

**Государственное казённое общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения
родителей» с. Зиянчурино Кувандыкского городского округа Оренбургской области**

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР

(Г.А. Токарева)
28.08.2024 г.

«Утверждаю»
Директор ГКОУ СКШИ
с.Зиянчурино Кувандыкского
городского округа
Оренбургской области

М.Ф.Валяльщикова
Приказ от 28.08.2024г. № 102

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивного направления
«Спортивный калейдоскоп»**

Уровень сложность программы – стартовый

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 12-16 лет

Автор-составитель: Кумушбаев Дим
Булатович, учитель адаптивной физической
культуры высшей квалификационной
категории.

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовыми и экономическими основаниями проектирования и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются:

1. Закон РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 29 декабря 2022г.;
2. Закон РФ от 24.07.1998г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;
3. Постановление Главного Государственного санитарного врача России от 30.06.2020 г. №16 об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID -19)»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 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»;
5. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
6. Приказом Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Устав ГКОУ СКШИ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей с.Зиянчурино Кувандыкского городского округа Оренбургской области.

Реализация адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования (Статья 84. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения – стартовый.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы:

В современных условиях развития нашего общества, под воздействием многих социальных, экономических факторов идёт стремительное ухудшение здоровья детей школьного возраста. Предметом особой озабоченности являются дети и их здоровье. Здоровье человека играет большую роль на протяжении всей жизни каждого человека. Большую роль качество здоровья играет при выборе профессии и как следствии качестве жизни. Считаю, одним из эффективных и доступных для каждого ребёнка средств укрепления здоровья – это активные занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.

Отличительные особенности программы.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностях детей. Рассчитана на оздоровление детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), имеющими нарушения крупной и мелкой моторики, отклонения в координационных способностях.

Специфика деятельности учащихся с нарушением интеллекта на занятиях спортивного кружка - чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

Учащиеся должны проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи педагога. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на занятиях спортивного кружка важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. Огромную роль играет личность педагога.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т.д.)

В зависимости от условий работы педагог может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

В старших классах следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность занятия, усиливает его эмоциональную насыщенность.

Умение починить спортивный инвентарь на занятиях спортивного кружка формирует трудолюбие, бережное отношение к инвентарю у учащихся.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, включились в произвольную деятельность.

Целью программы является охрана и укрепление физического и психического здоровья, развитие физических качеств детей, коррекция имеющихся двигательных нарушений и предупреждение возникновения вторичных дефектов.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение **основных задач** физического воспитания:

- Укрепить здоровье, совершенствовать физическое развитие учащихся;
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки воспитанников;
- Формировать знания у обучающихся в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре, соблюдения правил техники безопасности;
- Развивать чувства темпа и ритма, координацию движений;
- Формировать навыки правильной осанки в статических положениях и в движении;
- Развитие внимания, мелкой моторики, глазомера;
- Формирование внимания,
- Формирование умения ориентироваться в пространстве (через гимнастические и спортивные снаряды);
- Формировании усидчивости;
- Умения работать в команде, формируется через спортивные и подвижные игры;
- Содействовать успешному выполнению учебной программы по физической культуре, а также воспитывать определенные организационные навыки у детей и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. В дальнейшем необходимо при профориентации. На занятиях большое внимание уделяется технике безопасности и предупреждению травматизма, что не мало важно при выборе профессии в будущем. Учащиеся должны понимать, что важно обеспечить безопасность себе и окружающим. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Категория обучающихся. Программа адресована воспитанникам школы-интерната с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в возрасте 12-16 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Форма организации обучения по адаптированной дополнительной общеразвивающей программе – спортивная секция. В состав секции входят разновозрастные категории учащихся с 5 по 9 классы.

Обучение происходит в очной форме (часть 4 статьи 17 Федерального закона об образовании).

Наполняемость учебной группы, физкультурно-оздоровительной направленности – 18 человек.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 часа (академических) с перерывом на перемену 10 минут. День недели - понедельник, время 17.45-19.15

2. Учебный план

№ п/п	Кол-во часов	Разделы	теория	практика
1.	12	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	2	10
2.	34	БАСКЕТБОЛ	4	30
4.	8	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	2	6
5.	8	НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС	2	6

7.	2	ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ	1	1
8.	10	ФУТБОЛ	2	8
Итого	74		13	61

В программу включены следующие разделы:

- **Лёгкая атлетика** — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности).

- **Спортивные игры (баскетбол)** - высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются от подвижных единых правил, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

- **Лыжи** — это совокупность различных видов зимнего спорта, в соревнованиях по которым спортсмены используют **лыжи**. Включает в себя бег на **лыжах** на различные дистанции, спуски, подъемы, игры на лыжах.

- **Настольный теннис** - это игра двух игроков (один против одного) или двух пар (двое против двух), стоящих за столом и поочередно ударяющих по целлулоидному или пластиковому шарик.

- **Футбол** - командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. Футбол, как и любой активный вид спорта, несет огромную пользу для здоровья ребенка. В первую очередь ежедневные тренировки на свежем воздухе значительно укрепляют иммунную систему.

3.Содержание

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 12 ч

Эстафета 4 * 100 м

Челночный бег 3 * 10 м

Подтягивание на перекладине

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки

БАСКЕТБОЛ 34 ч.

Основы правил баскетбола

Основы правил баскетбола

Ведение мяча «левой, правой рукой»

Бросок мяча в корзину с двух шагов

Штрафные броски

Бросок мяча с двух шагов

Броски с различных позиций

Остановка с поворотом вокруг носка

Учебная игра «Баскетбол»

Основы правил игры в «Стритбол»

Передача мяча от груди в паре

Штрафные броски

Передача мяча от пола в парах

Попеременное ведение мяча.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 8 ч.

Основы правил техники безопасности на улице

Попеременно двухшажных ход

Попеременно одношажный ход.

Спуск с горы, подъем

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС 8 ч.

Основные правила игры

Основная стойка, перемещение

Подача с лева, справа. Накат.

Отбивание мяча слева, справа. Накат.

Промежуточная аттестация 2 ч.

Тестирование. Зачет

ФУТБОЛ 10 ч.

Основные правила игры. ТБ.

Игра на открытом стадионе.

4. Планируемые результаты.

В результате прохождения данной программы дети

должны знать:

- Гигиенические требования к одежде и обуви, инвентарю,
- Правила поведения на занятии,
- Технику безопасности на занятиях,
- Основные команды (терминологию),
- Особенности воздействия двигательной активности на организм человека,
- Значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

должны уметь:

- Выполнять специальные и коррекционные упражнения на развитие физических качеств,
- Играть и взаимодействовать друг с другом,
- Судейство подвижных и спортивных игр,
- Отвечать за свои поступки,
- Адекватно оценивать свое поведение в жизненных ситуациях.

5. Календарный учебный график

Позиции	данные
Количество учебных недель	34
Количество учебных дней	34
Количество часов в неделю	2
Количество часов в год	74
Продолжительность каникул	
Даты начала и окончания учебного года	02.09.2024-29.05.2025г
Сроки промежуточной аттестации	22 апреля 2025 г

6. Условия реализации программы

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	<ul style="list-style-type: none">• Спортивный зал размером 157,9 м² (проветривается, имеются открываемые фрамуги)• Спортивная площадка на школьной территории с прыжковой ямой (используется для проведения разминки в теплое время года)• Эстафетные палочки• Оснащение для игры в баскетбол: баскетбольный щит, баскетбольные мячи• Спортивные маты• Лыжи, лыжные палки• Теннисный стол• Теннисные ракетки• Теннисные мячи• Секундомер• Футбольные мячи• Свисток судейский
Информационное обеспечение	Интернет-ресурсы
Кадровое обеспечение	Педагог первой или высшей категории с опытом работы в данном направлении.

Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, могут заниматься в спортивном объединении по заключению врача, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей учитываются возможности, воспитанников с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Все учащиеся, посещающие кружок «Спортивный калейдоскоп» имеют допуск от врача.

7. Формы, периодичность и порядок текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся.

Для осуществления контроля освоения программы предусмотрена текущая и итоговая аттестация. Контроль усвоения отдельной части программы и личностных достижений фиксируется в таблице 1.

Освоение полного объема адаптированной дополнительной общеобразовательной программы сопровождается промежуточной аттестацией учащихся.

Промежуточная и итоговая диагностика обучающихся – объективное установление фактического уровня достижения результатов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы за этап обучения.

Промежуточная аттестация.

1. Тестирование. Обучающиеся находятся в роли судьи. Они выполняют задание: распознать подаваемые знаки учителем при игре в баскетбол, теннис.

2. Зачет:

- броски с точек на результат;
- бросок с двух шагов из-под корзины;
- жонглирование мячом (специальные упражнения баскетболиста).

В срок до 30 мая текущего учебного года отчёт о работе секции в письменной форме предоставляется в методический кабинет.

8. Оценочные материалы

1. Уровень освоения программы контролируется с помощью *тестирования физической подготовки*, выполнения контрольных упражнений, которые проводятся в группах, оценка тестирования проходит по следующим критериям:

- качество выполнения упражнения;
- результат выполнения упражнения;
- время выполнения упражнения.

Оценки:

3 балла получает тот, кто выполнил упражнения без ошибок.

2 балла - если допустил 4 ошибки;

1 балл – если допустил 5 и более ошибок.

4-6 баллов низкий уровень освоения программы.

9-7 баллов - средний уровень освоения программы.

10-12 баллов - высокий уровень освоения программы.

2. Освоение обучающимися теоретических знаний.

Тестовое задание – определить 10 правильных знаков, подаваемых учителем при игре в баскетбол, теннис (судейство).

10 правильных ответов - 3балла,

7 – 9 правильных ответов – 2 балла,

менее 7 правильных ответов – 1балл.

4-6 баллов низкий уровень освоения программы (меньше 50%).

9-7 баллов - средний уровень освоения программы (50-80%).

12-10 баллов - высокий уровень освоения программы (80-100%).

Критерии оценки уровня практической подготовки:

–высокий уровень – учащийся овладел на 80-100% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;

–средний уровень – объём усвоенных умений и навыков составляет 50-80%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;

–низкий уровень – учащийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием, в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Результаты промежуточной аттестации учащихся фиксируются в итоговом «Протоколе» промежуточной аттестации учащихся объединения, который является одним из отчетных документов и хранится у администрации учреждения (Приложение № 2).

9. Методические материалы.

1. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под ред. Л. В. Шапковой. М. Советский спорт, 2017. 212 с.
2. Шоо М. Спортивные и подвижные игры для детей и подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата / пер. с нем. Н. А. Горловой. М.: Академия, 2018. 112 с.
3. Болонов Г. П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения / Г. П. Болонов. М. ТЦ Сфера, 2018. 160 с.
4. Маллаев Д. М. Воспитатель как организатор игровой деятельности слепых и слабовидящих детей / Д. М. Маллаев. Махачкала, Союз, 2017.
5. Бедарев Г. Игры и развлечения / Г. Бедарев. М. : Академия, 2016.
6. Богусловская З. М. Развивающие игры для детей младшего возраста / З. М. Богусловская, Смирнова Е. О. М. ИНФРА-М. 2016.
7. Былеева Л. В. Подвижные игры/ Л. В.Былеева. М.: Академия. 2015

Приложение 1.

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Кол-во часов	Тема	Дата
	12	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	
1.	2	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Учебная игра: «Футбол».	02.09
2.	2	Внутришкольные соревнования по футболу	09.09
3.	2	Челночный бег 3 *10 м Учебная игра «Футбол»	16.09
4.	2	Подтягивание на перекладине Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Учебная игра «Футбол»	23.09
5.	2	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.	30.09
6.	2	Внутришкольные соревнования по футболу	07.10
	34	БАСКЕТБОЛ	
7.	2	Основы правил баскетбола Учебная игра «Баскетбол»	14.10
8.	2	Передача мяча от груди в парах. Учебная игра «Баскетбол»	21.10
9.	2	Основы правил баскетбола Ведение мяча «левой, правой рукой» Учебная игра «Баскетбол»	28.10
10.	2	Бросок мяча в корзину с двух шагов Учебная игра «Баскетбол»	06.11
11.	2	Штрафные броски	11.11

		Бросок мяча с двух шагов Учебная игра «Баскетбол»	
12.	2	Броски с различных позиций Бросок мяча с двух шагов	18.11
13.	2	Остановка с поворотом вокруг носка Бросок мяча с двух шагов Учебная игра «Баскетбол»	25.11
14.	2	Основы правил игры в «Стритбол» Передача мяча от груди в паре Учебная игра «Стритбол»	02.12
15.	2	Штрафные броски Передача мяча от пола в парах Учебная игра «Стритбол»	09.12
16.	2	Штрафные броски. Передача мяча от пола в парах. Стритбол.	16.12
17.	2	Передача мяча в движении. Учебная игра «Стритбол»	23.12
18.	2	Игра: «Баскетбол»	30.12
19.	2	Штрафные броски Бросок мяча с двух шагов Учебная игра «Баскетбол»	13.01
20.	2	Бросок мяча с двух шагов Учебная игра «Баскетбол»	20.01
21.	2	Попеременное ведение мяча. «Баскетбол»	27.01
22.	2	Бросок мяча с места. «Баскетбол»	03.02
23.	2	Бросок мяча с места. Игра: «Баскетбол»	10.02
	8	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	
24.	2	Основы правил техники безопасности на улице Попеременно двухшажных ход	17.02
25.	2	Попеременно двухшажный ход	24.02
26.	2	Попеременно одношажный ход	03.03
27.	2	Попеременно одношажный ход. Спуск с горы, подъем	10.03
	8	НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС	
28.	2	Основные правила игры. Основная стойка, перемещение	17.03
29.	2	Подача с лева, справа. Накат.	24.03
30.	2	Отбивание мяча слева, справа. Накат.	31.03
31.	2	Судейство. Срезания мяча слева, справа.	07.04
32.	2	Промежуточная аттестация. Зачет. Тестирование по основным элементам игры «Баскетбол»	14.04
	10	ФУТБОЛ	
33.	2	Игра в футбол на открытом стадионе	21.04
34.	2	Игра в футбол на открытом стадионе	28.04
35.	2	Игра в футбол на открытом стадионе	05.05

36.	2	Игра в футбол на открытом стадионе	12.05
37.	2	Игра в футбол на открытом стадионе	19.05
38.	2	Игра в футбол на открытом стадионе	26.05

ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ
промежуточной аттестации
20__-20__ учебный год

Название учебного объединения «Спортивный калейдоскоп»

Фамилия, имя, отчество педагога Кумушбаев Дим Булатович

Дата проведения _____

Год обучения 1 _____

Форма проведения очная

Форма оценки результатов: уровень (высокий, средний, низкий) _____

№ группы 1

п/п	Фамилия имя обучающегося	Форма проведения	Оценка результатов
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			

Всего аттестовано _____ обучающихся

Из них по результатам аттестации показали:

высокий уровень _____ чел. _____ % от общего количества обучающихся в группе

средний уровень _____ чел. _____ % от общего количества обучающихся в группе

низкий уровень _____ чел. _____ % от общего количества обучающихся в группе

Подпись педагога _____

Подпись председателя аттестационной комиссии: _____

Подписи членов аттестационной комиссии _____