как точность, выносливость, гибкость, координация;
- задержка мышечной координации, что проявляется при езде на велосипеде, при беге, прыжках;
- такие дети с трудом сохраняют равновесие, стоя на одной ноге, при ходьбе по прямой линии, прочерченной на полу;
- повышенная двигательная активность из-за недостаточности тормозных механизмов, а медлительность и двигательная пассивность встречаются реже;
- неумение подчиняться заданному ритму;
- усложнение характера двигательной реакции сопровождается увеличением времени реакции (время реакции выбора на простые сигналы у таких детей существенно больше, чем при нормальном развитии);
- у некоторых детей наблюдаются мышечные подергивания;
- не умеют двигаться в группе, в строю, с трудом выполняют даже самые простые движения согласованно с коллективом;
- характерна неправильная ходьба с одновременным движением одноименными рукой и ногой.

Эффективное овладение двигательными навыками на занятиях возможно лишь при умелой организации учебных форм сотрудничества детей и учета особенностей проведения занятия через создание ситуации успеха для детей с ОВЗ.

Учебно-воспитательный процесс предполагает создание каждому воспитаннику ситуации успеха на занятии. Стремление к успеху есть способ преодоления неуспеха. Деятельность, приносящая успех, является основным фактором личностного роста, потому что успех ребенка – это единственный источник внутренних сил и энергии.

Педагогическая целесообразность программы дополнительного образования детей заключается в том, что мы выполняем социальный заказ: привитие детям навыков здорового образа жизни и умения организовать свой досуг, потребность родителей в занятости их детей во второй половине дня.

Основной направленностью данной программы является создание благоприятных условий для всестороннего развития и укрепления психического и физического здоровья учащихся.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам с ОВЗ найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

В физическом развитии, так же как и в умственном, у большинства обучающихся с ограниченными возможностями здоровья наблюдается существенное отставание или отклонение от показателей развития нормального ребёнка. Это существенно влияет на показатели общей физической подготовки обучающихся, воспитанников. Так как понятие «физическое развитие» и «физическая подготовленность» часто смешивают, следует отметить, что в основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма (жизненная емкость легких, мышечная сила кистей рук и другое; развитие мускулатуры и мышечный тонус, состояние осанки, опорно-двигательного аппарата, развитие подкожного жирового слоя, тургор тканей), а физическая подготовленность (подготовка) — это результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения человеком профессиональной или спортивной деятельности.

Физическая подготовленность характеризуется уровнем функциональных возможностей различных систем организма (сердечно - сосудистой, дыхательной, мышечной) и развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости). Оценка уровня физической подготовленности осуществляется по результатам, показанным в специальных контрольных упражнениях (тестах) на силу, выносливость и т. д.

Настоящая программа направлена на повышение уровня физической подготовленности обучающихся с ОВЗ и инвалидностью, на профилактику вредных привычек через занятия в спортивной секции. Педагог дополнительного образования должен систематически оценивать реакцию детей на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у детей необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня, питанию, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Адресат программы: Программа предназначена для обучающихся с ОВЗ в возрасте от 10 до 16 лет.

Для организации обучения по АДОП учебные группы формируются как одновозрастные, так и разновозрастные. Для обучающихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцируемый подход при определении

индивидуального творческого задания и назначения учебных заданий в процессе обучения.

Форма обучения – очная.

Обучение детей на занятиях по данной программе проходят в спортивном зале, на спортивной площадке, кабинете ЛФК. Наличие данных площадок создает возможность привлечь к образовательной деятельности детей, независимо от категории ОВЗ. Занятия проходят в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Занятия проводятся во второй половине дня, после школы и отдыха детей. Занятия посещают обучающиеся с ОВЗ и инвалидностью по группам не более 12 человек.

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, ОРУ);
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, спортивных и подвижных и игр и т.д.);
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на осанку).

Объем и срок реализации программы:

Объем адаптированной дополнительной общеразвивающей программы «АФК с элементами спортивных игр» составляет 204 часа (по 102 часа в год), срок реализации - 2 учебных года.

Особенности организации образовательного процесса.

Занятия проводятся в группах обучающихся разного возраста, состав группы – постоянный. Набор обучающихся в объединение «АФК с элементами спортивных игр» проводится на принципах добровольности и самоопределения детей. Наполняемость группы детей для занятий по программе дополнительного образования устанавливается в соответствии с нормативами. Количество обучающихся в объединении — не более 12 человек. Группы комплектуются с учетом возрастных особенностей детей.

К занятиям в секции допускаются обучающиеся, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских отклонений. Для качественного усвоения программы с каждым обучающимся ведётся индивидуальная работа по выявлению способностей и возможностей. Выбирается дифференцированный подход к обучающемуся, все удаchi поощряются, все недочёты тактично и мягко исправляются.

Программа реализуется на базе МБОУ Гимназии № 10 в течение всего учебного года, включая весеннее и осеннее каникулярное время.

Обеспечение безопасности при организации физкультурных занятий с детьми включает следующие правила:

1. Непосредственно образовательную деятельность проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
2. Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
3. Приучать детей выходить из зала по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.

4. Во время образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
5. Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
6. Соблюдать методическую последовательность обучения.
7. Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья каждого ребенка.
8. Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения физической нагрузки.
9. Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности на занятиях.

Каждый обучающийся должен знать и соблюдать следующие правила поведения:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- не кричать;
- не бегать в помещении, спортивной площадке без присутствия педагога;
- проситься выйти по необходимости;
- заходить и выходить из зала, площадки с разрешения педагога.

Соблюдение правил поведения детьми на занятиях способствует обеспечению безопасности при проведении спортивных занятий.

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу. Академический час - 40 минут.

II. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель программы- содействие всестороннему развитию личности детей с ОВЗ и инвалидностью, увеличение двигательной активности детей школьного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Личностные:

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности;
- коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации;
- формирование правильной осанки;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- привитие интереса и потребности регулярным занятиям АФК;

- воспитание индивидуальных психических черт и способов коллективного общения;
- привитие культуры здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, навыков культурного поведения;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Метапредметные:

- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и их сочетаний;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);
- привитие навыков завершенности, аккуратности, интереса к тренировочному процессу, стремления к результату;
- привитие навыков самоконтроля и самооценки;
- укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности детей.

Предметные:

- создание представлений об индивидуальных физических возможностях организма;
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
- формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
- формирование умений оценивать самочувствие по внешним показателям и внутренним ощущениям.

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ И ЕЕ КОНТРОЛЬ.

Адаптивная физическая культура помогает детям с ограниченными возможностями здоровья в решении многих проблем: ослабляет нервно-эмоциональные перегрузки, обеспечивает мышечную активность, воспитывает чувство коллективизма и другие морально-волевые качества человека, помогает приобрести уверенность в своих силах и принимать участие в активных спортивных мероприятиях, учит недостающей самостоятельности. Закаляет организм и дарит здоровые эмоции, помогает преодолевать многие психологические барьеры.

Результатами реализации Программы будут сформированные универсальные учебные действия (УУД): личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные, предметные, метапредметные.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия АФК с элементами спортивных игр с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными детьми, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ 1-ый год обучения

№	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Общее введение. Комплектование группы	1	0	1	Собеседование Анкетирование
2	Техника безопасности и основы ПДД.	4	2	2	Собеседование Анкетирование
3	Легкая атлетика	20	2	18	Зачет
4	Подвижные игры	18	3	15	Тестирование
5	Элементы гимнастики	16	3	13	Зачет
6	Спортивные игры	20	4	16	Тестирование
7	Легкая атлетика	22	4	18	Выполнение нормативов
8	Итоговое занятие	1	1	1	Зачет
	Итого:	102	19	83	

2-ой год обучения

№	Наименование темы	Количество часов
---	-------------------	------------------

		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Общее введение. Комплектование группы	1	0	1	Собеседование Анкетирование
2	Техника безопасности и основы ПДД.	4	2	2	Собеседование Анкетирование
3	Легкая атлетика	20	2	18	Зачет
4	Подвижные игры	18	3	15	Тестирование
5	Элементы гимнастики	16	3	13	Зачет
6	Спортивные игры	20	4	16	Тестирование
7	Легкая атлетика	22	4	18	Выполнение нормативов
8	Итоговое занятие	1	1	1	Зачет
	Итого:	102	19	83	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Адаптивная физическая культура с элементами спортивных игр» включает в себя программный материал по 5 направлениям: подвижные и спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, общеразвивающие упражнения. Применяется в зависимости от погодных условий, оснащения материально-технической базы учреждения, психофизиологического и психо-эмоционального состояния детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных в зависимости от возраста и функциональных возможностей детей. В зависимости от конкретных условий педагог может частично изменять выделенный объем времени на различные разделы программы.

Последовательность и сроки прохождения программного материала определяются педагогом в зависимости от условий, а также от индивидуально-психологических и физиологических особенностей воспитанников с ОВЗ и инвалидностью.

Раздел 1. Общее введение.

Вводное занятие. Комплектование групп. Вводный инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2. Техника безопасности.

Тема 2.1. Правила поведения обучающихся. Техника безопасности на занятиях.

Тема 2.2. Основы ПДД. «Знание и соблюдение ПДД – основы безопасного движения».

Теория: Введение: Понятие о безопасности дорожного движения. Основные законы безопасности дорожного движения.

Практика: Участие в диалоге, наблюдение, изучение.

Тема 2.3. «Участники дорожного движения и их обязанности».

Теория: Изучение прав и обязанностей участников дорожного движения. Знакомство с историей развития правил дорожного движения.

Практика: Участие в диалоге, исследование, викторина.

Тема 2.4. «Элементы улиц и дорог».

Теория: Знакомство с понятием «разметка», «дорожные знаки». Опасные ситуации на проезжей части. Опасные участки дорог.

Практика: Участие в диалоге, викторина.

Тема 2.5. «Регулирование дорожного движения и дорожные знаки».

Теория: Светофор, регулировщик. Изучение дорожного объекта. Повторение изученного.

Практика: Участие в диалоге, практическое выполнение заданий и решение вопросов регулирования.

Тема 2.6. «Железная дорога».

Теория: Знакомство с терминологией. Знакомство с правилами, предусмотренными для железной дороги. Какие опасности подстерегают, как избежать происшествий на железной дороге?

Практика: Участие в диалоге, практическое выполнение заданий и решение вопросов регулирования.

Тема 2.7. «Причины детского дорожно-транспортного травматизма».

Теория: Знакомство с терминологией «детский дорожно-транспортный травматизм». Выявление основных причин детского дорожно-транспортного травматизма.

Практика: Изготовление листовок, участие в диалоге, практическое выполнение оказания медицинской помощи.

Тема 2.8. «Основы безопасного движения за городом, в поселке».

Теория: Основные правила проезда. Правила движения за городом, в поселке. Опасности, которые могут подстерегать участников дорожного движения за городом, в поселке.

Раздел 3. Баскетбол.

Теоретические сведения. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

Технические приемы.

8-12 лет. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления противника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

12-14 лет. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по

прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по правилам мини-баскетбола.

14-16 лет. Броски мяча одной и двумя руками в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон», взаимодействие трех игроков. Игра по упрощенным правилам.

Раздел 4. Настольный теннис.

Теоретические сведения. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности на занятиях.

Технические приемы.

8-12 лет. Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Набивание мяча на двух сторонах ракетки. Удары по мячу. Прямая подача. подача «маятник». Игра в защите.

12-14 лет. Стойка игрока. Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат. Игра в защите.

14-16 лет. Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении. Удар подрезкой. Крученая подача. Игра на дальней дистанции.

Раздел 5. Футбол.

Теоретические сведения. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях футболом.

Технические приемы.

8-12 лет. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам различными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра по упрощенным правилам.

12-14 лет. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Перехват мяча. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций.

14-16 лет. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема (по летящему мячу). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и

скорости с активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. Бег с изменением направления, скорости, бег с ведением и без ведения мяча, метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме. Развитие выносливости. Эстафеты. Подвижные игры с мячом. Двусторонние игры длительностью от 20 сек до 12 мин. Развитие скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10сек. Подвижные игры. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом. Организаторские умения. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игр баскетбол, футбол, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Раздел 6. Гимнастика.

Теоретические сведения. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Строевые упражнения.

8-12 лет – перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.

12-14 лет – размыкание и смыкание на месте, строевой шаг, выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!»

14-16 лет – команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево, переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Висы и упоры.

8-16 лет– мальчики: висы, согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа.

Общеразвивающие упражнения.

8-14 лет. Мальчики: с гантелями (1-1,5кг). Девочки: с обручами, палками, скакалками.

14-16 лет. Мальчики: с гантелями (1-3кг), эспандерами. Девочки: с обручами, скакалками, палками

Раздел 7. Легкая атлетика

Теоретические сведения. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости и объеме

легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Спринтерский бег.

8-12 лет. Высокий старт от 10 до 15м. Бег с ускорением от 30 до 40м. Скоростной бег до 40м. Бег на результат 60м, 30м

12-14 лет. Высокий старт от 15 до 30м. Бег с ускорением от 30 до 50м. Скоростной бег до 50м. Бег на результат 60м, 30м

14-16 лет. Высокий старт от 30 до 40м. Бег с ускорением от 40 до 60м. Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60м. Низкий старт до 30м. Скоростной бег до 70м. Бег на результат 100м.

Длительный бег.

8-12 лет. Бег в равномерном темпе от 1- до 6 мин. Бег на 1000м.

12-14 лет. Бег в равномерном темпе до 8 мин. Бег на 1500 м.

14-16 лет. Бег в равномерном темпе: мальчики до 10мин, девочки до 6 мин. Бег на 2000 м, 3000 м.

Метание малого мяча на дальность и в цель.

8-12 лет. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель (примерно 1 на 1м) с расстояния 6-8м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

12-14 лет. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния 10-12м. Метание мяча весом 150г на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние.

14-16 лет. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния девушки 12 14 м, юноши до 16 м. Метание мяча весом 150 г на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости.

Кросс до 10 мин (по пересеченной местности). Эстафеты.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Всевозможные прыжки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, перетягивание каната.

Развитие скоростных способностей.

Эстафеты. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Развитие координационных способностей.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и метание снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность (обеими руками), прыжок в длину с разбега.

Организаторские умения.

Измерение результатов. Подача команд. Демонстрация упражнений. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Общеразвивающие упражнения.

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется педагогом в зависимости от задач занятия и логики прохождения материала.

На материале гимнастики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах; выпады на месте; упражнения с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий, передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе, воспроизведение заданной игровой позы, игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя), преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами, равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие, упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под заданный ритм; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением, перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 - минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15-20 м), передача гантели (1кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; повторное выполнение беговых нагрузок; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, прыжки с продвижением вперед (правым, левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в приседе, полуприседе, запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Подвижные игры.

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр: игровые упражнения с элементами баскетбола, футбола, настольного тенниса.

III. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

(приложение к программе)

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Материально-техническое обеспечение:

Программа реализуется на базе МБОУ Гимназии № 10, которая имеет достаточную базу для реализации программы. К оборудованию для занятий ОФП и спортивных игр предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов,

правильную обработку предметов. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Для проведения занятий имеется все необходимое:

- * Спортивный зал;
- * Теннисный зал;
- * Спортивные площадки для игры в мини-футбол, баскетбол;
- * Баскетбольные мячи;
- * Футбольные мячи;
- * Кегли, городки;
- * Скакалки;
- * Обручи;
- * Гимнастические палки;
- * Утяжелители, гантели;
- * Теннисные мячи, ракетки;
- * Спортивный комплекс (для спортивного зала);
- * Сетка волейбольная;
- * Щиты с кольцами для игры в баскетбол;
- * Секундомер;
- * Гимнастические маты;
- * Спортивный комплекс (уличный);
- * Фитболы (большие, малые);
- * Теннисные столы;
- * Канат;
- * Спортивные тренажеры.

Инструкции:

- * Инструкция по технике безопасности
- * Инструкция по технике безопасности при работе с садовым инвентарём.

Информационное обеспечение программы – аудио-, видео-, фото-, интернет источники.

При реализации программы используются электронные и цифровые дидактические материалы, разработанные тренерами-педагогами, размещенные на официальном сайте Гимназии ()

На ряду с этими материалами используются цифровые образовательные ресурсы, размещенные на сайтах:

www.minsport.gov.ru www.rusada.ru www.rusathletics.ru

Кадровое обеспечение программы.

Реализация Программы может осуществляться педагогом дополнительного образования или тренером-преподавателем в соответствии с требованиями профессионального стандарта «педагог дополнительного образования», имеющего профессиональное образование в области,

соответствующей профилю программы, постоянно повышающим уровень профессионального мастерства через курсовую подготовку, проведение мастер-классов, участия в конкурсах профессионального мастерства.

Способы и формы проверки результатов.

Формы аттестации.

Формы аттестации обучающихся: текущая диагностика и итоговая аттестация. Формы — тестирование, самостоятельная практическая работа, итоговое тестирование по основным разделам программы.

Способы отслеживания и контроля результатов образовательного процесса.

В программе промежуточная диагностика результатов проводится в ходе изучения тем, а итоговая диагностика - в конце изучения разделов программы. Важным показателем эффективности реализации программы является самостоятельная работа обучающихся при выполнении практической работы. Оценка достижений обучающихся с ОВЗ базируется на принципе постепенного продвижения в развитии личности, то есть возможность для самореализации ребенка в условиях свободного выбора различных видов деятельности. При этом успехи достижения ребенка сравниваются не со стандартом, а с исходными возможностями и ограничениями здоровья. Для определения возможностей и умений ребенка при наборе в объединение проводится первичное анкетирование и тестирование, используется методика выявления исходного уровня владения умениями и навыками. Дальнейшее отслеживание результатов обучения проводится при помощи тестов, анкет, опросов, а в конце года - по результатам самостоятельной практической работы.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Для отслеживания результативности работы с детьми на занятиях, правильности применения средств и методов физического воспитания, является постоянное педагогическое наблюдение, сдача контрольных нормативов (тестов).

Цель - определение уровня физической подготовленности воспитанников, степени сформированности двигательных умений и навыков.

Задачи:

1. Выявление двигательных способностей, умений и навыков детей.
2. Определение стратегических задач на учебный год.
3. Анализ динамики уровня освоения двигательных умений и навыков.

Так же формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- * участие в спортивных мероприятиях учреждения;
- * участие в спортивных мероприятиях, организованные социумом.

По реализации программы воспитанники научатся:

- * выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- * выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, баскетбол в условиях занятия и игровой деятельности;
- * выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- * в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- * участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- * владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание;
- * выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- * выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- * выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- * выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

При сдаче контрольных нормативов учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития, двигательные возможности, последствия заболеваний воспитанников.

Критерием оценки уровня физической подготовленности воспитанников в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. Исходя из этих ориентиров, педагог выявляет количественные показатели и оценивает воспитанников по фактору улучшения этих показателей, по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность воспитанников к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого с помощью, представленных в программе тестов педагог выявляет уровень развития в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года. Необходимо устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы.

Критерии результативности реализации образовательной программы.

Основными критериями оценки достигнутых результатов учащихся являются:

- * самостоятельность выполнения физических упражнений;
- * освоение приёмов спортивных игр;
- * осмысленность и правильность выполнения технических действий.

По уровню освоения программного материала результаты достижения учащихся подразделяются на три уровня: высокий, средний, низкий.

Высокий: полностью овладели теоретическими знаниями, применяют теорию в практике, высокое качество учебно-тренировочного процесса, самостоятельное выполнение технико-тактических действий;

Средний: полностью овладели теоретическими знаниями, применяют теорию в практике, в учебно-тренировочном процессе имеются погрешности, при выполнении технических приемов в игре возникают трудности;

Низкий: не полностью овладели теоретическими знаниями, нет самостоятельного применения в практике, низкое качество учебно-тренировочного процесса, практически отсутствует самостоятельная работа.

Итоговая аттестация в объединении проводится в конце учебного года. На заключительном занятии подводятся итоги работы за год, сдаются нормативы по основным физическим качествам, которые показывают уровень усвоения детьми практической части программы, анализируется работа, поощряются лучшие учащиеся.

Методическое обеспечение программы.

Рациональная методика обучения базируется на общих *педагогических принципах*:

- *принцип сознательности и активности* – предполагает устойчивый интерес и активное участие на занятиях физической культурой;
- *принцип наглядности* – предполагает использование ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений и их совершенствование;
- *принцип доступности* – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- *принцип индивидуального подхода* – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- *принцип постепенности в повышении требований* – предполагает определенную методическую последовательность в освоении двигательного навыка – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Основной формой является учебно-тренировочное занятие, которое проводится в спортивном зале, кабинете ЛФК или спортивной площадке, в соответствии с погодными условиями, состоит из 3 частей.

Алгоритм проведения занятия.

I часть: подготовительная. Включает в себя построение, приветствие, сообщение задач занятия, теоретический материал, разминка в движении, на месте, с предметами, без предметов. В этой части помимо организационной функции решается задача подготовки организма ребенка к предстоящей физической нагрузке.

II часть: основная. Решается основная задача занятия, изучается новый материал, закрепляются приобретенные на предыдущих занятиях навыки и умения.

III часть: заключительная. Решает задачу восстановления функциональных систем организма ребенка после нагрузки. В ней используются упражнения на расслабление, игры малой интенсивности. В заключительной части занятия проводится подведение итогов и оценка деятельности занимающихся.

По форме организации занимающихся на занятиях используется групповой, фронтальный, индивидуальный методы, в зависимости от задач и степени усвоения детьми предложенного материала. Теоретические сведения занимающимся рекомендуется сообщать во время практических занятий, уделяя этому 5-10 мин.

Для реализации образовательных задач программы необходим комплекс, включающий методы, приёмы, содержание, организационные формы учебной деятельности. Важно, чтобы компоненты были связаны.

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный (объяснение, рассказ, беседа, указания, команды, рекомендации, анализ действий);
- наглядный (показ упражнений, сигналы жестами);
- метод разучивания материала (целостно-конструктивный метод, расчленено конструктивный) – разучивание упражнения в целом, по частям;
- метод развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой).

Навыки двигательных действий формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения.

Средства, используемые при реализации программы:

- физические упражнения;
- корригирующие упражнения;
- коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр.

Большую роль в формировании двигательных навыков играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении.

Успешность обучения воспитанников практическим навыкам и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно - гигиенические правил.

Учебно-методическое обеспечение.

- Былеева А.В. Подвижные игры. – М.: ФиС, 1982.
- Гамм Е.Э, Бойко О.Я, Гридчин А.А, Тригулов В.В, Шушкова Н.И «Баскетбол. Тренируемся». Программа спортивного мастерства. Методическое пособие для тренеров по адаптивной физической культуре. Екатеринбург, 2015
- Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
- Громова О.Е. Спортивные игры для детей. - М.: ТЦ Сфера, 2003.
- Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / автор –Волгоград: Учитель, 2011
- Курамшин Ю.Ф., Попова В.И. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1999г.
- Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная.: Учебник. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.