

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики «Сарапульская общеобразовательная школа №5 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № _____
от _____ 2024г.

Утверждаю:
Директор ГКОУ УР «СОШ № 5с ОВЗ
_____ Овечкина О.Г.
_____ 2024г.

**Дополнительная адаптированная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
(для детей с ОВЗ,инвалидов по зрению)
«Гимнастика»**

Направленность программы: физкультурно–спортивная

Объем: 306 часов

Срок реализации: 1 год

Возрастная категория: 7-17 лет

Разработчик:

Учитель физической культуры

Шадрин Сергей Анатольевич

г. Сарапул
2024 г.

Дополнительная адаптированная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности (для детей с ОВЗ,) совместно разработана федеральным государственным бюджетным учреждением «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» и государственным бюджетным учреждением дополнительного образования «Оренбургская областная детско- юношеская спортивная школа» (Шляпникова В.В., к.п.н., тренер- преподаватель ГБУДО ООДЮСШ).

Данная программа предназначена для педагогов дополнительного образования и тренеров-преподавателей образовательных организаций, реализующих дополнительные программы в области физической культуры и спорта с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.

Программа согласована экспертно-методическим советом ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» (протокол заседания ЭМС № 5 от 16.06.2022 года) и методическим советом ГБУДО «Оренбургская областная детско-юношеская спортивная школа».

1. Пояснительная записка

Адаптивная физическая культура - это подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребностей лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, укрепления здоровья, личностного развития, самореализации и интеграции в общество. Работа с детьми, отнесенными к данной категории, в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности имеет свои особенности и требует особого подхода.

Организация образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов осуществляется в соответствии с разрабатываемыми программами.

Дополнительная адаптированная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности (для детей с ограниченными возможностями здоровья) (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

– Федеральным Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями и дополнениями;

– письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)»;

– письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 г. №ВК-641/09 о направлении методических рекомендаций (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Концепцией развития детско-юношеского спорта Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р.;

– Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678 – р).

1.1 Направленность (профиль) Программы

По направленности Программа - физкультурно-спортивная. По содержанию, использованию методов, форм, средств – рекреационно - оздоровительный спорт.

1.2 Актуальность программы

Несмотря на достаточно разнообразные формы адаптивной физической культуры в режиме работы специальной (коррекционной) общеобразовательной организации объем и содержание действующих программ по физическому воспитанию не удовлетворяет современным требованиям к двигательной активности детей с нарушением интеллекта. Двух

– трех уроков недостаточно чтобы обеспечить им адаптацию в обществе, возможность получения профессии, самостоятельную жизненную независимость.

Перспективным направлением в решении данной проблемы стала возможность заниматься в детско-юношеской спортивной школе по дополнительной адаптированной общеразвивающей программе, построенной на принципах:

- адекватности педагогических нагрузок. Подбор средств, методов должно соответствовать функциональным возможностям и интересам обучающегося;

- оптимальности педагогических воздействий. Физическая нагрузка должна соответствовать оптимальным реакциям организма;

- вариативности педагогических воздействий. Все упражнения, виды двигательной деятельности должны быть разнообразны, эмоциональны, воздействовать на различные сенсорные ощущения.

-включенности в микросоциум. Необходимость единства работы с ребенком и его окружением, т.е. с семьей, родителями как залог мотивации к занятиям двигательной деятельностью, его успешности, социальной адаптации.

1.3 Отличительные особенности, новизна программы

Отличительной особенностью Программы является коррекционно-развивающая направленность педагогических воздействий, которые должны не только выравнивать, сглаживать ослабленные физические и психические недостатки обучающихся, но и активно развивать их познавательную деятельность, психические процессы, воспитывать физические способности и нравственные качества.

В основе реализации Программы лежит концентрическая форма обучения, предполагающая изучение одного материала в течение каждого учебного года на более высоком уровне.

Новизна Программы в сочетании с активным педагогическим воздействием на обучающегося, связанным с обучением двигательными умениями и навыками, развитием физических качеств, отличается большой динамичностью и коррекционно-развивающей работой, для которой характерно относительное постоянство.

1.4 Адресат программы

Программа рассчитана на детей с легкой умственной отсталостью. Минимальный возраст для зачисления в группы – 7 лет.

1.5 Объем и срок освоения программы

Программа реализуется в объеме 306 часов (34 учебных недели в год).

Срок реализации учебной программы имеет примерные временные границы и зависит, от особенностей контингента обучающихся (возраст, физическое состояние и подготовленность и др.), поставленных целей и объема содержания.

Срок занятий – 1 год, но, в зависимости от успеха тренировочных воздействий, сроки могут меняться.

1.6 Форма и режим занятий

Форма проведения занятий:

групповые и индивидуальные учебные занятия,
электронное образование с применением дистанционных образовательных технологий,
смешанное обучение,
теоретическое занятие,
соревнования;

Формы воспитательной работы на учебных занятиях:

подготовка и участие в флеш-мобах,
онлайн-экскурсии по музеям спорта,

викторины,
спортивные праздники.

1.7 Особенности организации образовательного процесса

Состав группы – до 12 человек (могут заниматься обучающиеся разного возраста). В учебные группы зачисляются все желающие по заявлению родителя (законного представителя).

Обучающиеся должны иметь письменное разрешение от родителей, допуск врача с указанием диагноза, сопутствующих заболеваний, рекомендации относительно ограничений выполнения каких-либо физических упражнений.

Состав группы может меняться на протяжении учебного года в зависимости от состояния здоровья, поставленных целей.

Обучающиеся на спортивной базе, где важен строго установленный порядок и отсутствие каких-либо лишних предметов. Спортивный инвентарь, которым пользуются обучающиеся должен всегда находиться в определенном месте.

Программа реализуется на основе сетевого взаимодействия организаций, вносящий свой вклад в становлении личности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья:

– школа предоставляет тренера-преподавателя, имеющего образование, позволяющее работать с детьми данной категории; осуществляет образовательный процесс; организует участие обучающихся в соревнованиях по видам спорта. При реализации Программы большое значение имеет работа с родителями по созданию в семье условий для занятий физической культурой и спортом. Для детей данной категории особенно важна поддержка родителей.

–

2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для личностного роста обучающихся с ограниченными возможностями зрения.

Задачи в области обучения

Общие:

- сформировать базовые знания о физической культуре, меж предметных знаний;
- сформировать систему двигательных умений и навыков;
- сформировать основы владения техниками выполнения упражнений различных видов спорта;
- обучать приемам и методам самоконтроля;
- обучать методике самостоятельной организации занятиями физическими

упражнениями;

- сформировать начальный опыт соревновательной деятельности.

Специальные:

- формирование навыков пространственной ориентировки, координации;
- обучать упражнениям, направленным на укрепление опорно-двигательного аппарата.

В области воспитания

Общие:

- воспитывать физические качества;
- формировать ценностное отношение к здоровью, мотивацию к ведению здорового образа жизни;

- воспитывать волевые качества.

Специальные:

- воспитывать потребность общения с детьми, взрослыми.

В области развития

Общие:

- развивать познавательную сферу обучающегося, мышление, двигательной памяти;

- развивать творческий потенциал обучающегося;

- формировать мотивацию к занятиям физической культурой;

- расширять функциональные возможности организма, используя систему физкультурно-оздоровительных упражнений.

Специальные:

- развивать и использовать сохранные анализаторы;

- развивать мышечно-двигательную чувствительность;

- развивать индивидуальные физические способности обучающегося;

- развитие коммуникативной и познавательной деятельности.

Коррекционные задачи:

- осуществлять:

коррекцию недостатков физического развития;

коррекцию скованности и ограниченности движений;

коррекционно - компенсаторное развитие и совершенствование мышечно - суставного чувства;

коррекцию и совершенствование координационных способностей, согласованности движений.

3. Учебный план

№	Содержание учебного материала	1 год обучения (час.)			Форма контроля
		всего	теор.	практ.	
1.	Теоретическая подготовка	71	8	63	
	Развитие физической культуры и спорта в России. Спортсмены Удмуртской Республики	8	1	7	собеседование
	Основы самоконтроля	10	1	9	собеседование
	Рекреационные занятия в режиме дня	8	1	7	собеседование
	Основы анатомии и физиологии человека	10	1	9	собеседование
	Основные виды локомоций	10	1	9	собеседование
	Правила ведения здорового образа жизни	10	1	9	собеседование
	Антидопинговое обучение	6	1	5	собеседование
	Гигиенические требования к обучающимся на занятиях	9	1	8	собеседование
	Методика составления комплексов упражнений (утренней гимнастики, ОРУ, коррекционно - развивающая)				составленные комплексы упражнений
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	56	6	50	наблюдение
	Строевые упражнения	7	1	6	
	Бег, ходьба	6	1	5	
	Общеразвивающие упражнения с предметами	11	1	10	
	Общеразвивающие упражнения без предметов	11	1	10	
	Лазание и пере лазание	5	1	4	
	Подвижные игры	16	1	15	
3.	Коррекционно-развивающие практики:	179	8	171	Выполнение комплексов упражнений, наблюдение, дневник самоконтроля
	Дыхательные упражнения	26	1	25	
	Упражнения на развитие равновесия, координационных способностей	23	1	22	
	Упражнения для развития точности движений и дифференцировки усилий	24	1	23	

Упражнения на психическое расслабление,расслабление мышц	24	1	23	
Упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки	19	1	18	
Упражнения на развитие и использованиесохранных анализаторов	21	1	20	
Упражнения для развития мелкой моторики	21	1	20	
Упражнения для зрительного тренинга	21	1	20	
Всего	306	22	284	

Календарный учебный график

В календарном учебном графике отражаются все формы организации обучения по Программе на один год обучения. Календарный учебный график заполняется тренером-преподавателем. Процентное соотношение объемов содержания занятий сохраняется на протяжении одного года обучения. В то же время, с учетом особенностей детей с ограниченными возможностями здоровья, содержание учебного материала повторяется, становясь более объемных и усложненным по годам обучения.

Календарный учебный график программы:

№	Дата начала	Дата окончания	Кол-во часов в неделю	Количество учебных недель
	01.09.2024г.	Май 2024г.	9	34

4. Содержание учебного материала

С учетом особенностей работы с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья содержание учебного материала повторяется и преподается ежегодно с использованием системы концентрического обучения, основанного на трёхкратном прохождении курса с постепенным усложнением материала. Первый год – стартовый уровень, где формируются основы физического воспитания, идет коррекция вторичных заболеваний, закладывается фундамент для дальнейших занятий физической культурой.

4.1. Теоретическая подготовка

Тема № 1. Гигиенические требования к обучающимся на занятиях (5 час.).

Выбор одежды, обуви для занятий различными видами двигательной деятельности. Гигиена тела. Самостоятельный выбор места занятия.

Тема № 2. Развитие физической культуры и спорта в России. Спортсмены Оренбуржья (4 час.).

Понятие «физическая культура», «спорт», структура управления, ВФСКГТО, НОК, участие спортсменов в олимпийских играх.

Спортсмены Оренбуржья – участники Олимпийских Игр.

Тема № 3. Основы анатомии и физиологии человека (5 час.)

Строение человека. Антропометрические данные. Строение зрительного аппарата.

Тема № 4. Основные виды локомоций в физическом воспитании (5 час.). Бег, ходьба, прыжки, метания.

Тема № 5. Правила ведения здорового образа жизни (5 час.).

Понятия «здоровый образ жизни», «стиль жизни», составляющие здорового образа жизни, режим дня. Значение двигательной активности для человека.

Тема № 6. Рекреационные занятия в режиме дня (3 час.).

Средства физического воспитания. Формы организации занятий.

Тема № 7. Основы самоконтроля физической нагрузки (7 час.)

ЧСС, артериальное давление, частота дыхания, внешние признаки проявления утомления.

Тема № 8. Антидопинговое обучение (2 час.)

Что такое допинг. Препараты, относящиеся к допингу. Профилактика.

4.2. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. На учебном занятии каждое двигательное действие обучающегося обязательно сопровождается рассказом, объяснением.

Практическая часть.

Строевые упражнения. Повороты налево, направо. Перемещения приставными шагами вправо, влево.

Общеразвивающие упражнения без предметов (комплексы упражнений на все группы мышц).

Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвет, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.), на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, бревно, тренажеры) (приложение 1).

Лазания, перелазания, подползания (преодоление различных препятствий).

Подвижные игры и эстафеты. Эстафеты с передачей мяча в строю. Подвижные игры с обычным мячом, с озвученными мячом. С передвижением к звуковому сигналу (приложение 2).

4.3. Коррекционно-развивающие практики

Теоретическая часть. На учебном занятии каждое двигательное действие обучающегося обязательно сопровождается рассказом, объяснением.

Дыхательные упражнения (по Бутейко, диафрагмальное дыхание при выполнении упражнений).

Упражнения на развитие равновесия, координационных способностей (хождение по скамейки с помощью педагога, упражнения на разноименную работу рук и ног, равновесия на левой-правой).

Упражнения для развития точности движений и дифференцировки усилий (с гимнастической палкой, мячом, с бросками в цель).

Упражнения на психическое расслабление, расслабление мышц (стретчинг, психофизическая тренировка, аутотренинг).

Упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки (фитбол-аэробика, упражнения йоги).

Упражнения на развитие и использование сохранных анализаторов (аэробика, фитбол-аэробика).

Упражнения для развития мелкой моторики (работа с малым мячом, ручным эспандером, йога для пальцев).

Упражнения для зрительного тренинга (с мячом по методу У. Бейтса).

4.4. Специальная физическая и техническая подготовка (СФП)

Теоретическая часть. На учебном занятии каждое двигательное действие обучающегося обязательно сопровождается рассказом, объяснением.

Практическая часть.

Упражнения для развития физических качеств (с гантелями 0,5 кг: приседания, выпады, сгибание разгибание рук в локтевых суставах; с эспандерами, с использование гимнастической стенки, тренажеров);

Лыжная подготовка («самокат», переменный шаг, одновременный шаг, прохождение дистанции без учета времени);

Интеллектуальные игры (понятие об игровом поле, правила игры, дебютная подготовка, стратегия миттельшпиля, теория эндшпиля, решение задач и упражнений);

Настольный теннис (правила игры, толчок слева, справа, накаты слева, справа, подачи);

Легкая атлетика (виды ходьбы, бег с помощником на короткие дистанции, метания м/м)

5. Участие в соревнованиях

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья могут выступать в соревнованиях после одного года обучения по Программе, при условии прироста показателей физического развития, сформированности двигательных умений и навыков в тех видах спорта, по которым осуществлялась подготовка. Для участия в соревнованиях по шашкам или шахматам обучающиеся должны владеть в полном объеме теоретической и практической подготовкой.

6. Контрольные испытания

Для спортивно-оздоровительных групп нет контрольно-переводных нормативов. Основными критериями оценки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения тренировок, положительная динамика развития физических качеств обучающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для тренировок.

При определении степени достижения ожидаемых результатов используются методы:

- *наблюдение* за динамикой развития личностных качеств, прироста показателей физического развития;
- *собеседования*, позволяющие определить проблемы у обучающегося в усвоении нового материала;
- *тестирования*, который используется для определения уровня сформированности основ знаний теории и методики физического воспитания, уровня физического развития, в том числе физической подготовленности.

7. Медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль

Специфика работы, выполняемой в экстремальных условиях предусматривает огромные, для обучающихся с овз, физические нагрузки на фоне психоэмоционального напряжения. Что приводит к повышенной утомляемости и снижению работоспособности. Как следствие –увеличение количества травм.

В целях контроля за состоянием обучающегося необходим систематический медицинский контроль, соблюдение техники безопасности, применение оздоровительных технологий.

Во время занятий тренер-преподаватель вместе с детьми должны использовать технологии самоконтроля (замер ЧСС, частоты дыхания) и

наблюдения (по внешним признакам: снижение работоспособности, повышенная потливость, покраснение кожных покровов).

Одним из составляющих средств восстановления используются дыхательные технологии, стретчинг, упражнения на расслабление, психолого-педагогические технологии здоровьесбережения, способствующие снятию эмоционального напряжения, введение в ход занятия познавательного материала, имеющего нравственный контекст, позволяющий не только снять эмоциональное напряжение, но и расширить кругозор обучающихся.

8. Планируемые результаты

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

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

Личностные УУД:

понимает значение овладения навыками рекреационно-оздоровительного спорта в освоении социальной роли через самостоятельность, мобильность и независимость, самоопределение в выборе профессии;

осуществляет самооценку с осознанием своих возможностей при овладении двигательными умениями навыками в видах спорта;

умеет видеть свои достоинства и недостатки, формирует уважение к себе и верит в успех при овладении двигательными умениями навыками в избранном виде спорта;

стремиться к совершенствованию способностей в области рекреационно-оздоровительного спорта;

овладевает навыками коммуникации и социального взаимодействия со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях на занятиях рекреационно-оздоровительным спортом;

формирует установки на поддержание своего здоровья, охрану сохраннных анализаторов.

Регулятивные УУД:

понимает и принимает учебную задачу, поставленную тренером-преподавателем при овладении двигательными умениями и навыками адаптивной физической культуры;

понимать и принимать предложенные учителем способы решения учебной задачи;

принимать план действий для решения несложных учебных задач и следовать ему;

выполнять под руководством учителя учебные действия в практической и мыслительной форме;

осуществлять под руководством учителя пошаговый контроль своих действий.

Познавательные УУД:

овладевает дополнительными знаниями теории и методики физического воспитания;

придерживается заданной последовательности выполнения жизненно необходимых движений;

осуществляет контроль правильности выполнения освоенного движения;

оценивает правильность при выполнении упражнения;

использует саморегуляцию как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и преодолению трудностей выполнения движений;

активно использует сохранные анализаторы при выполнении упражнений для коррекции скованности, физической пассивности, навязчивых стереотипных движений;

овладевает анализом выполнения двигательных действий, органов движения и их функций;

выбирает способ решения двигательной задачи (с помощью педагога) в зависимости от конкретных условий;

развивает навыки пространственной ориентировки как основы самостоятельного передвижения в пространстве;

использует сохранные анализаторы при овладении двигательными умениями и навыками в различных видах спорта.

Коммуникативные УУД:

принимает участие в работе в паре и группе с одноклассниками: определяет общие цели работы, намечает способы их достижения, распределяет роли в совместной деятельности, анализирует ход и результаты проделанной работы;

задает вопросы и отвечает на вопросы педагога;

общается со здоровыми сверстниками, юными спортсменами;

общается с судьей на соревнованиях по выполнению правил, показанным результатам;

договаривается с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения.

Предметные УУД:

самостоятельно ориентируется на основе непосредственного чувственного восприятия в большом пространстве (физкультурный зал, спортивная площадка, стадион); владеет приемами строевой подготовки (повороты налево, направо, перестроения в шеренгу и колонну) владеет основами выполнения двигательных действий в различных видах спорта (ходьба, бег, метания в легкой атлетике, способы передвижения на лыжах, техника игры в настольный теннис); владеет основами игры в шахматы и шашки; выполняет упражнения на коррекцию вторичных заболеваний; составляет и выполняет самостоятельно комплексы общеразвивающих упражнений; владеет техниками дыхания; участвует в подвижных играх, соревнованиях передвигается в замкнутом пространстве на звуковой сигнал; выполнять поиск по различным видам ориентиров, ходьбу (по памяти, в определенном направлении); выполняет упражнения на тренажере определенного вида; соблюдает требования к выполнению упражнений на тренажере, с отягощением; соблюдает технику безопасности при занятиях в спортивном зале, на спортивных площадках. передвигается в пространстве со зрячими сверстниками.

9. Материально-техническое обеспечение реализации Программы

Реализация программы осуществляется с использованием спортивного зала специальной (коррекционной) образовательной организации на основе договоров об использовании спортивной базы и договоров сетевого взаимодействия. Используется спортивный инвентарь и оборудование:

- гимнастические маты, мягкие модули;
- скакалки;
- обручи;
- мячи разного веса и диаметра;
- канат;
- степ-платформы;
- футбольные мячи;
- шведская (гимнастическая) стенка;
- скамейка гимнастическая;
- тренажеры.

Инвентарь и оборудование для организации занятий по видам спорта: настольный теннис, шашки, шахматы, футбол, лыжные гонки, инвентарь для проведения эстафет и подвижных игр.

10. Информационное обеспечение программы

При реализации программы используются электронные и цифровые дидактические материалы, разработанные тренерами-педагогами, размещенные на официальном сайте учреждения (раздел «Учебный контент», <http://xn--d1atk2a2a.xn--p1ai/post/uchebnyj-kontent.html>).

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

www.minsport.gov.ru

www.rusada.ru

www.rusathletics.ru

11. Кадровое обеспечение программы

Реализация Программы может осуществляться педагогом дополнительного образования или тренером-преподавателем в соответствии с требованиями профессионального стандарта «педагог дополнительного образования», имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, постоянно повышающим уровень профессионального мастерства через курсовую подготовку, проведение мастер-классов, участия в конкурсах профессионального мастерства.

12. Методическое обеспечение

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, использование КТ.

Специальные:

1. 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.

2. Метод дистанционного управления, предполагающий управление действиями обучающегося на расстоянии посредством команд.

3. Метод упражнения по применению знаний, построенный на основе

восприятия информации при обучении посредством органов чувств.

4. *Метод наглядности.* При работе с предметом обучающийся изучает его по частям: форма, цвет, масса, а затем пытается воссоздать предмет целиком.

5. *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.

6. *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.

7. *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.

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

9. *Соревновательный метод:* специально-организованная деятельность по подготовке к соревнованиям и непосредственному участию в них.

Алгоритм учебного занятия

Основной формой организации образовательного процесса в программе является *учебное занятие*. Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Таблица 1.

<i>Часть занятия</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Организационно-методические указания</i>
Вводно - подготови- тельная	1.Строевые упражнения. 2.Общеразвивающие упражнения.	Для всех частей занятия указывается: -время, затрачиваемое на какой-либо вид деятельности; -количество повторений; -количество раз и т.п.	Для всех частей занятия определяется место проведения, инвентарь; описываются: -организационные особенности; -ошибки, часто допускаемые обучающимися; -последовательность действий при обучении; -условия организации игры и т.д.
Основная	1.Коррекционно-развивающие практики. 2.Комплексное или тематическое обучение. 3. Игровая практика. 4. Выполнение дидактических заданий. 5.Элементы соревновательной деятельности.		
Заключительная	Психофизическая тренировка. Использование дыхательных технологий.		

Реализация программы предполагает активное включение обучающихся в учебный процесс. В целях оптимизации занятий используются дидактические электронные и цифровые образовательные ресурсы, включающие в себя видеозаписи выполнения комплексов упражнений, на развитие физических качеств обучающихся, материалы познавательного, профилактического и здоровьесберегающего характера.

Материалы в цифровом формате представлены на официальном сайте учреждения (<http://xn--d1atk2a2a.xn--p1ai/post/uchebnyj-kontent.html>).

Литература

Нормативные документы

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 октября 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями на 1 марта 2022 г. года) (с изменениями и дополнениями вступивших в силу с 1 июня 2022 года);

3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
4. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. №ВК-641/09 о направлении методических рекомендаций (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей).
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года).
6. Концепцией развития детско-юношеского спорта Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р.
7. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678 – р).

Используемая литература

1. Авдиенко В.Б. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / В.Б. Авдиенко, И.П. Волков 2000. -233 с.
2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. Т.2: / С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2009.
4. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры: Учебник для средних спец. учебных заведений физ. Культ.- Изд. 3-е, перераб., доп. / Ю.И. Портных. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 344 с.
6. Уфимцева Л.П. Психолого-педагогические основы коррекции психофизического развития детей – инвалидов средствами физвоспитания (методическое пособие) / Л.П. Уфимцева, Т.М. Гаврилова; Детско-юношеская спортивно-адаптивная школа – Красноярск, 2006.
7. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.: Учеб. пособие для студ. высших учеб. Заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.
8. Царик А.В. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование / авт.- сост. А.В. Царик; под общ. ред. П.А. Рожкова. – М.: Советский спорт, 2010.
9. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры:

учебник / Л.В. Шапкина.- М.: Советский спорт, 2004.

10. Шапкина Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Л.В. Шапкина.- М.: Советский спорт, 2009.

11. Шапкина В.В., Шавшаева Л.Ю. Особенности методики физической культуры в развитии младших школьников, имеющих нарушения зрения // Организация работы с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья : монография / А. А. Богданова, О. Ф. Богатая, Н. Н. Иванова [и др.] ; под общ. ред. Н. В. Лалетина ; Сиб. федер. ун-т ; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева [и др.]. — Красноярск : Центр информации, ЦНИ «Монография», 2014.

12. Шапкина В.В. Урок физической культуры для слабовидящих учащихся младшего школьного возраста // Современный учитель: личность и профессиональная деятельность.— Материалы VII Международной научно-практической конференции. — М.: Издательство «Спутник+», 2013.

13. Шапкина В.В. Нетрадиционные подвижные игры как средство развития слабовидящих младших школьников // Инновации в современной науке: Материалы I Международного летнего симпозиума (30 июля 2013 г.): Сборник научных трудов / Научный ред. д.п.н., проф. Г. Ф. Гребенщиков. — М.: Издательство «Перо», 2013.

Приложение 1

Контрольные упражнения и нормативы для оценки результативности освоения программы

Контрольные упражнения	1 год обучения		
	Высокий	Средний	Низкий
Бег 30 метров с высокого старта.	6.0	6.5	7.3
Прыжок в длину с места.	120	115	100
Гибкость	15	10	5
Подтягивание (девочки-сидя, мальчики-вис)	5	3	1