

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики  
«Якшур-Бодьинская школа-интернат»

УТВЕРЖДАЮ


Приказ № 80Б-ОД  
от «30» августа 2024 г.  
Директор школы-интерната  
Блинов И.В.



СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 29.08.2024

СОГЛАСОВАНО

Зам.дир по ВР Широбокова Н.А.   
« 31 » 09 2024

Адаптированная дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровейка»

Срок реализации: 1 год

Возраст учащихся : 7-17 лет

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Нефедова Н.Г.

Якшур-Бодья, 2024

### **Пояснительная записка.**

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. В школах за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводятся мониторинги здоровья. На основании мониторингов можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость обучающихся, особенно начальных классов. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение. Поэтому результатом физического воспитания школьников должны стать высокий уровень здоровья и формирование интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и здорового образа жизни. Программа по дополнительному образованию направлена на формирование у обучающихся двигательных умений и навыков и является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

### **Нормативно-правовая база.**

1. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 года № 996 – «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

4. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»

**Направленность программы-физкультурно-спортивная.**

**Актуальность.** Данная программа является актуальной и востребованной для обучающихся с нарушением зрения и, представляет собой совокупность основ различных видов двигательной активности ( лыжная подготовка, легкая атлетика , футбол, адаптированные подвижные и спортивные игры) и знаний о ЗОЖ.

**Педагогическая целесообразность** данной программы заключается в овладении двигательными умениями и навыками, обучающимися с нарушением зрения, для успешной социализации в обществе в дальнейшем. Занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Главным направлением учебно-тренировочного процесса является: создание условий для развития личности обучающихся с нарушением зрения, сохранения и укрепления их здоровья; соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация медицинского контроля; воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности; привитие любви к систематическим занятиям спортом; формирование знаний, умений и навыков по физической культуре и достижение оптимального для данного этапа уровня физической подготовки.

**Отличительные особенности программы.** В отличие от типовой программы, программа «Здоровейка» дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возможностей, возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр адаптированных для детей с нарушением зрения.

**Новизна программы** состоит в том, что в ней прослеживается изучение различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, способствующее формированию у обучающихся с нарушением зрения наряду с двигательными навыками, мотивации на ведение здорового образа жизни. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

**Сетевое взаимодействие.** В сетевой форме реализации дополнительной программы, участвуют образовательные организации, культуры, и иные организации обладающими ресурсами, необходимыми для осуществления обучения.

**Вариативность содержания.** Особенностями программы «Здоровейка» является направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, стадион) и регионально-климатическими условиями.

**Адресат программы.** Обучающиеся с нарушением зрения от 7 до 17 лет. Программа разработана для обучающихся с нарушением зрения. У детей с нарушениями зрения выявляются затруднения в восприятии, понимании, выполнении общепринятых строевых команд, игровых правил и условий. Они с трудом усваивают названия частей тела и движений, часто не могут представить движение по словесному объяснению и соотнести инструкцию с показом, медленно усваивают и быстро забывают предлагаемый материал.

При строении занятий акцентируется внимание на учете индивидуальных особенностей и состояния здоровья каждого ребенка. Занятия в объединениях с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья могут быть организованы как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах, в том числе по индивидуальному учебному плану.

**Количество детей** – 5-10 человек.

**Объём и срок реализации программы** – 144 часа

**Форма организации образовательного процесса** – очная, групповая/

В зависимости от поставленных задач, формирование знаний, умений и навыков проводятся на подгрупповых и групповых занятиях (в игровой, свободной деятельности).

**Преимственность программы.** Программа дополнительного образования «Здоровейка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках по окружающему миру, биологии, физической культуре, ОБЖ в общеобразовательной школе.

Класс, возраст	Предмет школьный	Тема в школьной программе	Дополнительное образование
1-4 класс	Окружающий мир (учебник Плешаков А.А. Окружающий мир 3 класс в 2-х ч., М.:«Просвещение», 2012 г)	Организм человека. Гигиена систем органов. Опора тела и движение. Ознакомление со строением и работой опорно-двигательной системы человека. Дыхание и кровообращение. Ознакомление со строением и работой дыхательной и кровеносной систем, с ролью крови в организме. Измерение частоты пульса. Органы чувств. Ознакомление с органами чувств человека.	Имеют общее представление о строении тела человека. Имеют представление о функциях некоторых систем человеческого организма. Овладевают способами самоконтроля при физических нагрузках.

	<p>Физическая культура (учебник Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы –М.: Просвещение, 2012.)</p>	<p>Выработка правильной осанки. Здоровый образ жизни.</p>	<p>Умеют подбирать и выполнять упражнения на сохранение и укрепление осанки. Могут сформулировать правила здорового образа жизни. Понимают ценность здоровья и здорового образа жизни.</p>
5-9 классы	<p>Физическая культура (учебник Лях В. И. Физическая культура. 5-7 классы, М. : Просвещение, 2014.;</p> <p>Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2014.</p>	<p>Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн.</p> <p>Правила использования факторов окружающей среды для закаливания Значение закаливания. Реакция организма на различные физические нагрузки. Основные приемы самоконтроля. Оказание первой медицинской помощи при травмах.</p>	<p>Умеют применять правила при выполнении упражнений, закаливании. Понимают значение закаливающих процедур для здоровья.</p> <p>Применяют основные приемы самоконтроля при самостоятельных занятиях. Имеют представление о правилах оказания первой медицинской помощи при травмах.</p>
9 класс	ОБЖ (учебник)	В движении – жизнь.	Знать: о факторах,

	«Основы безопасности жизнедеятельности» под редакцией Ю.Л.Воробьева. М., Астрель, 2012.	Значение двигательной активности для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности. Необходимость выработки привычек к систематическим занятиям физической культурой для обеспечения высокого уровня работоспособности и долголетия.	способствующих укреплению здоровья. Уметь: доступно объяснять значение ЗОЖ для обеспечения личной безопасности и здоровья.
--	---	---	--

**Режим занятия.** Занятия проводятся 2 раза в неделю – по 2 часа в соответствии с требованиями СанПиН.

**Форма обучения-** очная (групповая).

**Технологии обучения и их обоснование.** В ходе реализации программы «Здоровейка» используются педагогические технологии: группового обучения, коллективного взаимообучения, дифференцированного обучения, проблемного обучения, игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

**Применяемые методы и формы работы с обучающимися:**

**образовательные методы:**

- словесные (инструкция, рассказ, беседа, описание, объяснение, лекция, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника, и др.);
- наглядные (показ упражнения, демонстрация, показательное выступление);
- практические (метод практических упражнений, игры, исследование, игровые обучающие ситуации и т. д.).
- метод контроля: врачебный, самоконтроль, динамики показателей физического и личностного развития;
- метод самореализации через творческие дела, участие в соревновательно-игровой деятельности.

**Методы организации занятий:**

- фронтальный;
- групповой;
- поточный.

### **Формы организации деятельности обучающихся на занятии:**

**Фронтальная форма** предусматривает подачу материала всему коллективу занимающихся.

**Индивидуальная форма** предусматривает подачу учебного материала каждому из обучающихся персонально таким образом, что позволяет, не уменьшая активности ребёнка, содействовать выработке навыков самостоятельной работы.

**Групповая работа** позволяет выполнять наиболее сложные и масштабные комбинации с наименьшими затратами энергии. В ходе групповой (2-3 человека) работы обучающимся предоставляется возможность проявлять самостоятельность на основе взаимозаменяемости.

### **Формы организации образовательного процесса:**

- групповые и индивидуальные формы занятий;
- теоретические, практические, комбинированные.

Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП, СФП и двухсторонние игры;

### **Формы проведения занятий:**

- путешествие;
- конкурс;
- занятие
- игра;
- спортивный калейдоскоп;
- спортивный марафон;
- учебно-тренировочное занятие;
- круглый стол;
- спортивные праздники;
- соревнования и конкурсы;
- эстафеты, домашние задания.



### **Формы подведения итогов:**

- соревнования;
- тестирование.

**Цель программы** - коррекция отклонений здоровья и физического развития учащихся, потребности к здоровому образу жизни и самосовершенствованию средствами занятий различными видами физкультурно-оздоровительной деятельности.

### **Задачи:**

- формирование навыков здорового образа жизни;
- укрепление опорно-двигательной системы организма и здоровья детей.
- воспитание у обучающихся самоуважения, чувства социальной значимости;
- способствовать формированию ответственного поведения к своему здоровью, формировать установку на здоровый образ жизни.

### **Ожидаемый результат реализации программы.**

Знать:

- санитарно-гигиенические требования к занятиям;
- основные способы и особенности движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений;
- как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Уметь:

- применять навыки сохранения здоровья в необходимой ситуации;
- самостоятельно предупредить утомление, понимать и стремиться к переходу к другому виду деятельности, к смене статики на активные движения;
- демонстрировать правила безопасного поведения в окружающей среде;
- иметь положительную динамику в формировании здорового состояния организма;

-иметь систему представлений о себе своём теле, организме; осознавать свою индивидуальность, проявлять чувство самооценности, любви к себе и окружающим;

-поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

-получать удовольствие и радость при выполнении простейших умений и навыков гигиенической и двигательной культуры, культуры закаливания, питания;

№ п/п	Разделы программы  Тема раздела	Количество часов			Форма контроля
		всего	теори я	практик а	
1	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>24</b>	<b>3</b>	<b>21</b>	текущий
1.1	Техника лыжных ходов	4	1	3	текущий
1.2	Попеременный 2-х шажный ход	5	0,5	4,5	текущий
1.3	Одновременные хода	5	0,5	4,5	текущий
1.4	Коньковый ход	5	0,5	4,5	текущий
1.5	Спуски и подъемы в гору	5	0,5	4,5	текущий
2	<b>Легкая атлетика. Основы техники легкоатлетических видов (бег, прыжки в длину и высоту, метание).</b>	<b>26</b>	<b>3</b>	<b>23</b>	
2.1	Упражнения для развития силы.	5	0,5	4,5	текущий
2.2	Упражнения для развития быстроты.	5	0,5	4,5	текущий
2.3	Упражнения для развития гибкости.	5	0,5	4,5	текущий
2.4	Упражнения для развития ловкости и координации.	6	1	5	текущий
2.5	Упражнения для развития выносливости.	5	0,5	4,5	текущий
3	<b>Фитбол</b>	<b>34</b>	<b>5</b>	<b>29</b>	текущий
3.1	Балансировка на мяче. Ознакомление и разучивание комплекса базового уровня.	4	0,4	3,6	текущий
3.2	Выполнение комплекса базового уровня.	12	2	10	текущий

3.3	Балансировка на мяче. Ознакомление ,разучивание и выполнение комплекса среднего уровня сложности.	6	0,6	5,4	текущий
3.4	Выполнение комплекса среднего уровня сложности.	12	2	10	текущий
4	<b>Подвижные игры</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	текущий
4.1	Элементарные игры				текущий
4.1.1	Сюжетные подвижные игры	6	1	6	текущий
4.1.2	Бессюжетные подвижные игры	6	1	6	текущий
4.1.3	Игры с использованием предметов	6	1	6	текущий
4.1.4	Игры-забавы, аттракционы	6	1	6	текущий
4.1.5	Хороводные игры	6	1	6	текущий
4.2	Сложные игры				текущий
4.2.1	Спортивные игры	6	1	6	текущий
5	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>18</b>		текущий
5.1	Чистота –залог здоровья	6	6		Опрос, тест, анкетирование, беседа.
5.2	Питание и здоровье	6	6		
5.3	Моё здоровье в моих руках	6	6		
6	<b>Соревнования</b>	<b>4</b>	<b>0,4</b>	<b>3,6</b>	Предварительный, промежуточный, итоговый.
7	<b>Контрольные занятия</b>	<b>2</b>	<b>0,6</b>	<b>1,4</b>	Предварительный, итоговый
	Всего часов:	<b>144</b>	<b>36</b>	<b>108</b>	

## Учебно-тематический план/ Содержание программы.

Раздел, тема	Теория	Практика
<b>1. Лыжная подготовка.</b>		
<b>Спуски и подъемы в гору.</b>	В процессе занятий. Техника спуска на лыжах с горы, склона; способы подъемов «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».	Подводящие упражнения для овладения техникой спуска на лыжах с горы, склона; способам подъемов «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».
<b>Техника лыжных ходов.</b>	Корректировка в процессе занятий. Теоретическое представление о видах спорта.	Закрепление техники передвижения на лыжах классическими ходами (попеременный 2-х шажный ход, одновременные ходы).
<b>Коньковый ход.</b>	Знакомство с основами техники передвижения коньковыми ходами: одновременный, полуконьковый; одновременный двухшажный, коньковый ход; одновременный двухшажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход без палок. В процессе занятий.	Основы техники передвижения коньковыми ходами: одновременный, полуконьковый; одновременный двухшажный, коньковый ход; одновременный двухшажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход без палок. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
<b>2. Легкая атлетика.</b>		
<b>Основы техники легкоатлетических видов (бег, прыжки в длину и высоту, метание).</b>	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях в зале, при выполнении беговых, прыжковых упражнений, о правилах поведения на спортивных сооружениях. Основы техники легкоатлетических упражнений. Специальные беговые легкоатлетические упражнения. Разновидности прыжков. Метания.	Специальные беговые легкоатлетические упражнения. Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами. Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли. Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.

	В процессе занятий.	
<b>Упражнения для развития силы.</b>	<p><b>Сила</b> – это способность человека выполнять действия с определёнными мышечными напряжениями.</p> <p>Корректировка техники выполнения упражнений в процессе занятий.</p> <p>Личная гигиена. Режим занятий.</p>	<p>Развитие силы (силовая подготовка): развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений), упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера), упражнения на снарядах и со снарядами, упражнения из других видов спорта. Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.</p>
<b>Упражнения для развития скорости.</b>	<p>Значение общей физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития физических качеств (быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости).</p> <p><b>Быстрота</b> – это способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.</p> <p>Корректировка техники выполнения упражнений в процессе занятий.</p>	<p>Развитие быстроты (скоростная подготовка): виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени, кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время, упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время.</p>
<b>Упражнения для развития ловкости и</b>	Составление комплексов упражнений для разминки (подготовительной части занятия).	<p>Развитие ловкости (координационная подготовка): выполнение упражнений, требующих тонкой координации</p>

<b>координации.</b>	<p><b>Ловкость</b> – способность овладевать сложными двигательными координациями и в соответствии с меняющейся обстановкой быстро и рационально перестраивать свои действия.</p> <p><b>Координация-</b> рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач.</p>	<p>движений, выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения, ходьба по гимнастическому бревну.</p> <p>Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.</p>
<b>Упражнения для развития гибкости.</b>	Корректировка техники выполнения упражнений.	<p>Развитие гибкости: выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнение из других видов спорта (гимнастика, акробатика).</p> <p>Упражнения для рук, ног; упражнения для брюшного пресса; упражнения для туловища и шеи; упражнения с предметами .</p>
<b>Упражнения для развития выносливости.</b>	Корректировка техники выполнения упражнений.	Длительная ходьба, ходьба в гору, бег, прыжки со скакалкой, приседания, отжимания, ходьба.
<b>3.Фитбол.</b>	Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. Правила выбора мяча.	Тестирование.
	Корректировка техники выполнения упражнений в процессе занятий.	Балансировка на мяче. Ознакомление , разучивание и выполнение комплекса базового уровня.
	Корректировка техники выполнения упражнений в процессе занятий.	Ознакомление , разучивание и выполнение комплекса среднего уровня сложности.

<b>4.Подвижные игры</b>		
<b>4.1.Элементарные игры.</b>		
<b>Сюжетные подвижные игры</b>	Правила игр.	Игры имеющие готовый сюжет и твердо зафиксированные правила. Игровые действия связанные с развитием сюжета и с ролью, которую выполняет ребенок. Сюжетные подвижные игры преимущественно коллективные (небольшими группами и всей группой).
<b>Бессюжетные подвижные игры</b>	Правила и содержание игр.	Игры связанные с выполнением конкретного двигательного задания и требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости, ориентировки в пространстве.
<b>Игры с использованием предметов.</b>	Правила и содержание игр.	Виды игр с небольшими группами детей. Правила в таких играх направлены на порядок расстановки предметов, пользования ими, очередность действий играющих. В этих играх наблюдаются элементы соревнования с целью достижения лучших результатов.
<b>Игры-забавы, аттракционы.</b>	Правила игр.	Игры, забавы, двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования, при этом несколько детей выполняют двигательные задания (бег в мешках и др.), остальные дети являются зрителями.
<b>Хороводные игры.</b>	Правила и содержание игр.	Народные хороводные игры.
<b>4.2.</b>	Правила и содержание игр.	Спортивные игры (голбол, бочча,

<p><b>Сложные игры:</b></p>		<p>петанк, городки, бадминтон, настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол, хоккей и др.). Знакомство с основами спортивных игр.</p> <p>Подвижные игры для освоения спортивных игр: <i>спортивные</i> («Мяч среднему», «Мяч соседу», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Быстро по местам», «Не урони мяч», «Круговая эстафета» и др.); <i>русские народные игры</i> («Защита крепости», «Белки, орехи, шишки», «Птицы и клетка», «Водяной»); <i>групповые игры</i> («Ловля парами», «Мяч по кругу», «Светофор», «Двенадцать палочек», «Салочки по кругу»); <i>командные игры</i> («Вороны и воробьи», игры-эстафеты).</p>
-----------------------------	--	--

## 5. Теоретическая подготовка

<p><b>5.1. Чистота –залог здоровья:</b></p>	<p>Беседа « Простые правила личной гигиены», экскурсия « В гостях у Мойдодыра», классный час «Федорино горе», викторина «Планета Маленького принца», беседа «Внешний вид - залог здоровья», круглый стол «Эх, баня, баня!».</p>	
<p><b>5.2. Питание и здоровье:</b></p>	<p>Видеофильм «О вкусной и здоровой пище», беседа «Витаминная тарелка», круглый стол « Культура питания», конкурс «Чудесный сундучок», беседа «Кто такие вегетарианцы», презентация « Светофор здорового питания».</p>	



<b>5.3. Моё здоровье в моих руках:</b>	Конкурс «В здоровом теле здоровый дух», экскурсия «У природы нет плохой погоды», беседа « Как уберечь себя от опасных привычек», видеофильм «Как сохранить и укрепить зрение», презентация « Гигиена правильной осанки», круглый стол «Чтоб забыть про докторов».	
<b>6. Соревнования:</b>	Правила проведения соревнований. Корректировка проведения разминки.	Фестивали ГТО, турслёт, «Тропа здоровья», кросс «Золотая осень», «Новогодний биатлон», «Лыжные гонки на призы ОГО ВФСО «Динамо», настольный теннис – спорт слепых, « Легкоатлетическое троеборье».
<b>7. Контрольные занятия</b>	Правила проведения тестирования.  Корректировка выполнения тестовых упражнений.  Дети оценивают свои результаты , товарищей, объясняют, что получается, а над чем ещё надо поработать.	Предварительный контроль .  Итоговый контроль.  тестирование физических данных учащихся ( контрольные нормативы составляются руководителем объединения на основе норм для данной возрастной группы).  Текущий контроль: в конце каждого раздела проводятся эстафеты, старты, соревнования на которых дети показывают полученные знания, физические умения по заданной теме.

### **Планируемый результат. Личностные результаты**

формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;  
развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки;

мотивация детей к познанию, творчеству, труду;  
 формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;  
 формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе разных видов деятельности.

#### **Метапредметные результаты**

формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;  
 формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;  
 формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;  
 овладение различными способами поиска информации в соответствии с поставленными задачами;  
 готовность слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;  
 формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

#### **Основные целевые ориентиры воспитания в соответствии с «Концепцией развития дополнительного образования детей»**

понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния; стремление к соблюдению норм спортивной этики; уважение к старшим, наставникам; воспитание дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознание ценности физической культуры, эстетики спорта; интерес к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремление к командному взаимодействию.

#### **Календарный учебный график.**

Месяц	Год обучения, форма занятия			
	№ недели	1		
		Теория	Практика	Контроль
Сентябрь	1	1,2	0,8	2
	2	1,4	2,6	-
	3	0,6	3,4	-
	4	0,5	3,5	-
Октябрь	5	1,5	2,5	-
	6	1,4	2,6	-
	7	0,6	3,4	-
	8	0,5	3,5	-
Ноябрь	9	0,7	3,3	-

	10	1,5	2,5	-
	11	0,7	3,3	-
	12	1,5	2,5	-
Декабрь	13	0,8	3,2	-
	14	1,5	2,5	-
	15	0,6	3,4	-
	16	0,5	2,5	1
Январь	17	1,4	2,6	-
	18	0,5	3,5	-
	19	1,6	2,4	-
	20	0,5	3,5	-
Февраль	21	1,4	2,6	-
	22	1,4	2,6	-
	23	0,4	3,6	-
	24	1,3	2,7	-
Март	25	1,5	2,5	-
	26	0,4	2,6	1
	27	1,4	2,6	-
	28	0,6	3,4	-
Апрель	29	1,4	2,6	-
	30	1,4	2,6	-
	31	0,5	3,5	-
	32	0,5	3,5	-
Май	33	1,3	2,7	-
	34	1,3	2,7	-
	35	0,3	2,7	1
	36	0,4	2,6	1
Всего часов		35	103	6
	36 недель	144 часа		

**Условия реализации программы: Материально – техническое обеспечение программы.**

Технические средства: музыкальный центр, интернет, ноутбук.

Экранно-звуковые пособия: аудиозаписи, видеофильмы, презентации

Учебно - практическое оборудование:

- 1.Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек)
- 2.Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м, 4 м,) ( 1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

3. Мячи: мяч малый (теннисный), мячи набивные, волейбольные, баскетбольные (на каждого ученика).
4. Палка гимнастическая (на каждого ученика).
5. Скакалка (на 5-6 человек).
6. Мат гимнастический (на 5-6 человек).
7. Рулетка.
8. Лыжи с креплением и палками.
9. Мяч фитбольный
10. Кегли.
11. Секундомер.
12. Свисток.
13. Аптечка.

Программа предусматривает участие в соревнованиях, эстафетах. Это является стимулирующим элементом, необходимым в процессе обучения.

Место проведения:

Спортивная площадка (футбольное поле, гимнастический городок, беговая дорожка);

Класс (для теоретических занятий);

Спортивный зал.

#### **Календарный план воспитательной работы.**

<b>Направление воспитательной деятельности</b>	<b>Мероприятия (форма, название)</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Отметка о выполнении</b>
<b>Сентябрь</b>			
Здоровьесберегающее	Инструктаж безопасности	в течение месяца	
<b>Октябрь</b>			
Общекультурное направление	Участие в спортивных конкурсах	В течение года	
<b>Ноябрь, Декабрь</b>			
Общекультурное направление	Тематические классные часы, школьные и районные мероприятия.	В течение года	
<b>Январь- май</b>			
Духовно-нравственное направление	Интеллектуальный марафон, проектная деятельность, исследовательская деятельность, викторины, подвижные игры, участие в ГТО, ВСШК, предметные	В течение года	

	недели		

### **Контрольно-измерительный материал.**

Предварительный контроль - выполнение контрольных упражнений.

Текущий - выполнение контрольных нормативов по физической подготовке и заданий на выявление уровня специальной подготовки, двигательных умений.

Промежуточный - выполнение контрольных нормативов по физической подготовке и заданий на выявление уровня специальной подготовки, двигательных умений.

Итоговый - выполнение контрольных нормативов по физической подготовке и заданий на выявление уровня специальной подготовки, двигательных умений.

На данном этапе развития и становления АФК нет строго определенных разработанных нормативов определения уровня динамики изменений состояний организма для людей с ограниченными физическими возможностями (инвалидов), поэтому за точку контроля изменений в состоянии здоровья взяты исходные данные обучающихся по отобраным критериям. Ожидаемыми результатами (способами проверки) служат:

- положительная динамика выполнения контрольного тестирования (сентябрь, май );

- положительная динамика индивидуальных показателей здоровья (медицинское наблюдение);

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля (теоретические занятия);

Форма аттестации - контрольный урок в форме практического выполнения заданий или соревнования.

Форма фиксации - лист наблюдений с результатами в виде отметок: зачет «+», либо незачет «-».

#### **Контрольный тест:**

**1. Какие виды упражнений входят в легкую атлетику? (укажите неправильный ответ):**

а) бег; б) прыжки; в) подвижные игры; г) спортивная ходьба; д) метание.

**2. Назовите виды бега.**

(Бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции, эстафетный бег).

**3. Что входит в состав опорно-двигательной системы?**

а) мышцы; б) нервы; в) скелет; г) кровь.

**4. Как звучит девиз Олимпийских игр?**

а) «быстрее, выше, сильнее»; б) «быстрее, дальше, выше»; в) «будь всегда первым»; г) «спорт, здоровье, радость».

**5. Что мы понимаем под выражением «здоровый образ жизни».**

а) активную трудовую деятельность в сочетании с отдыхом; б) активную

деятельность, направленную на улучшение и сохранение здоровья; в) активный интерес к спортивным достижениям и состязаниям.

**6. Какие упражнения включаются в разминку почти во всех видах спорта?**

а) упражнения на развитие выносливости; б) упражнения на гибкость и координацию движений; в) бег и общеразвивающие упражнения.

**7. Недостаток, какого витамина ведет к ухудшению зрения и может стимулировать возникновение так называемой «куриной слепоты» ?**

а) «А»; б) «В<sub>1</sub>»; в) «С»; г) «Д».

**8. Особо важное значение разминка приобретает при воспитании:**

а) быстроты ; б) гибкости ; в) выносливости; г) силы.

**9. Быстрота является одним из важнейших физических качеств. Что это такое?**

а) показатели бега на короткие дистанции; б) способность много раз повторять заданное движение; в) способность быстро реагировать на сигнал и быстро перемещаться.

### Методическое обеспечение программы.

№	Тема	Формы, методы, технологии	Дидактический материал	Техническое оснащение
1	Лыжная подготовка	Беседы, показ, рассказ, инструктивный, практический.	Инструкции, техника лыжных ходов.	Специальное оснащение: лыжи, палки, ботинки. Лыжная трасса.
2	Легкая атлетика. Основы техники легкоатлетических видов (бег, прыжки в длину и высоту, метание).	наглядный, практический, показ, рассказ, описание, объяснение.	Разработки упражнений, спецупражнения по л\а.	Стадион, парк, тренажеры, мячи, гантели, лыжи.
3	Фитбол	Показ, рассказ, практический.	Упражнения на фитболах	Кабинет АФК

4	Подвижные игры	Объяснение, игра, инструктивный, практический.	Правила игр, инструкция	Секундомер, рулетка, флажки, кегли, Свисток, стадион, спортзал.
5	Теоретическая подготовка	Беседы, исследование, инструктивный, рассказ .	Методические разработки, видеофильмы , презентации.	Кабинет АФК
6	Соревнования	Инструктивный, практический.	Правила соревнований , положение о проведении соревнований .	Стадион, парк, лыжная трасса,
7	Контрольные занятия	Инструкция, контроль, самоконтроль, алгоритм.	Контрольно-измерительные материалы .	Секундомер, рулетка, Свисток, мячи. Стадион, спортзал.

### Список литературы

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
2. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2017. - 480 с.
3. Железняк М.Н., Спортивные игры, 2001.
4. Иванова Н.Д. Авторская дополнительная образовательная программа по легкой атлетике «К олимпийской медали через многоборье» .ООО «Детство», 2012
5. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом.- М.2016.
6. Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры.- М.,1996.
7. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.

8. Зимонина В.Н. Рабочий журнал инструктора ДООУ по физической культуре. М. Творческий центр «Сфера», 2003
9. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: программа. М. Советский спорт, 2004.
10. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ.
11. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов – Москва, Просвещение, 2016.
12. Патрикеев А.Ю. подвижные игры для 1-4 класса. М.: ВАКО 2017.- 176с.- / Мозаика детского отдыха.
13. Учебник «Физическая культура» для 10-11 классов под редакцией В.И.Ляха, Л.Е.Любомирского, Г.Б.Мейксона.



