

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кичменгско-Городецкая специальная (коррекционная) школа-интернат»

Принято на педагогическом совете
Протокол № 2
26.08.2024 г.



Т.Н. Бубнова — Т.Н. Бубнова

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Движение вверх»**

Направленность – физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся 12-17 лет
для детей с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями)

Срок реализации программы - 1 год
Уровень программы - стартовый

Автор-составитель:
Караваяев Иван Николаевич,
педагог дополнительного образования

с. Кичменгский Городок

2024 г.

Содержание программы:

Пояснительная записка
Учебный план
Содержание учебного плана:
Планируемые результаты:
Календарный учебный график
Материально-техническое обеспечение
Формы контроля, аттестации
Оценочные материалы
Кадровое обеспечение
Воспитательные компоненты
Методическое обеспечение
Список литературы.

Пояснительная записка

Настоящая адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Движение вверх» (далее программа) составлена в соответствии с нормативными документами:

- с требованиями к образовательным программам Федерального закона об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273;

- с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- с Правилами персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Вологодской области, утвержденными приказом Департамента образования области от 22.09.2021.№ ПР.20-0009-21;

- с Федеральным законом РФ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ;

- со Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года / утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;

- с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года / утверждена Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;

- Паспортом федерального проекта «Успех каждого ребенка» от 07 декабря 2018 года № 3 (с изменениями);

- с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- с Национальным проектом «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол № 16 от 24.12.2018 г.);

- с Целевой моделью развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г).

№ 467);

- с Уставом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кичменгско-Городецкая специальная (коррекционная) школа-интернат».

Направленность программы

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «Движение вверх» имеет спортивно-оздоровительную направленность. Она носит практико-ориентированный характер и направлена на овладение обучающимися техники выполнения различных видов спорта и физической культуры. Программа предназначена для обучения детей с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями).

Актуальность программы.

В настоящее время возрос интерес к проблеме помощи детям с ограниченными возможностями здоровья. Проблемы потенциальных возможностей, приспособления их к жизни приобретают большую социальную значимость. Использование различных технологий на занятиях способствует успешной социализации обучающихся. Личностно-ориентированный подход повышает активность обучающихся и создает условия для самореализации. Занятия физкультурой и спортом являются наиболее доступной и эффективной терапией для детей с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями). Каждый обучающийся по данной программе может попробовать себя в разных видах спорта, выбрать направление, в котором может максимально реализовать себя.

Отличительные особенности программы.

В программе учитываются возрастные и индивидуальные особенности и склонности каждого ребёнка для более успешного физического развития. Программа способствует всестороннему совершенствованию свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно- активную личность. Программа «Движение вверх» обеспечивает на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой, спортивной и другим видам деятельности.

Адресат программы. Программа адресована детям от 12 до 17 лет, проявляющих интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом, желающих улучшить свои физические показатели и активно выступать на соревнованиях разных уровней.

Объём программы- 68 часов.

Форма обучения – очная.

Виды занятий. В учебно-воспитательный процесс включены различные виды проведения учебного занятия: беседа, игра, с, мастер-класс, наблюдение, практическое занятие, что позволяет накопить и расширить кругозор и интерес обучающихся к спорту и физическому воспитанию.

Также используются различные формы занятия: индивидуальная, фронтальная, коллективное творчество. Занятия включают в себя теоретическую часть и практическую деятельность обучающихся.

Срок освоения программы определяется содержанием программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения и составляет 68 часов.

Режим занятий. Продолжительность одного академического часа - 40 мин. Количество часов в неделю – 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Цель программы – создание условий для развития физических способностей детей с интеллектуальными нарушениями средствами физкультурно-спортивных занятий.

Основные задачи программы:

1. Образовательные:

- познакомить с основами знаний из области физкультуры и спорта;
- научить жизненно-важным двигательным навыкам и умениям.

2. Развивающие:

- прививать навыки к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- развивать силу, ловкость, выносливость;

3. Воспитательные:

- формировать личностные качества: трудолюбие, настойчивость, упорство ;
- воспитывать интерес к спортивно-оздоровительной деятельности.
- развивать патриотическое стремление и гордость за спортивные успехи земляков через участие в соревнованиях и занятия спортом.

4. Коррекционные:

- корректировать моторику рук и ног;
- корректировать ориентировку в пространстве;
- корректировать зрительное и слуховое внимание.
- корректировать мышление.

Содержание программы:

Занятия ведутся по программе, включающей несколько разделов.

1. Вводное занятие. (2 ч)

Теория. План работы на учебный год. Правила поведения на занятиях и режим работы. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях. Беседа Лучшие спортсмены Кичменгско-Городецкого района и Вологодской области.

2. Легкая атлетика. (20ч)

Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности

2.1 Прыжки в длину с места и с разбега. Разбег, отталкивание, фазы полета. Обучение правильной постановке стоп при приземлении.

2.2 Бег на короткие дистанции Стартовый разбег. Техника постановки стопы. Установка правильного дыхания при беге на короткие дистанции.

2.3 Бег на средние дистанции. Техника постановки стопы. Установка правильного дыхания при беге на средние дистанции. Финиширование.

2.4 Техника эстафетного бега. Правила передачи эстафетной палочки. Бег по дистанции. Ускорение, финиширование.

2.5. Метание малого мяча на дальность. Разбег. Постановка правильной работы плечевого и локтевого суставов при метании мяча.

3. Лыжная подготовка. (20 ч)

ИТБ на занятиях по лыжной подготовке.

3.1 Правила нанесения мазей и парафинов. Пользование лыжным утюгом и скребком для снятия и нанесения лыжных мазей и парафинов. Подготовка инвентаря к занятиям и соревнованиям.

3.2 Классические лыжные ходы. Разновидности классических ходов. Попеременные и одновременные лыжные ходы. Правила использования разных ходов на разных участках дистанции. Постановка работы рук и ног. Фазы отталкивания и скольжения.

3.3 Коньковый ход. Разновидности коньковых ходов. Правила использования разных ходов на разных участках дистанции. Постановка работы рук и ног. Фазы отталкивания и

скольжения.

3.4 Преодоление спусков и подъемов. Спуск в основной и низкой стойке. Подъемы лесенкой, елочкой и полуелочкой. Элементы горнолыжной техники.

3.5 Торможение на лыжах. Изучение техники торможения упором, плугом и полуплугом. Правильная стойка при торможении. Постановка работы рук и ног при торможении.

4. ОФП. (16 ч)

ИТБ на занятиях ОФП

4.1 Подтягивания и отжимания. Постановка корпуса тела при подтягиваниях и отжиманиях. Постановка правильной работы локтевого и плечевого суставов при выполнении упражнений.

4.5 Наклоны из положения стоя и сидя. Упражнения для развития гибкости.

5. Спортивные игры. (10 ч)

ИТБ на занятиях спортивными играми.

5.1 Мини-футбол. Ведение и обводка, игра вратаря. Начальное обучение правилам игры. Тактика игры. Ведение мяча по прямой, ведение мяча с препятствиями. Обводка игрока. Игра в пас.

5.2 Игра вратаря. Вбрасывание мяча. Удары по статичному и движущемуся мячу. Удары по воротам. Закручивание мяча. Игра вратаря на месте и в движении.

5.3 Пионербол. Передачи мяча. Правила игры. Постановка кистей рук при приеме мяча. Стойка волейболиста.

5.4 Прием и подача мяча. подача мяча броском и ударом. Ловля мяча. Двусторонняя игра на счет.

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	1		1	
	Лучшие спортсмены Кичменгско-Городецкого района и Вологодской области	1		1	
2	Легкая атлетика, ИТБ на занятиях по л/а	2	18	20	Соревнования школьного, муниципального, областного уровней.
	2.1 Прыжки в длину с места и с разбега	1	4	5	
	2.2 Бег на короткие дистанции	1	4	5	
	2.3 Бег на средние дистанции.		5	5	
	2.4 Техника эстафетного бега.		3	3	
	2.5. Метание малого мяча на дальность		2	2	
3	Лыжная подготовка, ИТБ на занятиях по лыжной подготовке.	2	18	20	Соревнования школьного, муниципального, областного уровней.
	3.1 Правила нанесения мазей и парафинов.	1	3	4	
	3.2 Классические лыжные ходы.		4	4	
	3.3 Коньковый ход.	1	7	8	
	3.4 Преодоление спусков и подъемов.		2	2	

	3.5 Торможение на лыжах.		2	2	
4	ОФП, ИТБ на занятиях	2	14	16	Соревнования школьного, муниципального, областного уровней.
	4.1 Подтягивания на перекладине и отжимания	1	3	4	
	4.2 Наклоны из положения стоя и сидя.	1	3	4	
	4.3 Работа на тренажёрах		4	4	
	4.4 Упражнения на силу и выносливость.		4	4	
5	Спортивные игры, ИТБ на занятиях		10	10	Свободная игра на счет. Турниры межрайонного уровня
	5.1 Мини-футбол. Ведение и обводка, игра вратаря.		2	2	
	5.2 Игра вратаря. Вбрасывание мяча.		2	2	
	5.3 Пионербол. Передачи мяча.		2	2	
	5.4 Прием и подача мяча.		2	2	
	5.5 Итоговая игра		2	2	
ИТОГО		8	60	68	

Планируемые результаты:

В результате регулярного посещения занятий обучающиеся должны:

-овладеть основами знаний из области физкультуры и спорта, приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта, научиться жизненно-важным двигательным навыкам и умениям;

- иметь навыки к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- повысить уровень своей физической подготовленности (силу, ловкость, выносливость);
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- иметь сформированные личностные качества: трудолюбие, настойчивость, упорство; интерес к спортивно-оздоровительной деятельности, к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- приобрести положительную динамику в коррекции моторики рук и ног, ориентировки в пространстве, в коррекции зрительного, слухового внимания и мышления.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во	Тема	Место проведения	Форма контроля\ аттестации
Вводное занятие (2 ч.)							
1	сентябрь		Беседа		Вводное занятие. Правила поведения на занятиях и режим работы. Правила безопасности при работе.	Каб. доп. Образования	Ответы на вопросы
	сентябрь		Беседа		Лучшие спортсмены Кичменгско-Городецкого района и Вологодской области	Каб. доп. Образования	Устный опрос
Легкая атлетика (20ч.)							
2	Сентябрь-октябрь		Объяснение, практика		Прыжки в длину с места и с разбега	Стадион	Соревнования школьного, муниципального, областного уровней.
			Объяснение, практика		Бег на короткие дистанции	Стадион	
			Объяснение, практика		Бег на средние дистанции.	Стадион	
			Объяснение, практика		Техника эстафетного бега.	Стадион	
			Объяснение, практика		Метание малого мяча на дальность	Стадион	
Лыжная подготовка (20ч)							

3	Декабрь-март	Объяснение, практика	Правила нанесения мазей и парафинов.	Лыжный стадион	Соревнования школьного, муниципального, областного уровней.
		Объяснение, практика	Классические лыжные ходы.	Лыжный стадион	
		Объяснение, практика	Коньковый ход.	Лыжный стадион	
		Объяснение, практика	Преодоление спусков и подъемов.	Лыжный стадион	
		Объяснение, практика	Торможение на лыжах.	Лыжный стадион	
ОФП (16ч.)					
4	март	Объяснение, практика	Подтягивания на перекладине и отжимания	Тренажерная комната	Соревнования школьного, муниципального, областного уровней.
		Объяснение, практика	Наклоны из положения стоя и сидя.	Тренажерная комната	
Спортивные игры (10 ч.)					
	Апрель-май	Объяснение, практика	Мини-футбол. Ведение и обводка, игра вратаря.	Стадион	Соревнования школьного, муниципального, областного уровней.
		Объяснение, практика	Игра вратаря. Вбрасывание мяча.	Стадион	
		Объяснение, практика	Пионербол. Передачи мяча.	Стадион	
		Объяснение, практика	Прием и подача мяча.	Стадион	

Материально-техническое обеспечение

Особенности организации учебного процесса: занятия проводятся в спортзале, на стадионе, лыжной трассе, отвечающим требованиям санитарно-гигиенических норм, правилам техники безопасности, установленных для спортивных помещений, оснащенных спортивным инвентарем с учетом физиологических особенностей обучающихся.

Оборудование и инвентарь:

Рулетка, малые мячи для метания, секундомер, эстафетные палочки.

Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки. Лыжный утюг, скребок, мази и парафины, тренажеры для постановки рук при ходьбе на лыжах.

Скакалки, гантели 2 кг, 3 кг, 5 кг. Перекладина. Гимнастическая стенка, гимнастические

палки, обручи. Спортивный тренажер. Гимнастические маты, линейка. Набивные мячи. Волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка.

Формы контроля, аттестации

Оценка качества реализации программы включает в себя текущий контроль успеваемости и итоговую аттестацию учащихся. Успеваемость учащихся проверяется на различных соревнованиях разного уровня.

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:
- текущий – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятий;
- итоговый – соревнование.

Мероприятия, проводимые в коллективе, являются промежуточными этапами контроля за развитием каждого ребенка, раскрытием его творческих и спортивных устремлений. Технические задания, вытекающие из содержания занятия, дают возможность текущего контроля. Конечным результатом занятий за год, позволяющим контролировать развитие способностей каждого ребенка, являются соревнования.

Оценочные материалы

Входящий и итоговый контроль осуществляется в виде выполнения тестовых упражнений. Промежуточный контроль выполняется в виде участия в спортивных соревнованиях различного уровня.

Кадровое обеспечение:

Программу реализует педагог дополнительного образования.

Воспитательные компоненты

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1	Соревнования школьников, посвященные дню борьбы с алкогольной зависимостью.	Соревнование уровень школьный	Сентябрь
2	Межрегиональная областная спартакиада специальной олимпиады по легкой атлетике.	Соревнование уровень межрегиональный	Сентябрь
3	Неделя спорта и здоровья	Игры, соревнования	Декабрь
4	Областная спартакиада специальной Олимпиады по лыжным гонкам и снегоступингу.	Соревнование уровень межрегиональный	Январь.
5	Соревнования по лыжным гонкам	Соревнование уровень школьный	Февраль.

6	Соревнования по эстафетному бегу	Соревнование уровень школьный	Май
---	----------------------------------	----------------------------------	-----

Методическое обеспечение

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы включает: программу, специальную литературу по физкультуре и спорту, методические пособия для проведения занятий, технологические карты, учебно-методические таблицы, инструкции по технике безопасности, медиаматериалы и фотоматериалы.

Прохождение программы предполагает овладение обучающимися комплексом знаний, умений и навыков, обеспечивающих в целом ее практическую реализацию. Программа предусматривает участие в различных соревнованиях и турнирах. Это является стимулирующим элементом, необходимым в процессе обучения.

Информационное обеспечение

Использование собственного презентационного материала, собственные разработанные наглядные материалы, Интернет-ресурсы.

Список литературы.

1. Авторская программа «Культура здоровья» // Здоровье детей. М. «Просвещение» 2006.
2. Колодницкий Г. Обеспечение безопасности на уроках физической культуры. ОБЖ. 2005.
3. Лаптев А.П. «Лекции по общей и спортивной гигиене». М. 2009г.
4. Лыжный спорт: программа учебной дисциплины по специальности 033100.00 - физическая культура / сост. Н.В. Журин, Н.Н. Трифонова. - Брянск: БГУ, 2004.
5. Макаров А.Н. Легкая атлетика. М.: Просвещение, 2002.
6. Настольная книга учителя физической культуры. Под ред. проф. Л.Б. Кофмана, М.: Советский спорт, 2002.
7. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М. «Просвещение».2014г.

Интернет-ресурсы:

8. <https://infourok.ru/>
9. <https://nsportal.ru/>