

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КОММУНАРСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

УТВЕРЖДЕНА:

ПРИНЯТА:

на Педагогическом совете
Протокол № 4 от 30.08.2024 года

Приказом МБОУ ДО
«Коммунарская СШ»
№ 34 от 30.08.2024 года

Директор И.В. Сергачёва

АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Будь здоров!»
Модуль 1 - ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ
Срок реализации программы 1 год

Составители:

Инструктор - методист: Виктория Анатольевна Акимова
Тренеры – преподаватели: Наталья Валерьевна Артюшина

г. Коммунар
2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	11
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	12
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	14
5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	16
6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	18
7. ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ №1, КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД.....	20

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Будь здоров!» (далее – Программа) разработана на основе:

-Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

-Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

-Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №635 «Об утверждении особенностей организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных общеобразовательных программ спортивной подготовки по видам спорта»

-Письма Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 27.03.2015 года №19-1969/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности»;

-Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

-Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СанПиН 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)";

-Устава и Локальных нормативных актов, Приказов «Коммунарской СШ».

Актуальность программы

Актуальность предлагаемой адаптированной дополнительной общеразвивающей программы определяется запросом со стороны обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и их родителей для социализации, развития физических и морально-волевых качеств, необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему

здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, создания и обеспечения необходимых условий для личностного развития.

Отличительные особенности программы.

В адаптированной дополнительной общеразвивающей программе учитываются возрастные, индивидуальные и психофизические особенности детей с ОВЗ. Программа может рассматриваться как одна из ступеней к общему оздоровлению детей и неотъемлемой частью образовательного процесса через специальную организованную двигательную активность обучающегося.

Небольшая наполняемость группы позволяет учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, дает возможность детям установить более тесный контакт между собой, тем самым повысить свои коммуникативные способности, снять тревожность, социализироваться.

Адресат программы.

Данная программа разработана для категории детей с ограниченными возможностями здоровья, детьми с задержкой психического развития и инвалидами 5 -13 лет.

Программа рассчитана на один год обучения.

Программа направлена на организацию комплексной и многоаспектной коррекционной помощи в физическом развитии дошкольников и школьников с ОВЗ.

В Программе учитываются индивидуальные потребности ребенка, связанные с его ограниченными возможностями здоровья. Для успешной реализации программы физического развития дошкольников и школьников с ОВЗ должны быть обеспечены следующие психолого-педагогические условия:

- формирование и поддержка положительной самооценки у детей, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в физкультурно-образовательном процессе форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- поддержка положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в совместной физкультурно-спортивной, двигательной деятельности;
- защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- вовлечение семей воспитанников с ОВЗ непосредственно в образовательный процесс.

Специфика организации обучения исходит из наличия и условий учебно-тренировочной базы.

Структура образовательной программы предусматривает обучение по модулю:

- Модуль 1 – общая физическая подготовка – 4 часа в неделю.

Адрес места осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе:

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул. Школьная, д. 15-а. («Коммунарская СШ»);

Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Максимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Число обучающихся в группе (минимальное и максимальное)
I	5	13	5 - 8

Режим занятий для обучающихся 5 – 13 лет по общеподготовительному модулю:

-продолжительность одного часа 20 минут;

-продолжительность одного занятия 40 минут;

-занятия проводятся один раз в неделю, общий недельный объём 2 часа;

-учебно-тематический план рассчитан на 43 недели, без учёта праздничных и выходных дней;

-между занятиями предусмотрены перерывы не менее 10 минут.

Приём на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с 19 по 31 августа текущего года при отсутствии медицинских противопоказаний и на основании предварительного просмотра, собеседования, тестирования.

Зачисление обучающихся на обучение по Программе осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний и в результате успешно пройденного предварительного просмотра, собеседования, тестирования и электронной регистрации (подача заявки) на р47.навигатор. дети.

Форма обучения очная.

Формы организации занятий: групповые. Занятия могут быть теоретическими, практическими, комбинированными. Комбинированная форма занятий используется чаще всего. Она включает в себя теоретическую часть (беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций) и практическую часть (освоение приемов, отработка навыков, тренировка, игры, самостоятельная работа).

Условия реализации Программы:

База, оборудование, спортивный инвентарь.

Наличие спортивного зала, матов, мячей для спортивных и подвижных игр. Обручи, массажные мячи, массажные полусферы, ортопедический массажный коврик, мешочки с песком, набор кинезиологических мячей для занятий на доске Бильгоу, видеоматериалы, обучающие ролики, презентации.

Экипировка

Костюм спортивный, футболки, майки легкоатлетические, трусы легкоатлетические, лосины, кроссовки легкоатлетические.

Кадры: Артюшина Наталья Валерьевна

Требования к тренеру - преподавателю по работе с детьми с ОВЗ

Наличие специального образования, курсов повышения квалификации, переподготовки.

Дети с ОВЗ требуют к себе особого и индивидуального подхода. Тренеру - преподавателю, который выбрал для себя этот путь, необходимо обладать определенными личными качествами. Без них не получится найти общий язык с ребенком и эффективно построить воспитательно-образовательный процесс.

Эмпатия

Способность тренера - преподавателя понимать и чувствовать эмоции «особенных» воспитанников позволяет найти подход к каждому ребенку и помогает создать комфортную атмосферу в детском коллективе.

Стрессоустойчивость

Дети с ОВЗ в силу своих особенностей не всегда понимают и слышат тренера - преподавателя. Порой даже при желании они не могут сделать то, что от них требуется. Тренер - преподаватель должен уметь сохранять спокойствие и контролировать свои эмоции в любых ситуациях.

Коммуникабельность

Развитые коммуникативные навыки помогают наладить общение с детьми, которые имеют трудности в социализации. Также умение находить подход к другим людям в различных ситуациях пригодится при общении с законными представителями ребенка и узкими специалистами.

Помимо личных качеств педагогу необходимы профессиональные компетенции, которые позволят ему:

- правильно оценивать уровень развития ребенка с особенностями и выбирать подходящие приемы обучения;
- составлять планы занятий с учетом психофизических особенностей обучающихся;
- применять различные методы преподавания, в том числе и при инклюзивном образовании;
- точно определять эмоциональное и физическое состояние обучающихся;
- использовать в работе рекомендации логопедов, учителей-дефектологов по работе с детьми с ОВЗ, психологов и других специалистов.

Цели и задачи Программы.

Цель программы Модуль 1 общеподготовительный: создание условий для развития двигательной активности, физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся с ОВЗ посредством занятий общей физической подготовкой.

Задачи программы Модуль1 общеподготовительный:

Образовательные задачи:

- 1.Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
- 2.Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
- 3.Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
- 4.Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

- 1.Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции)
- 2.Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера
- 3.Развитие пространственно-временной дифференцировки.
- 4.Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

- 1.Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма обучающихся.
- 2.Активизация защитных сил организма ребёнка.
- 3.Повышение физиологической активности органов и систем организма.
- 4.Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
- 5.Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
- 6.Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
- 7.Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
- 8.Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

- 1.Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
- 2.Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
- 3.Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
- 4.Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Принципы формирования программы.

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа физического развития дошкольников и школьников с ОВЗ построена с учетом основных принципов дошкольного образования и школьного, определённых ФГОС:

1. Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные и допустимые условия для двигательной активности детей с ОВЗ.

2. Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально - нравственного и художественно - эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

3. Принцип интеграции образовательной области «Физическое развитие» с другими, в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей; основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса.

4. Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения ОД по физическому развитию, учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности;

5. Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

6. Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований ОУ и семьи в вопросах воспитания, коррекции, оздоровления, распорядка дня, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников с ОВЗ, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях.

Возрастные особенности детей с ограниченными возможностями здоровья.

В физическом развитии ребенка с ОВЗ, так же, как и в психическом, имеются общие тенденции с развитием нормально развивающихся детей. Наряду с этим наблюдается и множество отклонений, в основе которых лежит диффузное поражение коры головного мозга. Эти отклонения находят свое выражение в ослабленности организма, в нарушениях соматики, большей подверженности простудным и инфекционным заболеваниям, в общем физическом недоразвитии (вес, рост), в нарушении развития статики и локомоции, основных движений, мелкой моторики, осанки, координации элементарных двигательных актов, в нарушениях равновесия и др. У детей с органическим поражением центральной нервной системы нарушена нервная регуляция мышечной

деятельности. В результате своевременно не формируется контроль за двигательными актами, возникают трудности в формировании произвольных движений, в становлении их целенаправленности, координированности, пространственной ориентировки. У многих детей с нарушениями интеллекта возникают сопутствующие движения — синкенезии. При этом нарушаются и моторные компоненты речи, тесно связанные с общим развитием моторики (крупной и мелкой). Однако у разных детей изучаемой категории нарушения в физическом развитии могут иметь разный характер, разную степень выраженности, выступать в разных сочетаниях. Некоторые дети производят впечатление физически здоровых и двигательно сохранных, но это кажущееся благополучие. У этих детей отклонения в физическом развитии проявляются при выполнении заданий, требующих включения целенаправленных двигательных актов. У большинства же детей отклонения в физическом развитии оказываются явно выраженными. Корпус у них наклонен вперед, голова опущена вниз, они часто смотрят под ноги. При ходьбе они шаркают ногами, движения рук и ног не согласованы между собой, стопы ног развернуты носком внутрь. У некоторых детей при ходьбе отмечается семенящий, неритмичный, неравномерный шаг, темп ходьбы неустойчив, ноги слегка согнуты в тазобедренном суставе. При беге у дошкольников с ОВЗ также наблюдается мелкий семенящий шаг, полусогнутые ноги опускаются всей стопой на землю, движения рук и ног несогласованны, движения неритмичны. При этом у некоторых детей отмечаются боковые раскачивания корпуса. Большинство детей с нарушениями интеллекта совсем не могут прыгать — ни на двух, ни на одной ноге. Имеются большие затруднения при ползании, лазании и в метании. Многие дети не могут бросать мяч не только в цель, но и в стоящую непосредственно перед ними корзину, так как любой бросок нарушает равновесие тела. Вместе с тем, индивидуальные различия в физическом развитии детей с нарушениями интеллекта очень велики. Разброс показателей здесь намного больше, чем у детей с нормальным интеллектом.

Ожидаемые результаты по окончании реализации программы.

- **Обучающиеся знают и понимают:** значение физических упражнений для здоровья; значение режима дня; значение профилактики формирования когнитивных и поведенческих нарушений; значение правильной осанки; простейшие правила охраны и укрепления здоровья; правила личной гигиены; правила закаливающих процедур.

- **Обучающиеся Умеют:** принимать правильную осанку и проверять ее правильность; выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики (6-8 упражнений); подсчитывать количество дыханий в спокойном состоянии и после нагрузки; управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, соблюдать личную гигиену и гигиену одежды, обуви.

Метапредметные результаты:

-владение навыками познавательной, учебно-оздоровительной деятельности, навыками разрешения проблем;

-способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач;

-умение самостоятельно оценивать и принимать решения;

-мотивация на здоровый образ жизни.

Личностные результаты:

-умение самостоятельно организовывать здоровьесберегающую деятельность;

-активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

2. Учебно-тематический план.

2.1 Модуль 1. Общеподготовительный.

№ п/п	Вид деятельности	Цель	Количество часов	
			теория	практика
1.	Диагностика первичная	Отрабатывание физических навыков, ознакомление с инструкциями по технике безопасности	1	2
2.	Работа с мячом	Отрабатывать умение владеть мячом	1/2	11
3.	Прыжки	Укреплять и развивать мышцы ног	1/2	11
4.	Лазанье	Развивать ловкость, формировать правильную осанку	1/2	11
5.	Работа со спортивным инвентарем	Отрабатывать умение владеть спортивным инвентарем	1/2	5
6.	Подлезание, спрыгивание	Развивать выносливость, смелость	1/2	11
7.	Равновесие	Отрабатывать координацию движений	1/2	11
8.	Метание	Научить метанию в цель на дальность	1/2	11
9.	Родительское участие	Оказание помощи тренеру – преподавателю при проведении занятий, участие в занятии	На занятии	На занятии
10.	Медицинское обеспечение	Прохождение медицинского осмотра	1/2	1
11.	Воспитательная работа	Правила поведения на занятиях в спортивной школе	1/2	3
12.	Промежуточная аттестация	Положительная динамика	1/2	3
			6	80
Всего часов			86	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Модуль 1 – общеподготовительный.

3.1.1 Методические рекомендации.

Построение.

Выполняется самостоятельно по инструкции и с помощью педагога; в шеренгу, с равнением по носкам, в колонну по одному, в круг.

Ходьба.

Выполняется самостоятельно и за педагогом в сопровождении звуковых сигналов, друг за другом, в обход зала, парами, в рассыпную.

Оздоровительный бег.

Выполняется самостоятельно и за педагогом; друг за другом с изменением направления, с остановками и приседанием по звуковому сигналу, в рассыпную, чередовании бега с ходьбой.

Коррекционные упражнения выполняются вместе с педагогом, по показу и словесной инструкции, упражнения с предметами и без них.

Работа с мячом:

Отбивание, подбрасывание, перебрасывание, соединять движение с хлопком, различными поворотами.

Упражнения на равновесие:

Выполняются по показу, по словесной инструкции со страховкой педагога и самостоятельно, друг за другом, с высоким подниманием коленей, руки на поясе, сохранения положения в положении стоя на одной ноге, руки в стороны.

Подлезание, лазание, перелезание:

Выполняется самостоятельно со страховкой педагога: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, с подлезанием под дугу и натянутую веревку, лазание по наклонной доске, перелезание через скамейку, лазание на гимнастическую стенку.

Прыжки:

Выполняются самостоятельно по показу и словесной инструкции со страховкой и с помощью педагога: подпрыгивание, перепрыгивание через канат, гимнастическую палку, через веревку, с места, в высоту, прыжки в длину (с места, с разбега), прыжки со скакалкой, через большой набивной мяч.

Метание:

Выполняется по показу и словесной инструкции, учить детей удерживать и перебрасывать мяч, разные по весу, по размеру, по материалу, бросать мяч в горизонтальную цель, ловить мячи разные по размеру, ударять о пол и ловить его, бросать в цель мешочки с песком, сбить кегли.

3.1.3. Взаимодействие с родителями

Родитель оказывает помощь тренеру – преподавателю при проведении занятий, взаимодействует с ребенком при выполнении заданий.

3.1.4. Медицинское обеспечение

Раз в год предоставление справки об отсутствии медицинских показаний для занятий, с указанием группы здоровья.

3.1.5. Воспитательная работа.

Тренер – преподаватель рассказывает детям о правилах поведения на занятиях в спортивной школе.

3.1.6. Промежуточная аттестация.

Среди обучающихся два раза в год проводится визуальная диагностика развития основных видов движений (в начале года, в середине и в конце), в каждой возрастной группе.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Диагностический инструментарий

В физическом воспитании диагностика физического развития детей помогает решению ряда сложных педагогических задач, например, таких, как выявление уровней развития двигательных качеств, оценка уровня владения двигательными навыками, соответствие физического развития ребенка возрастным нормам. На основе результатов можно сравнить динамику развития движений ребенка; проводить отбор физических упражнений для занятий; осуществлять объективный контроль обучения детей движениям; выявлять преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации занятий; составлять наиболее обоснованные планы занятий.

Так же у детей с ОВЗ в каждой возрастной группе 2 раза в год проводится диагностика развития основных видов движений (в середине и в конце). Диагностика для каждой возрастной группы аналогична и на начало, и на конец года, чтобы можно было оценить динамику развития движений ребенка. Анализ результатов позволяет сделать качественный и количественный анализ развития конкретного ребенка, выявить реальный уровень физического развития и степень соответствия возрастным нормам, а также определить обще групповую тенденцию развития детей.

Диагностический анализ физического развития детей позволяет выявить уровень развития физических возможностей ребенка и дать оценку физическому развитию после прохождения программы.

Оценка уровня физического развития

Оценка уровня физического развития производится следующим образом: перед началом проведения диагностики необходимо ознакомить детей с техникой безопасности в спортивном зале.

Низкий уровень: ребенок не демонстрирует умение, или наблюдаемое качество, или показатель той или иной образовательной области; либо пытается принять задание и степень выраженности того или иного качественного показателя крайне низкая; либо отмечаются слабые попытки выполнить задание, но помощь не эффективна; ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует в сопровождении показа педагога.

Уровень ниже среднего: ребенок демонстрирует умение, или наблюдаемое качество, или показатель только в единичных случаях, или это носит случайный характер; необходима обучающая (объяснение способа выполнения задания) или организующая (организация мыслительной деятельности и контроль действий ребенка) помощь; либо ребенок сам постоянно обращается за помощью к взрослому, эффект незначителен.

Средний уровень: ребенок демонстрирует умение, или наблюдаемое качество, или показатель, но отмечаются неточности, ошибки, незначительное отставание от возрастных нормативов или программных требований и необходима направляющая (постановка цели, повторение инструкции,

задания), либо организующая (организация мыслительной деятельности и контроль действий ребенка) помощь; владеет главными элементами техники большинства движений; способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа; иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх; увлечен процессом, не всегда обращает внимание на результат; в играх - активен.

Уровень выше среднего: ребенок демонстрирует умение, или наблюдаемое качество, или показатель, но отмечаются неточности, ошибки или незначительное отставание от возрастных нормативов или программных требований и необходима эмоционально-регулирующая (положительная или отрицательная оценка деятельности), либо стимулирующая (активизация собственных сил ребенка) помощь.

Высокий уровень: ребенок демонстрирует умение, или наблюдаемое качество, или показатель постоянно, отмечается высокая степень самостоятельности, успешность ребенка не зависит от особенностей ситуации, но возможно, что в некоторых случаях требуется стимулирующая помощь («подумай» и т.д.); ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям; осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх; наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

5.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

При организации образовательного процесса с данной категорией обучающихся используются следующие методы:

- общепедагогические
- специальные.

Общепедагогические:

- словесный метод: выполнение каждого упражнения должно сопровождаться полным и детальным объяснением педагога. Используются также описание, инструктирование, замечание, исправление ошибок, оценивание.

-наглядный метод: правильный в методическом плане показ упражнений.

Специальные:

-метод практических упражнений. Основан на формировании умений обучающихся в двигательной деятельности на основе многократного повторения. Используется выполнение упражнения по частям, в облегченных условиях, с использованием ориентиров, подражательные упражнения, выполнение работы с лидером, использование страховки для обеспечения безопасности.

-метод дистанционного управления, предполагающий управление действиями обучающегося на расстоянии посредством команд.

-метод упражнения по применению знаний, построенный на основе восприятия информации при обучении посредством органов чувств.

-метод стимулирования двигательной активности. В основе метода – поощрение, мотивация на дальнейшую двигательную деятельность, создавая ситуацию успеха, что позволяет ребенку избавиться от чувства страха, ощущения своей неполноценности.

-метод сопряженного воздействия. Заключается в применении двигательной активности во взаимосвязи с психорегулирующими воздействиями в процессе обучения, воспитания и оздоровления учащихся. При соответствующем подборе игр и упражнений данный метод способствует формированию здоровых привычек, позволяет осуществлять самоконтроль в стрессовых ситуациях и сопровождается тенденцией к отказу от агрессивного поведения. В процессе сопряженного психофизического воздействия двигательная активность включает в себя как освоение того или иного движения (комплекса движений) и навыка, так и познавательный и личностный аспекты.

-метод психофизической подготовки - метод самовоздействия на организм при помощи смены мышечного тонуса, регулируемого дыхания, образного представления нормального функционирования организма, словесного подкрепления с целью повышения психофизического

потенциала, воспитания активного внимания, воли, развития памяти, формирования самообладания и адекватной реакции на раздражители.

-игровой метод: используется как для начального обучения, для избирательного воздействия на отдельные способности, для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список использованных источников:

1. Возрастная и педагогическая психология / Сост. М.О. Шуаре. - М., 1992.
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. - М., 1991.
3. Гончарова М.Н., Гринина А.В., Мирзоева И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.: «Медицина», 1974.
4. Грехнев В.С. Культура педагогического общения. - М., 1990.
5. Загуменнов, Ю.Л. «Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся» - Минская школа сегодня. - 2008. - № 6.
6. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебное пособие. Издательство «ACADEMA», М., 2001.
7. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2004.
8. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
9. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
10. Мошков В.Н. Лечебная физическая культура в клинике внутренних болезней. – М.: Медицина, 1982.
11. Немов Р.С. Психология: Кн. 2. - М., 1997.
12. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. - М., 1991. 22. Педагогика / Под ред. В.А. Слостёнина. - М., 2002.
13. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2007.
14. Практическая психология для преподавателей / Сост. М.К. Тушкина и др. - М., 1997.
15. Реан А.А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология. - СПб., 1999.
16. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе.- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.
17. Фришман И.И. Методика работы педагога дополнительного образования. - М., 2001.
18. Харламов И.Ф. Педагогика. - М., 1997. 1. С.В. Алехина, Н.Я. Семаго, А.К. Фадина «Инклюзивное образование». Выпуск 1. - М.: Центр «Школьная книга», 2010.
19. Шапкова Л. В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Под. Ред. С. П. Евсеева. – М.: Сов. спорт., 2001

5.2. Интернет – ресурсы.

Официальный сайт Минпросвещения России

<https://edu.gov.ru/>

"Российское образование"

<http://www.edu.ru/>

"Единое окно доступа к образовательным ресурсам"

<http://window.edu.ru/>

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://www.school-collection.edu.ru>

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области

<http://www.edu.lenobl.ru/>

Ленинградский областной институт развития образования

<http://www.loiro.ru>

Центр ЛАДОГА

<http://udod-ladoga.ru/>

Официальный сайт Администрации Гатчинского муниципального района

<http://radm.gtn.ru/>

Комитет образования Гатчинского муниципального района

<http://edu.gtn.lokos.net/>

Официальный сайт администрации города Коммунара

<http://www.kommunar.spb.ru/>

Газета "Город Коммунар" (СМИ)

<https://vk.com/gazetagorodkommunar>

5.3. Аудиовизуальные средства.

- кинофильмы;
- кинофрагменты;
- кинокольцовки;
- диафильмы;
- транспаранты;
- записи на CD;
- радио- и телепередачи и др.

Календарный учебный график на 2024 - 2025 учебный год

По двум модулям программы «Будь здоров!»

- 1.Тренерско-преподавательский состав: Артюшина Наталья Валерьевна.
- 2.Адреса мест осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе «Будь здоров!»:
 - 188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул. Школьная, д. 15-а. («Коммунарская СШ»);
- 3.Начало, продолжительность и окончание учебного года:
 - учебный год в Учреждении начинается с 2 сентября 2024 года;
 - общее количество недель – 43;
 - окончание учебного года 28 июня 2025 года.
- 4.Набор в группы осуществляется с 19 августа 31 августа 2024 года.
- 5.Дополнительный набор осуществляется, при наличии вакантных мест в группе:
 - 09 января -09 февраля 2025 года.
- 6. Праздничные дни: 4 ноября 2024 года, 31 декабря 2024г. - 8 января 2025 года, 23 февраля 2025 года, 8 марта 2025 года, 1, 9 мая 2025 года, 12 июня 2025 год.
- 7.Возраст обучающихся – 5 - 13 лет.
- 8.Сроки проведения промежуточной аттестации – 13 – 29 декабря 2024 года
- 9.Сроки проведения итоговой аттестации – 10 – 31 мая 2025 года
- 10.Программа рассчитана на один год обучения.
- 11.Режим занятий для обучающихся 5 – 13лет:
 - продолжительность одного часа 20 минут;
 - продолжительность одного занятия 40 минут;
 - занятия проводятся три раза в неделю, общий недельный объём 6 часов;
 - общее количество недель 43;
 - между занятиями предусмотрены перерывы не менее 10 минут.

