

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9 ГОРОДА ЛЕСОСИБИРСКА»



Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «29» августа 2023 года

Утверждаю:
Директор школы Е.А.Цзян
Приказ №01-04-137
от 30.08.2024 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Общая физическая подготовка для детей с ОВЗ
(интеллектуальными нарушениями, задержка психического развития)»**

направленность программы: физкультурно-спортивная
уровень программы: стартовый
возраст обучающихся: от 8 до 18 лет
срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Лыкова Марина Николаевна,

Лесосибирск
2024

Раздел №1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка для детей с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями, задержка психического развития)» основными нормативными документами являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (вступ. в силу с 01.03.2023);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21.04.2023);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 "О методических рекомендациях" (вместе с "Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ");
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №9 города Лесосибирска».

Направленность (профиль программы) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка для детей с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) (интеллектуальными нарушениями, задержка психического развития) - физкультурно-спортивная.

Уровень программы – стартовый.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней конкретизировано содержание изучения различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений для детей с ОВЗ с когнитивными нарушениями (УО, ЗПР): на развитие координационных способностей, силы, выносливости, быстроты, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Актуальность программы заключается в том, что она соответствует запросам со стороны детей с ОВЗ и их родителей, реализует право на доступное образование в Российской Федерации. Программа сохраняет преемственность подходов и принципов, отвечает современным требованиям спортивной подготовки, направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей детей с ОВЗ с приоритетом жизни и здоровья.

Педагогическая целесообразность. Программа составлена с учётом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья и обеспечивает реализацию прав обучающихся с ОВЗ на участие в программах дополнительного образования и является одной из важнейших задач государственной образовательной политики. Занятия по

программе создадут тот фундамент, который позволит детям восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников и объединит детей в общественно-полезной деятельности.

Отличительные особенности программы. Данная программа является адаптированной для детей с ОВЗ с когнитивными нарушениями (УО, ЗПР), где ключевым является индивидуальный подход к обучающимся. Это объясняется, прежде всего, психофизическим своеобразием детей с ОВЗ, их физическими и психическими способностями, разным уровнем развития физических качеств и техники движений:

1. Физическое и моторное развитие, в большинстве случаев, задержано и протекает в замедленном темпе в отличие от нормотипичных детей;
2. Незрелость развития эмоционально-волевой сферы, трудностей в общении с окружающими людьми, что естественно, замедляет процесс усвоения информации.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времён года местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Дети с ОВЗ наибольший интерес проявляют к спортивной деятельности, поэтому занятия физической подготовкой представляют альтернативные возможности для проявления образовательных и социальных достижений детей с учётом психофизических особенностей развития.

Адресат программы. Программа адресована обучающимся с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями, задержка психического развития) от 8 до 18 лет.

В группы зачисляются дети без предварительной подготовки, желающие заниматься спортом и имеющие медицинское заключение. Предварительный отбор обучающихся в ДО не производится. Запись в объединение производится по заявлению родителей или законных представителей.

Наполняемость групп 1 года обучения – от 8 до 12 человек.

Своеобразие протекания психических процессов и особенности волевой сферы школьников с когнитивными нарушениями (УО, ЗПР) оказывают отрицательное влияние на характер их деятельности, в особенности произвольной, что выражается в недоразвитии мотивационной сферы, слабости побуждений, недостаточности инициативы. Поэтому для решения задач развития двигательных способностей или физических качеств и при подборе средств адаптивного физического воспитания необходимо учитывать физиологические особенности детей с нарушениями интеллекта в среднем школьном возрасте.

У школьников с когнитивными нарушениями, как правило, имеются нарушения осанки и плоскостопие. Нарушения осанки связывают с недостатками в развитии силы мышц спины и брюшного пресса, а также

неумения дифференцировать мышечно-суставные ощущения, неумение напрягать и расслаблять мышцы в покое и движении. Плоская стопа довольно часто встречается у детей с умственной отсталостью и основной причиной плоскостопия является слабость мышц нижних конечностей и сумочно-связочного аппарата, голеностопного сустава.

Развитие ребёнка с интеллектуальными нарушениями, хотя и происходит на дефектной основе и характеризуется замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, тем не менее, представляет собой поступательный процесс, приносящий качественные изменения в познавательную деятельность детей их личностную сферу, что дает основания для оптимистического прогноза. Психомоторное недоразвитие детей с нарушениями интеллекта проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Движения у таких детей бедны, угловаты, недостаточно плавны. Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения рук, предметная манипуляция, жестикуляция и мимика.

Сроки реализации программы. 1 год обучения, объем программы – 72 часа, 2 часа в неделю.

Уровень программы – стартовый.

Форма обучения – очная.

Режим занятий: количество занятий в неделю – 2 часа, продолжительность занятия 40 минут, с установленными перерывами в соответствии СанПиН 2.4.2.3286-15.

1.2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни посредством увеличения двигательной активности детей с ОВЗ.

Задачи программы:

- обучать двигательным действиям, направленным на укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей организма.
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- содействовать всестороннему, гармоничному физическому и психическому развитию и укреплению здоровья занимающихся;
- прививать у школьников с ОВЗ установку на здоровый образ жизни.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

| № | Темы занятий | Количество часов | | | Форма аттестации контроля |
|----|--|------------------|--------|----------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | ТБ на занятиях. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение Проверка умений, навыков |
| 2 | Контрольные испытания. Игры с элементами легкой атлетики. | 1 | | 1 | Наблюдение Проверка умений, навыков |
| 3 | Разновидности прыжков. Эстафеты. | 2 | | 2 | Наблюдение Проверка умений, навыков |
| 4 | Равномерный медленный бег до 6 мин. Разновидности прыжков. Игры | 2 | | 2 | Наблюдение Проверка умений, навыков |
| 5 | Подвижные игры с прыжками, с использованием скакалки. Бег с ускорением от 10 -30м. | 2 | | 2 | Наблюдение Проверка умений, навыков |
| 6 | Кросс по слабопересеченной местности. Метание малого мяча. | 2 | | 2 | Наблюдение Проверка умений, навыков |
| 7 | Челночный бег 3x5; 3x10м. Игры на развитие ловкости. | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение Проверка умений, навыков |
| 8 | Упражнения с предметами на развитие координации движений. | 2 | | 2 | Наблюдение Проверка умений, навыков |
| 9 | Подвижные игры на развитие координации движений. | 2 | | 2 | Наблюдение Проверка умений, навыков |
| 10 | Спортивные соревнования «Веселые старты «ГТО шагает по планете». | 1 | | 1 | Наблюдение Проверка умений, навыков |
| 11 | Упражнения на развитие гибкости. Группировка. Перекаты в группировке. | 2 | | 2 | Наблюдение Проверка умений, навыков |
| 12 | Акробатические упражнения. Игры с элементами акробатики. | 4 | 0,5 | 3,5 | Наблюдение Проверка умений, навыков |
| 13 | Пирамидковые упражнения и пирамиды. | 3 | | 3 | Наблюдение Проверка умений, навыков |
| 14 | Упражнения на освоение навыков равновесия. Викторина. | 2 | | 2 | Наблюдение Проверка умений, навыков |
| 15 | Игры на развитие быстроты реакции. | 2 | | 2 | Наблюдение Проверка умений, |

| | | | | | |
|----|---|---|-----|-----|---|
| | | | | | навыков |
| 16 | Упражнения с набивными мячами. | 2 | | 2 | Наблюдение Проверка умений, навыков |
| 17 | Преодоление полосы препятствий. | 1 | | 1 | Наблюдение Проверка умений, навыков |
| 18 | Спортивный праздник: «Мы любим спорт!» | 1 | | 1 | Проверка умений, навыков. |
| 19 | Эстафеты с набивными мячами. | 2 | | 2 | Наблюдение Проверка умений, навыков |
| 20 | Инструкторская и судейская практика. | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение Проверка умений, навыков |
| 21 | Упражнения со скакалкой. Подвижные игры со скакалкой. | 2 | | 2 | Наблюдение Проверка умений, навыков |
| 22 | Упражнения с волейбольными мячами. Подвижные игры. | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение Проверка умений, навыков |
| 23 | Упражнения с различными мячами. Эстафеты | 2 | | 2 | Наблюдение Проверка умений, навыков |
| 24 | Силовые упражнения. Упражнения с партнером | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение Проверка умений, навыков |
| 25 | Подвижные игры с мячом. | 2 | | 2 | Наблюдение Проверка умений, навыков |
| 26 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди, от плеча. | 2 | | 2 | Наблюдение Проверка умений, навыков |
| 27 | Круговая тренировка | 2 | | 2 | Наблюдение Проверка умений, навыков |
| 28 | Передача мяча двумя руками из-за головы, с отскоком от пола. | 2 | | 2 | Наблюдение Проверка умений, навыков |
| 29 | Круговая тренировка. | 2 | | 2 | Наблюдение Проверка умений, навыков |
| 30 | Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте и в движении. | 2 | | 2 | Наблюдение Проверка умений, навыков |
| 31 | Дыхательная гимнастика. | 2 | | 2 | Наблюдение Проверка умений, навыков |
| 32 | Корректирующая гимнастика. | 2 | | 2 | Наблюдение Проверка умений, |

| | | | | | |
|--------------|---|-----------|----------|-----------|---|
| | | | | | навыков |
| 33 | Оздоровительная гимнастика. | 3 | 0,5 | 2,5 | Наблюдение Проверка умений, навыков |
| 34 | Игры на развитие скоростно-силовых способностей. | 2 | | 2 | Наблюдение Проверка умений, навыков |
| 35 | Подвижные игры на совершенствование метаний. | 2 | | 2 | Наблюдение Проверка умений, навыков |
| 36 | Подвижные игры и эстафеты. | 2 | | 2 | Наблюдение Проверка умений, навыков |
| 37 | Промежуточная аттестация. | 1 | | 1 | Проверка умений, навыков |
| 38 | Спортивный праздник: «Подружись с королевой спорта!» | 1 | | 1 | Наблюдение Проверка умений, навыков |
| Итого | | 72 | 3 | 69 | |

Содержание учебного плана

| Содержание темы с учетом возраста | | | |
|--|--|---|--|
| 1 | Тема: «Техника безопасности на занятиях. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.» Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры, способствующие развитию быстроты реакции, ловкости, внимания. | | |
| | 8 - 10 лет | 11 - 15 лет | 16 - 18 лет |
| | «Гуси-лебеди», «Салки». | «Вызов номеров», «Бег за мячом», «Караси и щука». | «Лапта», «Колесо», «Успей занять место». |
| 2 | Тема: «Контрольные испытания. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.» Выполнение тестов: бег 30м, челночный бег 3×10м, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения сидя, 6-минутный бег, подтягивание на высокой перекладине (мальчики), подтягивание на низкой перекладине (девочки). Подвижные игры, способствующие развитию быстроты реакции, ловкости. | | |
| | 8 - 10 лет | 11 - 15 лет | 16 - 18 лет |
| | Беговые упражнения. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Салки». | Беговые упражнения. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Третий лишний». | Беговые упражнения. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Третий лишний». |
| 3 | Тема: «Разновидности прыжков. Эстафеты.» | | |
| | 8 - 10 лет | 11 - 15 лет | 16 - 18 лет |
| | Прыжки: в шаге, в длину на точность приземления, в глубину на мягкость приземления, со скакалкой на одной и двух ногах с продвижением вперед, назад. | Прыжки в длину с места на точность приземления; На заданное расстояние с открытыми и закрытыми глазами. Эстафеты с прыжками. Эстафеты с применением | Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние. Прыжки со скакалкой на одной и двух ногах с продвижением вперед, назад, влево, вправо. Эстафеты с применением |

| | | | |
|----------|--|---|--|
| | Эстафеты с применением скакалки. | скакалки. | скакалки. |
| 4 | Тема: «Равномерный медленный бег. Разновидности прыжков. Подвижные игры.» | | |
| | 8 - 10 лет | 11 - 15 лет | 16 - 18 лет |
| | Развитие выносливости, прыгучести. Бег до 6 мин. Прыжковые упражнения: на одной и двух ногах на месте, с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Подвижные игры: «Кот и воробушки», «Прыжки по полоскам». | Развитие выносливости, прыгучести. Бег от 6 до 8 мин в равномерном темпе. Прыжки в длину с места на точность приземления, на заданное расстояние с открытыми и закрытыми глазами. Подвижные игры: «Прыжок за прыжком», «Удочка». | Развитие выносливости, прыгучести. Бег от 8 до 10 мин в равномерном темпе. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние с использованием ориентиров. Подвижные игры: «Прыжки по полоскам», «Салки со скакалкой». |
| 5 | Тема: «Подвижные игры с прыжками, с использованием скакалки. Бег с ускорением от 10-30м.» Подвижные игры, способствующие развитию быстроты реакции и совершенствованию прыжковых навыков. | | |
| | 8 - 10 лет | 11 - 15 лет | 16 - 18 лет |
| | Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений, бег с ускорением от 10 – 15 м. Подвижные игры: «Часы», «Удочка». | Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, бег из разных и. п., бег с ускорением от 15 – 30 м. Подвижные игры: «Прыжок за прыжком», «Мельница». | Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных и. п., бег с ускорением от 15 – 30 м. Подвижные игры: «Прыжки по полоскам», «Удочка». |
| 6 | Тема: «Кросс по слабопересеченной местности. Метание малого мяча.» | | |
| | 8 - 10 лет | 11 - 15 лет | 16 - 18 лет |
| | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 1 км, чередующийся с ходьбой. Метание мяча 150 г на дальность; в вертикальную горизонтальную цель. Упражнения на развитие мелкой моторики рук. | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 1,5 км. Метание мяча 150 г на дальность; вертикальную и горизонтальную цель. Упражнения на развитие мелкой моторики рук. | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 2 км. Метание мяча на дальность. Метание в вертикальную горизонтальную цель. Упражнения на развитие мелкой моторики рук. |
| 7 | Тема: «Челночный бег 3х5; 3х10м. Игры на развитие ловкости.» Теория. ОФП как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. | | |
| | 8 - 10 лет | 11 - 15 лет | 16 - 18 лет |
| | Упражнения для коррекции ходьбы. Пробегание коротких отрезков из разных и.п. Челночный бег 3х5; 3х10м. | Упражнения для коррекции ходьбы. Пробегание коротких отрезков из разных и. п. Челночный бег 5х5; | Упражнения для коррекции ходьбы. Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. |

| | | | |
|-----------|--|---|--|
| | Подвижные игры: «Лиса и куры», «Космонавты», | 6х10м. Подвижные игры: «День и ночь», «Третий лишний». | Челночный бег 5х5; 6х10, 10х10 м. Подвижные игры: «Третий лишний», «Вороны и воробьи». |
| 8 | Тема: «Упражнения с предметами на развитие координации движений.» | | |
| | 8 - 10 лет | 11 - 15 лет | 16 - 18 лет |
| | Произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага. Жонглирование малыми предметами. Упражнения для коррекции осанки. | Ходьба по гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями. Жонглирование малыми предметами. Упражнения для коррекции осанки с гимнастической палкой. | Упражнения и комбинации с мячом, скакалкой, обручем. Ходьба по гимнастическому бревну с поворотами и приседаниями. Жонглирование малыми предметами. Упражнения для коррекции осанки. |
| 9 | Тема: «Подвижные игры на развитие координации движений.» | | |
| | 8 - 10 лет | 11 - 15 лет | 16 - 18 лет |
| | ОРУ в игре «Вороны и воробьи». Упражнения для коррекции осанки. Ритмические упражнения. Подвижные игры на развитие координации движений, ловкости, быстроты: «Рыбаки и рыбки», «Белые медведи». | ОРУ в игре «Вороны и воробьи». Упражнения для коррекции осанки. Ритмические упражнения. Подвижные игры на развитие координации движений, ловкости, быстроты: «Охотники и утки», «Третий лишний». | ОРУ в игре «Вороны и воробьи». Упражнения для коррекции осанки. Ритмические упражнения. Подвижные игры на развитие координации движений, ловкости, быстроты: «Охотники и утки», «Увертывайся от мяча». |
| 10 | Тема: «Спортивные соревнования «Весёлые старты «ГТО шагает по планете». Популяризация комплекса ГТО «Готов к труду и обороне» среди школьников. Привлечение детей к здоровому образу жизни. Подготовка к выполнению норм ГТО. Развитие быстроты, силы, ловкости. Воспитание чувства патриотизма, товарищества, взаимопомощи, интереса к физической культуре. | | |
| 11 | Тема: «Упражнения на развитие гибкости. Группировка. Перекаты в группировке.» | | |
| | 8 - 10 лет | 11 - 15 лет | 16 - 18 лет |
| | Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в положении стоя, сидя; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях. | Упражнения для коррекции осанки с гимнастической палкой. Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Упражнения в группировке, перекаты. | Упражнения для коррекции осанки с гимнастической палкой. Индивидуальные комплексы упражнений по развитию гибкости. Упражнения в группировке; перекаты. |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | Упражнения в группировке, перекаты. | | |
| 12 | Тема: «Акробатические упражнения. Игры с элементами акробатики.» Теория. Акробатические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. | | |
| | 8 - 10 лет | 11 - 15 лет | 16 - 18 лет |
| | Организующие команды и приемы. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание. Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; стойка на лопатках; перекаты вправо (влево) из стойки на правом (левом) колене, левая (правая) нога в сторону на носок, руки в стороны; из положения лежа на спине «мост». Игры с элементами акробатики: «Музыкальная змейка», «Море волнуется». | Организующие команды и приемы. Игровые задания с использованием строевых упражнений. Акробатические упражнения: два кувырка вперед в группировке; кувырок назад; стойка на лопатках; перекаты вправо (влево) из стойки на правом (левом) колене, левая (правая) нога в сторону на носок, руки в стороны из положения лежа на спине «мост». Игры с элементами акробатики: «Музыкальная змейка», «День и ночь». | Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения: два-три кувырка вперед в группировке; кувырок назад; стойка на лопатках; перекаты вправо (влево) из стойки на правом (левом) колене, левая (правая) нога в сторону на носок, руки в стороны; из положения лежа на спине «мост». Игры с элементами акробатики: «Музыкальная змейка», «Море волнуется». |
| 13 | Тема: «Пирамидковые упражнения и пирамиды.» Комплексы акробатических и гимнастических упражнений в парах, тройках, четверках, пятерках. Развитие гибкости, пластичности. Упражнения на расслабление различных групп мышц. | | |
| | 8 - 10 лет | 11 - 15 лет | 16 - 18 лет |
| | Пирамидковые упражнения без предметов. | Пирамидковые упражнения без предметов, с обручами. | Пирамидковые упражнения без предметов, с гимнастическими палками, обручами. |
| 14 | Тема: «Упражнения на освоение навыков равновесия. Викторина.» | | |
| | 8 - 10 лет | 11 - 15 лет | 16 - 18 лет |
| | Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; то же на носках; то же с поднятыми руками на полу, на скамейке; ходьба по напольному бревну на носках; поворот кругом и на 180°. Упражнения на расслабление различных групп мышц. | Ходьба по бревну (высота 60 см); повороты кругом, стоя на бревне, повороты кругом при ходьбе на носках по бревну, рейке гимнастической скамейки, равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия. Ходьба по бревну на носках; поворот кругом и на 360°. Упражнения на расслабление различных групп мышц. | Ходьба по бревну приставным шагом, то же в сторону, то же на носках; упор присев, упор стоя на колене (высота бревна 70–80 см); соскок прогнувшись из упора присев. Ходьба по напольному бревну на носках; поворот кругом и на 360°. Упражнения на расслабление различных групп мышц. |

| | | | |
|-----------|---|---|--|
| 15 | Тема: «Игры на развитие быстроты реакции.» | | |
| | 8 - 10 лет | 11 - 15 лет | 16 - 18 лет |
| | Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, ловкость и координацию. Подвижные игры, способствующие развитию быстроты реакции, ловкости, внимания: «Заяц без дома», «Зайцы в огороде», «Коршун и наседка». | Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Подвижные игры, способствующие развитию быстроты реакции, ловкости, внимания: «Вороны и воробьи», «Увертывайся от мяча». | Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Подвижные игры, способствующие развитию быстроты реакции, ловкости, внимания: «Вызов номеров». «Снайперы». |
| 16 | Тема: «Упражнения с набивными мячами» | | |
| | 8 - 10 лет | 11 - 15 лет | 16 - 18 лет |
| | Упражнение «Лабиринт» на развитие ориентировки в пространстве и согласованность действий. ОРУ в игре «День и ночь». Упражнения в парах с набивным мячом. Метания: набивного мяча (1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх, снизу вперед-вверх на дальность, на заданное расстояние. Упражнение на развитие мелкой моторики. | Упражнение «Лабиринт» на развитие ориентировки в пространстве и согласованность действий. ОРУ в игре «День и ночь». Упражнения в парах с набивным мячом. Метания: набивного мяча (2 кг) различными способами: снизу вперед-вверх на дальность, на заданное расстояние. Упражнение на развитие мелкой моторики. | Упражнение «Лабиринт» на развитие ориентировки в пространстве и согласованность действий. ОРУ в игре «День и ночь». Упражнения в парах с набивным мячом. Метания: набивного мяча (3 кг) различными способами. Упражнение на развитие мелкой моторики. |
| 17 | Тема: «Преодоление полосы препятствий.» | | |
| | Полоса препятствий представляет комплекс искусственных препятствий и барьеров, преодоление которых позволяет вырабатывать разнообразные двигательные умения и навыки. Этапы преодолеваются с соблюдением техники безопасности. Эстафета передаётся следующему участнику. Наглядным окончанием является пересечение финишной черты. | | |
| | 8 - 10 лет | 11 - 15 лет | 16 - 18 лет |
| | Полоса препятствий состоит из 5 препятствий. Упражнения для коррекции осанки. | Полоса препятствий из 6 – 7 препятствий. Упражнения для коррекции осанки. | Полоса препятствий из 7 – 8 препятствий. Упражнения для коррекции осанки. |
| 18 | Тема: «Спортивный праздник: «Мы любим спорт!» Приобщение детей к здоровому образу жизни, развитие творческой активности детей. Воспитание морально-волевых качеств, развитие стремления к победе и уверенности в своих силах. | | |
| 19 | Тема: «Эстафеты с набивными мячами.» | | |
| | 8 - 10 лет | 11 - 15 лет | 16 - 18 лет |

| | | | |
|----|--|--|--|
| | <p>Упражнение «Гусеница» на развитие координации и согласованности действий.</p> <p>Воспитание морально-волевых качеств при выполнении эстафет с набивными мячами: «Кто быстрее?», «Передай мяч над головой», «Передача мяча ногами» и т.п.</p> | <p>Упражнение «Гусеница» на развитие координации и согласованности действий.</p> <p>Воспитание морально-волевых качеств при выполнении эстафет с набивными мячами: «Прокати мяч», «Мяч через обруч», «Эстафета друзей» и т.п.</p> | <p>Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.</p> <p>Воспитание морально-волевых качеств при выполнении эстафет с набивными мячами: «Паутина», «Прокати мяч», «Десантник» и т.п.</p> |
| 20 | <p>Тема: «Инструкторская и судейская практика.»</p> <p>Теория. Правила и принципы организации и судейства соревнований.</p> | | |
| | 8 - 10 лет | 11 - 15 лет | 16 - 18 лет |
| | <p>Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство трех соревнований.</p> | <p>Проведение с группой занимающихся трех занятий под контролем руководителей. Судейство пяти соревнований.</p> | <p>Судейство пяти соревнований. Проведение (под контролем руководителя) пяти занятий с кружком. Составление положения о проведении соревнований. Судейство пяти соревнований.</p> |
| 21 | <p>Тема: «Упражнения со скакалкой. Подвижные игры со скакалкой.»</p> | | |
| | 8 - 10 лет | 11 - 15 лет | 16 - 18 лет |
| | <p>ОРУ со скакалкой.</p> <p>Имитация прыжков на скакалке; прыжки на двух ногах через скакалку; прыжки на левой ноге через скакалку и т.п.</p> <p>Прыжки за указанный интервал времени: 5 – 15 сек. Подвижные игры: «Десяточка», «Часы», «Выручалочки».</p> <p>Упражнения на расслабление различных групп мышц.</p> | <p>ОРУ со скакалкой.</p> <p>Прыжки через скакалку с двойным вращением; в разном темпе. В движении. Прыжки в парах, в тройках. Прыжки за указанный интервал времени: 15 – 30 сек.</p> <p>Подвижные игры: «Десяточка», «Танец со скакалкой», «Подсечка», «Самый гибкий».</p> <p>Упражнения на расслабление различных групп мышц.</p> | <p>ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку со сменой прыжков: на двух ногах, на одной, с одной на другую ногу; в разном темпе. Прыжки в парах, тройках. Прыжки за указанный интервал времени: 30 – 60 сек.</p> <p>Подвижные игры: «Танец со скакалкой», «Часы», «Подсечка», «Самый гибкий». Упражнения на расслабление различных групп мышц.</p> |
| 22 | <p>Тема: «Упражнения с волейбольными мячами. Подвижные игры.»</p> <p>Теория. Правила предупреждения травматизма во время занятий с мячом.</p> | | |
| | 8 - 10 лет | 11 - 15 лет | 16 - 18 лет |
| | <p>ОРУ с волейбольными мячами. Ловля и передача мяча с учетом требований к основе техники – бросок мяча от груди, вверх с одной руки, удар о пол и ловля мяча; броски мяча о стену и ловля сверху двумя руками; броски</p> | <p>ОРУ с волейбольными мячами. Ловля и передача мяча с учетом требований к основе техники – бросок мяча от груди, вверх с одной руки, удар о пол и ловля мяча; броски мяча о стену и ловля сверху двумя руками; броски</p> | <p>ОРУ с волейбольными мячами. Ловля и передача мяча с учетом требований к основе техники – бросок мяча от груди, вверх с одной руки, удар о пол и ловля мяча; броски мяча о стену и ловля сверху двумя руками; броски мяча на</p> |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | мяча на точность. Подвижная игра «Летучий мяч». | мяча на точность. Подвижная игра «Охотники и утки». | точность. Подвижная игра «Увёртывайся от мяча.» |
| 23 | Тема: «Упражнения с различными мячами. Эстафеты.» | | |
| | Теория. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Игровые задания на развитие внимания, ловкости и координации движений. | | |
| | 8 - 10 лет | 11 - 15 лет | 16 - 18 лет |
| Игровые задания на развитие внимания, ловкости. Броски мяча из и. п. «стоя», «сидя», «лежа на спине», «лежа на животе»; передача мяча сверху двумя руками; прием мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; упражнения в парах – прием-передача. Встречные эстафеты с мячами. | Игровые задания на развитие внимания, ловкости. Броски мяча из и. п. «стоя», «сидя», «лежа на спине», «лежа на животе»; передача мяча сверху двумя руками; прием мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; упражнения в тройках – прием-передача. Линейные и встречные эстафеты с мячами. | Игровые задания на развитие внимания, ловкости. Броски мяча из и. п. «стоя», «сидя», «лежа на спине», «лежа на животе»; передача мяча сверху двумя руками; прием мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; упражнения в четверках – прием-передача. Линейные эстафеты с мячами. | |
| 24 | Тема: «Силовые упражнения. Упражнения с партнером.» | | |
| | Теория. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. | | |
| | 8 - 10 лет | 11 - 15 лет | 16 - 18 лет |
| Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, в парах, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки по разметкам в полуприседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. | Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (2 кг) в максимальном темпе, в парах, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; спрыгиванием. | Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (3 кг) в максимальном темпе, в парах, из разных исходных положений; метание набивных мячей (2 – 3 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. | |
| 25 | Тема: «Подвижные игры с мячом» | | |

| | 8 - 10 лет | 11 - 15 лет | 16 - 18 лет |
|-----------|--|--|--|
| | Подвижные игры с мячом, для развития координации движений, закрепления умений ловить и передавать мяч: «Мяч с топотом», «Рыба, зверь, птица.» | Подвижные игры с мячом, для развития координации движений, закрепления умений ловить и передавать мяч: «Гонка мячей», «Перестрелка». | Подвижные игры с мячом, для развития координации движений, закрепления умений ловить и передавать мяч: «Гонка мячей», «Охотники и утки». |
| 26 | Тема: «Ловля и передача мяча двумя руками от груди, от плеча.» | | |
| | 8 - 10 лет | 11 - 15 лет | 16 - 18 лет |
| | Упражнения на развитие мелкой моторики рук. Броски и ловля мяча в парах; ловля и передача мяча: в парах с одним-двумя мячами. Подвижная игра «Круг». | Упражнения на развитие мелкой моторики рук. Броски и ловля мяча в парах, тройках; ловля и передача мяча: в парах с одним-двумя мячами; в группе в кругу с мячами у каждого игрока. Подвижная игра «Летучий мяч». | Упражнения на развитие мелкой моторики рук. Броски и ловля мяча в парах, тройках; ловля и передача мяча: в парах с одним-двумя мячами; в группе в кругу с мячами у каждого игрока. Подвижная игра «Летучий мяч». |
| 27 | Тема: «Круговая тренировка.» | | |
| | 8 - 10 лет | 11 - 15 лет | 16 - 18 лет |
| | В круговой тренировке используются упражнения с мячами на закрепление двигательных навыков работы с мячом. | | |
| 28 | Тема: «Передача мяча двумя руками из-за головы, с отскоком от пола.» | | |
| | 8 - 10 лет | 11 - 15 лет | 16 - 18 лет |
| | ОРУ с мячами. Игровые задания в ловле и передачи мяча двумя руками из-за головы в парах, передаче мяча двумя руками отскока на месте. Подвижная игра «Летучий мяч». | Игровые задания в ловле и передачи мяча двумя руками из-за головы в движении; передаче мяча двумя руками отскока на месте. Подвижная игра «Летучий мяч». | Игровые задания в ловле и передачи мяча двумя руками из-за головы в движении, в тройках; передаче мяча двумя руками отскока на месте. Подвижная игра «Не давай мяча водящему». |
| 29 | Тема: «Круговая тренировка.» | | |
| | 8 - 10 лет | 11 - 15 лет | 16 - 18 лет |
| | Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. В круговой тренировке используются упражнения с мячами на закрепление двигательных навыков работы с мячом. | | |
| 30 | Тема: «Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении.» | | |
| | 8 - 10 лет | 11 - 15 лет | 16 - 18 лет |
| | Подвижная игра на внимание «Запрещенное движение!» ОРУ в движении. Ведение мяча на месте и в движении; броски мяча в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола: передачи мяча; броски мяча в | ОРУ в движении. Ведение мяча в движении, с изменением направления; броски мяча в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола: передачи мяча; броски мяча в корзину. Подвижная игра «Мяч капитану». | ОРУ в движении. Ведение мяча в движении, с изменением направления; броски мяча в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола: передачи мяча; броски мяча в корзину. Подвижная игра «Мяч капитану». |

| | | | |
|---|---|--|---|
| | корзину. Подвижная игра «Борьба за мяч». | | |
| 31 | Тема: «Дыхательная гимнастика.» | | |
| | 8 - 10 лет | 11 - 15 лет | 16 - 18 лет |
| | Научить детей правильно вдыхать через нос. Добиваться активной вентиляции легких детей. Воспитать ценностное отношение к здоровому образу жизни. Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс «Дыхательных упражнений.» | | |
| 32 | Тема: «Корректирующая гимнастика.» | | |
| | 8 - 10 лет | 11 - 15 лет | 16 - 18 лет |
| | Гимнастическая полоса препятствий. Повторить «правила» дыхания. Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками). Общеразвивающие упражнения в положении сидя. Совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия. | | |
| 33 | Тема: «Оздоровительная гимнастика.» | | |
| | Теория. Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга. | | |
| | 8 - 10 лет | 11 - 15 лет | 16 - 18 лет |
| Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника). | | | |
| 34 | Тема: «Игры на развитие скоростно-силовых способностей.» | | |
| | 8 - 10 лет | 11 - 15 лет | 16 - 18 лет |
| | Игровые задания: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди). Прыжки по разметкам в полуприседе. Подвижные игры: «Тяни в круг», «Кто сильнее?». | Повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе. Подвижные игры: «Перетягивание каната», «Бег командами» | Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. Подвижные игры: «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами». |
| 35 | Тема: «Подвижные игры на совершенствование метаний.» | | |
| | 8 - 10 лет | 11 - 15 лет | 16 - 18 лет |
| | Учить устанавливать рабочие отношения; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Упражнения на развитие мелкой моторики рук. Подвижные игры: «Бросай далеко, собирай быстрее», «Круговая | Учить, устанавливать рабочие отношения; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Упражнения на развитие мелкой моторики рук. Подвижные игры: «Двигающаяся цель», | Учить работать в группе, устанавливать рабочие отношения; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Упражнения на развитие мелкой моторики рук. Подвижные игры: «Лапта», «Снайперы». |

| | | | |
|----|--|--------------------|--------------------|
| | охота», «Метко в цель». | «Охотники и утки». | |
| 36 | Тема: «Подвижные игры и эстафеты.» | | |
| | 8 - 10 лет | 11 - 15 лет | 16 - 18 лет |
| | ОРУ в игре «Вороны и воробьи» Упражнения для коррекции ходьбы. Подвижные игры и эстафеты по желанию и предложению детей. | | |
| 37 | Тема: «Промежуточная аттестация.» | | |
| | 8 - 10 лет | 11 - 15 лет | 16 - 18 лет |
| | Выполнение тестов: бег 30м, челночный бег 3×10м, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения сидя, 6-минутный бег, подтягивание на высокой перекладине (мальчики), подтягивание на низкой перекладине (девочки). Развитие двигательных качеств. | | |
| 38 | Тема: «Спортивный праздник: «Подружись с королевой спорта!» | | |
| | 8 - 10 лет | 11 - 15 лет | 16 - 18 лет |
| | Приобщение детей к здоровому образу жизни, Воспитание морально-волевых качеств. Соревнования в беге, прыжках, метаниях. | | |

Календарный график массовых мероприятий

| № п/п | Дата проведения занятия | Тема занятия | Кол-во часов | Форма проведения | Место проведения |
|-------|-------------------------|-----------------------------------|--------------|-------------------------|------------------|
| 1 | 06.11.24 | Чудо шашки | 1 | Турнир | Спортзал |
| 2 | 08.11.24 | «Значок ГТО своими глазами» | 1 | Конкурс рисунков | Спортзал |
| 3 | 31.03.25 | Полоса препятствий «Зарядись ГТО» | 1 | Спортивные соревнования | Спортзал |
| 4 | 04.04.25 | Мама и я со спортом друзья! | 1 | Спортивные соревнования | Спортзал |
| 5 | 28.05.25 | «Мы ребята удалые!» | 1 | Спортивные соревнования | Спортзал |

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты освоения программы обучающимися с ОВЗ с когнитивными нарушениями (УО, ЗПР) по окончании обучения:

Предметные результаты:

- научатся бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- научатся организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузкой;
- научатся взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- научатся объяснять в доступной форме правила (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправлять их;

- научатся выполнять жизненно важные двигательные умения и навыки различными способами, в различных условиях; использовать знания во время подвижных игр на досуге.

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

Регулятивные умения:

- научатся принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;
- научатся использовать инструкцию педагога и чётко следовать ей;
- научатся оценивать правильность выполнения действия;
- научатся вносить необходимые коррективы в действие после его совершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок;
- научатся выполнять самоанализ по схеме.

Коммуникативные умения:

- научатся договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- получают возможность в игре адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра; взаимодействовать со сверстниками в игре;
- получают возможность учитывать и координировать в сотрудничестве отличные от собственной позиции других людей.

Раздел № 2.
«КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| № п/п | Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий | Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации |
|-------|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|-----------------|--|
| 1. | 2024 - 2025 | 02.09.2024 | 31.05.2025 | 36 | 72 | 72 | 2 часа в неделю | 19.05.2025-24.05.2025 |

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

Для реализации данной программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

1. помещение: спортивный зал, рассчитанный на учебную группу не менее 15 учащихся - из расчета 2 м² на человека (СанПиН);
 2. оборудованная спортивная площадка на открытом воздухе с искусственным покрытием;
- оборудование:
1. Аптечка медицинская – 1 шт.
 2. Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4м) – 2 шт.
 3. Бревно гимнастическое напольное – 1 шт.
 4. Маты гимнастические – 8 шт.
 5. Скакалка гимнастическая – 15 шт.
 6. Мяч: набивной 1 и 2 кг – 8 шт.
 7. Мяч малый (мягкий) – 15 шт.
 8. Мяч волейбольный – 15 шт.
 9. Мяч баскетбольный – 15 шт.
 10. Обруч гимнастический – 15 шт.
 11. Сетка для переноса мячей – 1 шт.
 12. Дорожка разметочная резиновая для прыжков в длину с места – 1 шт.
 13. Компьютер – 1 шт.
 14. Музыкальный центр – 1 шт.

Информационное обеспечение

1. Обучающиеся презентации, программы и фильмы по видам спорта.
2. Дидактические материалы: раздаточные материалы (карточки-схемы выполнения упражнений), задания, упражнения.

3. Ссылка на сайт: Образование детей с ОВЗ и инвалидностью в Красноярском крае [электронный ресурс]: <https://kipk.ru/resources/erk-ovz-krasnoearskiy-kray>

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее образование и прошедшим предварительную подготовку (курсы повышения квалификации).

ФИО. Лыкова Марина Николаевна

Образование: высшее, Лесосибирский государственный педагогический институт (1994 г.) по специальности педагогика и методика начального обучения, присвоена квалификация учитель начальных классов; средне-специальное, Минусинское педагогическое училище им. А. Пушкина (1988 г.) по специальности «Физическая культура», квалификация учитель физической культуры.

Сведения о повышении квалификации:

- 1) Педагог дополнительного образования (250 часов). Профессиональная переподготовка ООО «Центр инновационного воспитания и образования» г. Саратов, 30.08.2021 № 524 – 2170630;
- 2) ФГОС начального общего образования обучающихся с ОВЗ: требования к педагогу (72 ч) (2019г., Москва, Негосударственное образовательное частное учреждение организации дополнительного профессионального образования «Аксион-МЦФЭР») № У2019025771;
- 3) Специфика урока физической культуры при разных формах ОВЗ в условиях инклюзии (72 ч) (2017г., Красноярск, КГАОУ ДПО(ПК)С «КК ИПК и ПШ РО») № 33148/уд;

Категория (как ПДО) первая квалификационная категория.

Стаж работы педагогический 36 лет

Стаж работы в данном учреждении 13 лет

3.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (КОНТРОЛЯ) И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Предметом диагностики и контроля в курсе «Общая физическая подготовка» являются образовательные продукты обучающихся, а также внутренние личностные качества ребенка (освоенные способы деятельности, знания, умения), которые относятся к целям и задачам курса. Педагогическая ценность контроля заключается в том, что он дает всестороннюю информацию об изменении качеств обучающихся на личностном уровне (способность к анализу или синтезу, оценочные суждения и др.) и позволяет оценить эффективность учебного труда для каждого из них.

Сроки проведения диагностики освоения программы:

| Время проведения | Цель проведения | Форма контроля |
|---------------------------------------|---------------------------|------------------------------|
| <i>Начальный или входной контроль</i> | | |
| Начало учебного | Позволяет выявить уровень | Контрольные испытания (тест) |

| | | |
|--------------------------------|---|--|
| года (сентябрь) | подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности. | |
| <i>Текущий контроль</i> | | |
| В течение учебного года 3 раза | Позволяет выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся после каждой темы | Карта педагогического наблюдения |
| <i>Промежуточный контроль</i> | | |
| По окончании учебной четверти | Позволяет выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся | Участие в соревнованиях, фестивалях, праздниках – наличие документа об участии и результатах участия |
| <i>Итоговый контроль</i> | | |
| В конце учебного года (май) | Позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год | Контрольные испытания (тест) |

Формы аттестации (контроля) и оценочные материалы

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: наблюдение за детьми в процессе работы, собеседование, тестирование навыков применения полученных знаний по программе, журнал посещаемости, отзыв детей и родителей, дипломы и грамоты за участие в соревнованиях. Проверка достигаемых результатов производится в следующих формах:

- текущий рефлексивный самоанализ, контроль и самооценка выполняемых заданий;
- текущая диагностика и оценка педагогом деятельности обучающихся.

При диагностике уровня физического развития детей с ОВЗ педагогу важно не просто в общем виде указать на объем знаний ребенка, но и выявить их следующие параметры:

- владение практическими навыками выполнения упражнений;
- виды знаний;
- этапы их усвоения;
- уровень их усвоения;
- качество выполнения упражнений;
- наличие творческих элементов в выполнении упражнений, подвижных игр;
- степень ее оригинальности.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

- открытые занятия,
- участие в соревнованиях,
- спортивные праздники.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Тестирование физических качеств производится по 6 основным тестам, определяющим состояние скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации, гибкости и силы.

Контрольные испытания: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

Уровень физической подготовленности обучающихся 7 – 10 лет

| Физические способности | Контрольные упражнения | Возраст | Уровень | | | | | |
|------------------------|-------------------------------------|---------|----------|-----------|---------|---------|-----------|---------|
| | | | мальчики | | | девочки | | |
| | | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| Скоростные | Бег 30м, с | 7 | 7,5 | 7,3-6,2 | 5,6 | 7,6 | 7,5-6,4 | 5,8 |
| | | 8 | 7,1 | 7,0-6,0 | 5,4 | 7,3 | 7,2-6,2 | 5,6 |
| | | 9 | 6,8 | 6,7-5,7 | 5,1 | 7,0 | 6,9-6,0 | 5,3 |
| | | 10 | 6,6 | 6,5-5,6 | 5,1 | 6,6 | 6,5-5,6 | 5,2 |
| Координационные | Челночный бег, 3x10м | 7 | 11,2 | 10,8-10,3 | 9,9 | 11,7 | 11,3-10,6 | 10,2 |
| | | 8 | 10,4 | 10,0-9,5 | 9,1 | 11,2 | 10,7-10,1 | 9,7 |
| | | 9 | 10,2 | 9,9-9,3 | 8,8 | 10,4 | 10,3-9,7 | 9,3 |
| | | 10 | 9,9 | 9,5-9,0 | 8,6 | 10,4 | 10,4-9,5 | 9,1 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 7 | 100 | 115-135 | 155 | 85 | 110-130 | 150 |
| | | 8 | 110 | 125-145 | 165 | 90 | 125-140 | 155 |
| | | 9 | 120 | 130-150 | 175 | 110 | 135-150 | 160 |
| | | 10 | 130 | 140-160 | 185 | 120 | 140-155 | 170 |
| Выносливость | 6 мин бег, м | 7 | 700 | 750-900 | 1100 | 500 | 800 | 900 |
| | | 8 | 750 | 800-950 | 1150 | 550 | 850 | 950 |
| | | 9 | 800 | 1000 | 1200 | 600 | 900 | 1000 |
| | | 10 | 850 | 1050 | 1250 | 650 | 950 | 1050 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 7 | 1 | 3-5 | 9 | 2 | 6-9 | 12,5 |
| | | 8 | 2 | 3-5 | 7,5 | 2 | 5-8 | 11,5 |
| | | 9 | 2 | 3-5 | 7,5 | 2 | 6-9 | 13 |
| | | 10 | 2 | 4-6 | 8,5 | 3 | 7-10 | 14 |
| Силовые | Подтягивание, раз | 7 | 1 | 2-3 | 4 | 2 | 4-8 | 12 |
| | | 8 | 1 | 2-3 | 4 | 3 | 6-10 | 14 |
| | | 9 | 1 | 3-4 | 5 | 3 | 7-11 | 16 |
| | | 10 | 1 | 3-4 | 5 | 4 | 8-13 | 18 |

Уровень физической подготовленности обучающихся 11 – 15 лет

| Физические способности | Контрольные упражнения | Возраст | Уровень | | | | | |
|------------------------|-------------------------|---------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | | | мальчики | | | девочки | | |
| | | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| Скоростные | Бег 30м, с | 11 | 6,3 | 6,1-5,5 | 5,0 | 6,4 | 6,3-6,7 | 5,1 |
| | | 12 | 6,0 | 5,8-5,4 | 4,9 | 6,2 | 6,0-5,4 | 5,0 |
| | | 13 | 5,9 | 5,6-5,2 | 4,8 | 6,3 | 6,2-5,5 | 5,0 |
| | | 14 | 5,8 | 5,5-5,1 | 4,7 | 6,1 | 5,9-5,4 | 4,9 |
| | | 15 | 5,5 | 5,3-4,9 | 4,5 | 6,0 | 5,8-5,3 | 4,9 |
| Координационные | Челночный бег, 3x10м, с | 11 | 9,7 | 9,3-8,8 | 8,5 | 10,1 | 9,7-9,3 | 8,9 |
| | | 12 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,6-9,1 | 8,8 |
| | | 13 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,5-9,0 | 8,7 |
| | | 14 | 9,0 | 8,7-8,3 | 8,0 | 9,9 | 9,4-9,0 | 8,6 |
| | | 15 | 8,6 | 8,4-8,0 | 7,7 | 9,7 | 9,3-8,8 | 8,5 |
| Скоростно- | Прыжок в | 11 | 140 | 160-180 | 195 | 130 | 150-175 | 185 |

| | | | | | | | | |
|--------------|-------------------------------------|----|------|-----------|------|-----|-----------|------|
| силовые | длину с места, см | 12 | 145 | 165-180 | 200 | 135 | 155-175 | 190 |
| | | 13 | 150 | 170-190 | 205 | 140 | 160-180 | 200 |
| | | 14 | 160 | 180-195 | 210 | 145 | 160-180 | 200 |
| | | 15 | 175 | 190-205 | 220 | 155 | 165-185 | 205 |
| Выносливость | 6 мин бег, м | 11 | 900 | 1000-1100 | 1300 | 700 | 850-1000 | 1100 |
| | | 12 | 950 | 1100-1200 | 1350 | 750 | 900-1050 | 1150 |
| | | 13 | 1000 | 1150-1250 | 1400 | 800 | 950-1100 | 1200 |
| | | 14 | 1050 | 1200-1300 | 1450 | 850 | 1000-1150 | 1250 |
| | | 15 | 1100 | 1250-1350 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 11 | 2 | 6-8 | 10 | 4 | 8-10 | 15,0 |
| | | 12 | 2 | 6-8 | 10 | 5 | 9-11 | 16,0 |
| | | 13 | 2 | 5-7 | 9,0 | 6 | 10-12 | 18,0 |
| | | 14 | 3 | 7-9 | 11,0 | 7 | 12-14 | 20,0 |
| | | 15 | 4 | 8-10 | 12,0 | 7 | 13-15 | 20,0 |
| Силовые | Подтягивание, раз | 11 | 1 | 4-5 | 6 | 4 | 10-14 | 19 |
| | | 12 | 1 | 4-6 | 7 | 4 | 11-15 | 20 |
| | | 13 | 1 | 5-6 | 8 | 5 | 12-15 | 19 |
| | | 14 | 2 | 6-7 | 9 | 5 | 13-15 | 17 |
| | | 15 | 3 | 7-8 | 10 | 5 | 12-13 | 18 |

Уровень физической подготовленности обучающихся 16 – 18 лет

| Физические способности | Контрольные упражнения | Возраст | Уровень | | | | | |
|------------------------|-------------------------------------|---------|----------|-----------|---------|---------|-----------|------------|
| | | | мальчики | | | девочки | | |
| | | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| Скоростные | Бег 30м, с | 16 | 5,2 | 5,1-49 | 4,4 | 6,1 | 5,9-5,3 | 4,8 |
| | | 17-18 | 5,1 | 5,0-4,7 | 4,5 | 6,1 | 6,0-5,4 | 4,8 |
| Координационные | Челночный бег, 3x10м | 16 | 8,2 | 8,0-7,6 | 7,3 | 9,7 | 9,3-8,7 | 8,4 и ниже |
| | | 17-18 | 8,1 | 7,0-7,5 | 7,2 | 9,6 | 9,3-8,7 | |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 16 | 180 | 195-210 | 230 | 160 | 179-190 | 210 |
| | | 17-18 | 190 | 205-220 | 240 | 180 | 170-190 | 210 |
| Выносливость | 6 мин бег, м | 16 | 1100 | 1300-1400 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| | | 17-18 | 1100 | 1300-1000 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 16 | 5 | 9-12 | 15 | 7 | 12-14 | 20,0 |
| | | 17-18 | 5 | 9-12 | 15 | 7 | 12-14 | 20,0 |
| Силовые | Подтягивание, раз | 16 | 4 | 8-9 | 11 | 6 | 13-15 | 18 |
| | | 17-18 | 5 | 9-10 | 12 | 6 | 13-15 | 18 |

В Приложении 1 представлены образцы протоколов.

Бег на 30 м

По команде «На старт!» принять положение высокого старта у стартовой черты. По команде «Марш!» бежать 30 м с предельно высокой скоростью. Не снижать скорость перед финишем. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,01 сек.

Челночный бег 3×10 м

По команде «На старт!» принять положение высокого старта у стартовой черты с любой стороны от мяча. По команде «Марш!» бежать с максимальной скоростью 3 раза по 10 м. (Вначале пробежать 10 м до другой черты, обежать с любой стороны мяча, лежащий за чертой, возвратиться назад, снова обежать мяч, лежащий за другой отметкой, бежать в третий раз 10 м и финишировать.)

Наклон вперед из положения сидя

На полу обозначается центровая и перпендикулярная линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат касания и фиксации (не менее 2 сек.) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии.

Прыжок в длину с места

Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно

Подтягивание на низкой перекладине

ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины – 90 см.

Обучающийся подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Учитель подставляет опору под ноги учащегося. После этого ребенок выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

Подтягивание на высокой перекладине

ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Учащийся подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

Шестиминутный бег

По команде «на старт!» принять положение высокого старта у стартовой черты. По команде «Марш!» бежать в среднем темпе. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

Инструкция по выполнению задания

Тестирования нужно проводить два раза в год – в начале и в конце учебного года. Так педагог сможет оценить, насколько улучшились результаты обучающихся, какая работа была проведена с большим успехом, а что удалось не вполне. Более двух раз тестирование проводить можно, но оно отнимет слишком много полезного времени.

Задача педагога – настроить детей на то, чтобы они стремились улучшать свои же результаты. Даже если ребенок в начале учебного года плохо выполнил наклон, много не достал до опоры, но весной улучшил показатели, – это прогресс, он достоин похвалы и повышения отметки. Пусть даже по всем канонам уровень будет считаться низким, сам для себя ребенок станет героем, у него появится желание работать над собой дальше, самосовершенствоваться.

3.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что по уровню освоения программа предполагает развитие и совершенствование у обучающихся с ОВЗ с интеллектуальными нарушениями (лёгкая умственная отсталость) и задержкой психического развития (далее – ЗПР), с учётом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепления здоровья,

расширение кругозора, формирование межличностных отношений, успешную социализацию обучающихся с ОВЗ в обществе.

Основной формой обучения является учебно-практическая деятельность. Приоритетными формами организации служат: беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), учебно-тренировочные занятия, спортивные праздники.

Занятия проводятся в форме спортивной секции, при строго дифференцированной нагрузке с учетом индивидуального состояния учащихся. На каждом занятии решается комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации воспитанников. Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей. *Вводно-подготовительная* часть включает общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения. В *основной части* проводятся задания, предусмотренные учебной программой и планом данного занятия. В *заключительной части* проводятся упражнения на гибкость, дыхательные и расслабляющие упражнения, игры малой подвижности.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к воспитанникам с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

В ходе реализации программы используются следующие методы обучения:

1) *словесные* (объяснение, рассказ беседа, диалог). Главное требование: конкретность и точность пояснений. Для повышения активности деятельности обучающихся применяются:

- команды: для перестроений и построений, движений по залу.
- указания (методические и организационные)
- подсчет: для проведения упражнений разминки на месте и в ходьбе.

Чтобы повысить эмоциональность занятий дается музыкальное сопровождение при проведении разминки.

2) *наглядные* (демонстрация правильного выполнения упражнений) даются с использованием непосредственного и опосредованного показа: показ упражнений учителем на занятиях, показ наглядных пособий: карточек, видео материалов. Требования к показу: должен быть правильным, точным и даваться с нужными пространственно-временными характеристиками. Показ часто сопровождается словесными комментариями.

3) практическое выполнение упражнений.

Методы практического выполнения упражнений проводятся:

- целостным методом: строго регламентированного упражнения, частично регламентированного упражнения;
- расчлененного упражнения;
- игровым методом;
- соревновательным методом;
- методом круговой тренировки.

Наиболее предпочтительными методами к активной и самостоятельной деятельности обучения являются:

- индивидуальная работа;
- работа с партнером;
- работа в группе.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам. Занятия включают основы знаний о физической культуре, акробатику, подвижные игры, школу мяча, полосу препятствий, контрольные испытания, эстафеты, праздники, викторины. При планировании материала прохождения программы, учитываются климато-географические особенности, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно. Представленные в программе темы создают целостную систему физической подготовки. При проведении занятий большое внимание уделяется развитию личностных качеств учащихся, таких как логическое мышление, выдержка, дисциплина, терпение, находчивость, сосредоточенность, благородство.

Педагогическая технология: здоровьесберегающая технология, которая обеспечивает максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья школьников с ОВЗ (УО и ЗПР). Ключевым аспектом является соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся – объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся с ОВЗ.

3.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы, рекомендуемый педагогам

1. Елифанов В. А., Мошков В. Н. Лечебная физическая культура. М.: Медицина, 2004.
2. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: М.: СпортАкадемПресс, 2002.

3. Матвеев Л. П., Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991.
4. Петров П. К., Методика преподавания гимнастики в школе. М.: «ВЛАДОС», 2006.
5. Попова С. Н. Лечебная физическая культура. М.: «Физкультура и спорт», 1988.
6. Шапкова Л. В., Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии. М.: Советский спорт, 2002.

Список литературы, рекомендуемый для обучающихся

1. Ермолаев Ю.А., Ермолаева Ю.Ю., Винникова Е.Е., Счастливая О.Э. Народные подвижные игры: учеб. пособие. – М., 1990.

Список литературы, рекомендуемый для родителей

1. Дубровский В. И. Здоровый образ жизни. М.: «RETORIKA- А: Флинта», 1999.
2. Денискин Д. Н., Судаков В. И. Домашний стадион. М.: «Советский спорт», 1988.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1**ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ**

(проведения контрольных испытаний уровня физической подготовленности)
по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе
руководитель: Лыкова М. Н.

Дата «__» _____ 20__ г.

| № п/п | Фамилия, имя | Год рождения | Бег 30м (сек) | Челночный бег 3×10 м (сек) | Прыжок в длину с места (см) | Наклон вперед (см) | Подтягивание (кол-во раз) | 6 мин бег (м) | Уровень |
|-------|--------------|--------------|---------------|----------------------------|-----------------------------|--------------------|---------------------------|---------------|---------|
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ

(промежуточных/итоговых аттестаций)

по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе

руководитель: Лыкова М. Н.

Дата « ___ » _____ 20__ г.

| № | Ф.И. ребенка | Предметные результаты | Сформированность базовых компетентностей | Личностное развитие |
|---|--------------|--|--|---------------------|
| | | | | |
| | | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности | | |
| | | Умение самостоятельно организовывать и проводить занятия ОФП, подбирать упражнения и выполнять с дозированной нагрузкой | | |
| | | Умение взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований | | |
| | | Умение объяснять правила (техники) выполнения двигательных действий: анализ и поиск ошибок, исправление их | | |
| | | Умение выполнять двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях; использовать знания во время подвижных игр | | |
| | | Умение планировать занятия ФУ в режиме дня, организация отдыха и | | |
| | | Иметь представление об ОФП как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | | |
| | | Умение оказывать помощь сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно относиться при объяснении ошибок, способствовать исправлению | | |
| | | Умение договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности, в ситуации столкновения интересов | | |
| | | Умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра; взаимодействовать со сверстниками в игре | | |
| | | Умение корректно возражать оппоненту | | |
| | | Умение гибко менять свою позицию | | |
| | | Умение принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре | | |
| | | Умение подчиняться решению группы для успеха дела | | |
| | | Баллы | | |
| | | Уровень | | |

Карта педагогического наблюдения

Оценка по баллам: 4б - С первого предъявления самостоятельно, 3б - Нуждается в дополнительных разъяснениях, 2б - Нуждается в пошаговом объяснении с пошаговым контролем усвоения, 1б - Не воспринимает, не выполняет

| ФИ детей | | | | |
|---|--|--|--|--|
| Показатели предметных умений | | | | |
| бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности | | | | |
| организовывать и проводить занятия общей физической подготовке с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузкой | | | | |
| взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований | | | | |
| объяснять в доступной форме правила (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправлять их | | | | |
| выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях; использовать знания во время подвижных игр на досуге | | | | |

| ФИ детей | | | | |
|--|--|--|--|--|
| Показатели метапредметных умений | | | | |
| Коммуникативные умения | | | | |
| договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов | | | | |
| адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра; взаимодействовать со сверстниками в игре | | | | |
| способность корректно возражать оппоненту | | | | |
| способность договариваться, сотрудничать | | | | |
| Регулятивные умения | | | | |
| Способность принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре | | | | |
| Способность гибко менять свою позицию | | | | |
| Способность подчиняться решению группы для успеха дела | | | | |

Ключ к обработке данных Регулятивных УУД

| Статус | Уровень |
|---|----------------|
| Затруднено осмысление учебной задачи как цели деятельности. Приступает к работе, не имея плана; уточняющих вопросов не задает, хотя и нуждается в пояснениях; действует импульсивно, хаотично. Если план работы предложен педагогом, грубо нарушает его, не замечая этого. Завершив задание, может довольствоваться ошибочным результатом. Даже проверяя результат, ошибок не видит. Не способен обратиться за помощью, не умеет пользоваться оказанной помощью | НИЗКИЙ |

| | |
|---|---------|
| <p>В ряде случаев способен осмыслить учебную задачу как цель своей деятельности. При этом планирование и необходимые уточнения осуществляет уже в ходе работы. Имея целый ряд сформированных алгоритмов работы, не всегда способен выбрать оптимальный. При реализации плана работы, отступает от него в деталях, сохраняя общую последовательность действий. Завершая работу, не всегда добивается запланированного результата. Результат работы не проверяет в связи с тем, что заранее убежден в правильности его, или довольствуется любым результатом, в случае необходимости может обратиться за помощью, но не всегда способен ею воспользоваться.</p> | СРЕДНИЙ |
| <p>Способен осмыслить учебную задачу как цель своей деятельности. В большинстве случаев, приступая к работе, заранее планирует свои действия или успешно пользуется уже сформированным алгоритмом работы. В случае необходимости уточняет детали до начала работы. Осуществляя работу, точно придерживается имеющегося плана или отступает от плана лишь в деталях, сохраняя общую последовательность. Завершая задание, обязательно добивается запланированного результата. Завершив работу, проверяет ее, находит и исправляет ошибки. В случае необходимости, способен обратиться за помощью и воспользоваться ею.</p> | ВЫСОКИЙ |

Ключ к обработке данных Коммуникативных УУД

| Статус | Уровень |
|--|---------|
| <p>Не способен самостоятельно формулировать собственные мысли и ответы на вопросы. В ходе дискуссии, как правило, не корректен. Не может аргументировано отстаивать собственную позицию и гибко менять ее, так как не понимает необходимости этого шага. При взаимодействии в группе не подчиняется общему решению группы. Не учитывает статус собеседника и ситуацию при общении.</p> | НИЗКИЙ |
| <p>Испытывает некоторые затруднения при изложении своих мыслей в связи с ограниченным словарным запасом либо волнением. Не всегда способен отстоять свою позицию или разумно изменить ее, подчиниться решению группы для успеха дела. Может нарушить социальную дисциплину.</p> | СРЕДНИЙ |
| <p>Может самостоятельно донести свою мысль до других. Способен корректно отвечать на вопросы и формулировать их. Может подчиниться решению группы. Умеет аргументировать свою позицию и гибко менять ее в случае необходимости. Всегда удерживает социальную дисциплину в ходе общения.</p> | ВЫСОКИЙ |