

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»
(МАУДО «ЦДТ»)
«Челядьлөн творчество шорин» содтөд төдөмлүн сетан муниципальной
асшөрлуна учреждение
(«ЧТШ» СТС МАУ)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 3
«28» мая 2025г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор
Н.Н. Матухно
«28» мая 2025г.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа

«Спорт для каждого»

Направленность – физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 7-10 лет

Стартовый уровень

Срок реализации – 1 год

Составитель:
педагог дополнительного образования
Тельтевская Екатерина Сергеевна

Сыктывкар, 2025

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы. Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Спорт для каждого» имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей и подростков, независимо от их индивидуальных способностей и уровня физической подготовки. Программа адаптирована для детей с ограниченными возможностями здоровья, что определяет её особую социальную значимость.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Спорт для каждого» (далее – Программа) разработана с учетом:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года от 11 апреля 2019 года № 185;
- Стратегии социально-экономического развития МО ГО «Сыктывкар» до 2035 года от 8 июля 2011 г. № 03/2011-61;
- Распоряжения Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;
- Постановления 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 молодежи»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устава МАУДО «ЦДТ».

Образовательная программа специально разработана в целях сопровождения отдельных категорий обучающихся, а также способствует включению детей с ограниченными возможностями здоровья (далее – дети с ОВЗ) и инвалидностью в инклюзивную деятельность.

Актуальность программы обусловлена тем, что в современном обществе наблюдается тенденция к снижению двигательной активности среди детей и подростков, что приводит к ухудшению здоровья, развитию различных заболеваний и снижению общей работоспособности. В связи с этим, создание доступных и привлекательных программ физической активности становится особенно актуальным. Данная программа разработана с учетом потребностей детей с различными образовательными потребностями и направлена на вовлечение их в систематические занятия физической культурой и спортом. Программа позволяет компенсировать

дефицит двигательной активности, повысить уровень адаптации к социальной среде и улучшить качество жизни.

Отличительные особенности программы.

Программа «Спорт для каждого» разработана с учетом индивидуальных потребностей и возможностей детей с ОВЗ. Данная программа предполагает адаптацию содержания, методов и форм обучения к особым образовательным потребностям каждого ребенка. Программа включает элементы лечебной физической культуры (ЛФК) и коррекционно-развивающие упражнения, направленные на укрепление здоровья и коррекцию имеющихся нарушений. Особое внимание уделяется созданию безопасной и поддерживающей среды, способствующей повышению мотивации к занятиям и развитию позитивного самовосприятия.

Игровая форма занятий: Занятия проводятся в игровой форме, что способствует повышению интереса к физической активности и формированию положительного эмоционального фона.

Комплексный подход: Программа направлена не только на развитие физических качеств, но и на формирование здорового образа жизни, воспитание моральных и волевых качеств, а также развитие коммуникативных навыков.

Адресат программы. Программа адресована детям с ограниченными возможностями здоровья: с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) школьного возраста (7-10 лет). Набор в группы осуществляется на добровольной основе. К занятиям допускаются дети на основании личного заявления родителей (законных представителей), а также при отсутствии противопоказаний для занятий спортом.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий.

Форма обучения – очная. Образовательный процесс строится на основе групповых занятий, индивидуального подхода и вариативности форм.

Программа «Спорт для каждого» реализуется в следующих формах:

- Групповые занятия: Основная форма организации образовательного процесса, позволяющая взаимодействовать обучающимся друг с другом, развивать коммуникативные навыки и командный дух. Групповые занятия включают в себя теоретическую подготовку, практические упражнения и игровые элементы.
- Индивидуальные занятия: Направлены на индивидуальную работу с обучающимся, учитывая его особенности и потребности. Индивидуальные занятия проводятся для коррекции техники выполнения упражнений, развития индивидуальных способностей и подготовки к соревнованиям.
- Учебно-тренировочные занятия: Предназначены для совершенствования физической подготовки и освоения технических приемов выбранного вида спорта. Учебно-тренировочные занятия включают в себя разминку, основную часть (упражнения на развитие физических качеств и освоение технических приемов) и заключительную часть (восстановительные упражнения).
- Соревнования и спортивные праздники: Являются важной частью образовательного процесса, позволяющей обучающимся проявить свои

навыки и умения, а также получить соревновательный опыт. Соревнования и спортивные праздники проводятся как внутри учреждения, так и на муниципальном, региональном и всероссийском уровнях.

- Мастер-классы и открытые уроки: Проводятся с целью обмена опытом и повышения квалификации педагогов, а также для ознакомления обучающихся с новыми видами спорта и техниками.

- Теоретические занятия: Включают в себя изучение правил выбранного вида спорта, основ физиологии, гигиены и безопасности. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, презентаций и видеоуроков.

Виды занятий:

-Общеразвивающие упражнения

-Специальные упражнения

-Подвижные игры и эстафеты

-Игры с элементами спорта

-Упражнения на тренажерах

-Занятия на свежем воздухе

Срок освоения программы: 1 года.

Объем программы. Всего 72 часа.

1 год обучения	72 часа
Всего:	72 ч

Режим занятий. Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа. Исходя, из санитарно-гигиенических норм (СанПиН 2.4.2.3286-15) продолжительность одного часа занятий для учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) школьного возраста (7-10 лет) - 40 минут.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы - создание условий для всестороннего развития личности посредством приобщения к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья и формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни у детей с особыми образовательными потребностями.

Задачи:

Обучающие:

-обучение базовым двигательным навыкам и умениям, необходимым для занятий различными видами спорта;

-формирование знаний о правилах и технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

-ознакомление с основами здорового образа жизни, принципами правильного питания и гигиены.

Развивающие:

-развитие физических качеств: силы, выносливости, ловкости, гибкости и быстроты;

-совершенствование координации движений и ориентации в пространстве;

-развитие познавательных процессов: внимания, памяти, мышления и воображения.

Воспитательные:

-воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи и уважения к партнерам;

-формирование дисциплинированности, ответственности и целеустремленности;

-воспитание морально-волевых качеств: смелости, решительности и настойчивости.

Коррекционно-развивающие:

-коррекция нарушений осанки и плоскостопия;

-развитие мелкой моторики и координации движений рук;

-снижение уровня тревожности и снятие эмоционального напряжения.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1.	Введение.	1	-	1	тестирование по ОФП
2.	Физическая культура и спорт.	2	2	4	
3.	Основы физической культуры.	4	-	4	
4.	Общеразвивающие упражнения.	-	30	30	
5.	Подвижные игры и эстафеты.	2	18	20	
6.	Педагогический контроль	-	3	3	тестирование по ОФП
7.	Итоговое занятие.	-	1	1	
8.	Досугово-развивающие мероприятия.	-	9	9	
	Всего:	9	63	72	

1.3.2. Содержание учебного плана

1 год обучения

1. Введение - 1 часа.

Теория.

1.1. Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности – 1 час.

2. Физическая культура и спорт – 4 часа.

Теория.

2.1. Что такое физическая культура и спорт – 1 часа.

2.2. Какие виды спорта бывают – 1 час.

Практика.

2.3. Знакомство с инвентарём, опробование – 2 часа.

3. Основы физической культуры – 4 часа.

Теория.

3.1. Теоретические знания о спорте – 2 часа.

3.2. Теоретические знания о гигиене – 1 час.

3.3. Теоретические знания о режиме дня – 1 час.

4. Общеразвивающие упражнения – 30 часов.

Практика.

4.1. Развитие основных мышечных групп – 10 часов.

4.2. Развитие координации движения – 10 часов.

4.3. Развитие гибкости – 10 часов.

5. Подвижные игры и эстафеты – 20 часов.

Теория.

5.1. Правила и классификация подвижных игр. Игры на сплочение коллектива и на знакомство – 1 час.

5.2. Способы укрепления здоровья и навыки здорового образа жизни.

Общий режим дня. Личная гигиена. Понятие «Спортивная этика».

Значение физической культуры в укреплении здоровья -1 час.

Практика.

Подвижные игры:

5.3. «Рыбаки и рыбки» - 2 часа.

5.4. «Волки и овцы» - 2 часа.

5.5. «Повтори» - 2 часа.

5.6. «Построй пирамиду» - 2 часа.

5.7. «Жонглёры» - 2 часа.

5.8. «Резиночка» - 2 часа.

5.9. Эстафеты с применением спортивного инвентаря – 6 часов.

6. Педагогический контроль – 3 часа.

Практика.

6.1. Входящая диагностика -1 час.

6.2. Текущий контроль успеваемости - 1 час.

6.3. Промежуточная аттестация: тестирование по ОФП - 1 час.

7. Итоговое занятие – 1 часа.

7.1. Подведение итогов учебного года. Вручение благодарностей.

Планирование дальнейшей деятельности.

8. Досугово-развивающие мероприятия – 9 часов.

8.1. Проведение экскурсий, походов выходного дня, конкурсов, участие в мероприятиях по программе воспитания ЦДТ.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты:

Учащиеся будут:

- знать основные правила безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- уметь выполнять общеразвивающие упражнения для основных мышечных групп.

Метапредметные результаты:

Регулятивные результаты.

- учащиеся проявляют физическую активность;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся с ОВЗ в спортивном развитии;

Познавательные результаты.

- анализировать и оценивать результаты своей деятельности и деятельности других;

Коммуникативные результаты.

- будут учитывать мнение других учащихся, обосновывать свою позицию, аргументировать выбор действий;
- работать в команде, сотрудничать и оказывать помощь другим.

Личностные результаты:

У учащихся будут сформированы:

- интерес к занятиям физической культурой и спортом.
- формирование культуры здорового образа жизни.
- развитие физических качеств и укрепление здоровья.
- воспитание чувств ответственности, дисциплины и уважения к другим.
- проявление инициативы, самостоятельности и творчества.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение.

Занятия по дополнительной общеразвивающей программе проводятся на базе МАУДО ЦДТ. Занятия организуются в спортивном зале, соответствующих требованиям СанПиН и техники безопасности.

Необходимым условием учебно-тренировочных занятий с учащимися является использование спортивного оборудования и инвентаря (в том числе, шведских стенок, тренажеров, гимнастических матов, мячей, скакалок, фишек, шариков для тенниса и сухого бассейна, мячей для фитнеса, обручей и т.д.), отвечающего их возрасту и физическому развитию. Это позволяет

совершенствовать приобретенные в ходе обучения двигательные умения и навыки.

В спортивном зале имеется необходимое спортивное оборудование и инвентарь:

- фишки (конусы) – 10 шт.;
- мат гимнастический – 11 шт.;
- скамейка гимнастическая – 5 шт.;
- мячи (разного размера) – 4 шт.;
- мячи для фитнеса – 4 шт.;
- скакалка гимнастическая – 10 шт.;
- шведская стенка – 4 шт.;
- музыкальный центр - 1 шт.;
- гимнастический ковер - 1шт.;
- гимнастические палки - 3 шт.;
- обручи - 8 шт. и т.д.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1.Методическая литература:

1.1. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура: учебник / С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2010.

1.2. Дмитриев, А.А. Физическая культура в специальном образовании: учебное пособие / А.А. Дмитриев. – М.: Академия, 2002.

1.3. Семаго, Н.Я. Инклюзивное образование: учебное пособие / Н.Я. Семаго, М.М. Семаго. – М.: Генезис, 2011.

2. Периодическая литература:

2.1. Журналы «Дополнительное образование» -5 шт.

2.2.Журналы «Физкультура и спорт» - 3 комплекта

3. Комплект диагностических методик и контрольных нормативов по ОФП и СФП- 1 комплект.

4. Методические разработки:

- «Питание и режим спортсмена. Личная гигиена спортсмена»; - «Спортивные игры»;

- сценарии коллективных спортивных праздников – 3 шт.

5. Электронные ресурсы:

- <http://www.biblio-online.ru/bcode>

- <http://www.biblio-online.ru/bcode>

Методы и технологии обучения и воспитания

В учебно-воспитательном процессе используются элементы педагогических технологий: технология развивающего обучения, коллективного взаимообучения, игровые технологии, технология дифференцированного обучения, проблемно-поисковая технология и др.

Формы учебной работы: фронтальная, индивидуальная, групповая, в парах.

Методы обучения:

Словесный - устное изложение, беседа, анализ текста, структуры акробатического элемента и танцевальной композиции.

Наглядный - показ видеоматериалов, иллюстраций, исполнение педагогом, наблюдение, работа по образцу.

Практический- тренировочные упражнения, практическая работа.

Средства обучения: аудиальные-магнитофоны, аудиовизуальные-фильмы, телевидение, видео сюжеты.

В практике учебного процесса применяются современные педагогические технологии деятельностного типа:

Педтехнология	Эффект использования технологий
Здоровьесберегающая технология	- использование технологии обеспечивает сохранность здоровья учащихся при проведении занятий и во время соревнований; - организация каникулярного отдыха; - способствовать развитию мотивации позитивного отношения к здоровому образу жизни.
Технология игрового обучения	- улучшение процесса запоминания и освоения упражнений; - повышение эмоционального фона занятий; - развитие мышления, воображения и творческих способностей; - формирование коммуникативных качеств, социализация ребенка в коллективе;
Рефлексивная технология	- обеспечение субъект-субъектных отношений в процессе обучения. - контроль и закрепление знаний учащихся. - развитие контрольно-оценочной самостоятельности учеников.
Технология деятельностного метода	- учащихся в наибольшей степени развиваются навыки самостоятельной работы. - формируются умения творчески, нестандартно решать учебные задачи. - возникает положительная мотивация к познавательной деятельности и активной работе. - интерес к предмету.

Образовательная деятельность строится на основе системно-деятельностного подхода, основной результат применения которого – развитие личности ребенка на основе универсальных учебных действий.

Деятельностный подход к обучению предусматривает:

- наличие у детей познавательного мотива и конкретной учебной цели;
- выполнение учащимися определённых действий для приобретения недостающих знаний;
- выявление и освоение учащимися способа действия, позволяющего осознанно применять приобретённые знания;
- формирование у учащихся умения контролировать свои действия;

- включение содержания обучения в контекст решения значимых жизненных задач.

2.3. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Цель аттестации учащихся и текущего контроля успеваемости - выявление уровня развития способностей учащегося и их соответствие прогнозируемым результатам образовательной программы.

Этапы аттестации учащихся и текущего контроля успеваемости

1 год обучения

Виды аттестации, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма	Критерии
Входящая диагностика. Сентябрь	Определить исходный уровень подготовленности учащихся	Введение в деятельность. Входящая диагностика.	тестирование по ОФП	Ким №1
Промежуточная аттестация Апрель-май	Определить уровень освоения программы за 1 полугодие	Проверка усвоения материала за полугодие	тестирование по ОФП	Ким №2

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно – правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят ГД ФС РФ 21.12.2012) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://graph-kremlin.consultant.ru/page.aspx?1646176>
2. Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 года № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
4. Стратегия социально-экономического развития Республики Коми до 2035 года от 11 апреля 2019 года № 185 <https://clck.ru/TjJbM>
5. Стратегия социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года от 8 июля 2011 г. № 03/2011-61 <https://clck.ru/TjJea>
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/566085656>
7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://gov.garant.ru/SESSION/PILOT/main.htm>
8. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. // Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. - М.: Просвещение, 2009.
9. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>
10. Приказ Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п (с изменениями на 10 марта 2023 года);
11. Письмо Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;
12. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества».

Список литературы для педагогов

1. **Бачинская Н. В.** Особенности построения структуры многолетней подготовки в спортивной акробатике на современном этапе [Текст] / Н. В. Бачинская // Физическое воспитание студентов. 2015. № 1. С. 3-10.
2. **Березина А. А.** Содержание и структура соревновательных композиций высококвалифицированных акробатов [Текст] / А. А. Березина, Н. Л. Горячева, Анцыперов, А. А. Мартынов // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 2-2. С. 332.
3. **Болобан В. Н.** Долговременные программы обучения упражнениям спортивной акробатики [Текст] / В. Н. Болобан // Наука в олимпийском спорте. 2011. № 1-2. С. 75-86.
4. **Болобан В. Н.** Элементы теории и практики спортивной ориентации, отбора и комплектования групп в спортивной акробатике [Текст] / В. Н. Болобан, В. М. Болобан // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2009. № 2. С. 21-32.
5. **Кардялис К.** Конфликтность и сплоченность спортивных команд [Текст]: диагностика и оптимизация межличностных отношений / К. Кардялис, Б. Александровичюте // Психологический журнал. 2005. Т. 26. № 1. С. 72-77.
6. **Руденко С. А.** Специальная тренировка способности к равновесию у детей 6-7 лет, занимающихся спортивными видами акробатики [Текст] / С. А. Руденко // Культура физическая и здоровье. 2016. № 5 (60). С. 45-52.
7. **Черенкова Е. С.** Морфофункциональные особенности развития детей 6-7 лет, занимающихся спортивной акробатикой [Текст] / Е. С. Черенкова, В. П. Губа // Теория и практика физической культуры. 2017. № 9. С. 88.
8. **Черенкова Е. С.** Социально-психологические особенности детей 6-7 лет, занимающихся спортивной акробатикой [Текст] / Е. С. Черенкова, Е. М. Антипова // Интегративные процессы и межпредметные связи в системе образования физической культуры и спорта материалы международной научно-практической конференции. 2016. С. 271-272.
9. **Черенкова Е. С.** Спортивная акробатика как средство укрепления здоровья и воспитания морально-волевых качеств детей [Текст] / Е. С. Черенкова // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе; сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции. Воронежский государственный институт физической культуры. 2016. С. 394-396.
10. **Шкитырь О. Н.** Развитие координационных способностей у детей дошкольного возраста, занимающихся спортивной акробатикой в группах начальной подготовки [Текст] / О. Н. Шкитырь, О. Н. Опалева // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма; материалы X Международной научно-практической конференции. Г. И. Мокеев (ответственный редактор). 2016. С. 539-542.
11. **Козырева Л.В.** Азбука спорта. «Физкультура и спорт», 2003г.

12. **Волков С.В.** «Теория и методика детского и юношеского спорта» Олимпийская литература 2002 г.
13. **Костикова Л.В.**, Подвижные игры, изд-во АСТ, 2002 г.
14. **Марков К.К.** Руководство тренер-педагог и психолог. Иркутск, 2009г.
15. **Матвеев Л. П.** Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999г.
16. **Пузырь Ю.П.**, Тяпина А. Н, Щербаков. В.П. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования, книга М., 2003г.
17. **Бычкова С. С.** Современные программы по физическому воспитанию детей школьного возраста. - М., АРКТИ, 2002.
18. **Волошина Л. Н.** Воспитание двигательной культуры школьников: Учебно-методическое пособие. - М.: АРКТИ, 2005.
19. **Муравьев В.А.**, Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Метод. пособие. – М.: Айспресс, 2004
20. **Гришков В.И.** Детские подвижные игры. / Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
21. **Холодов Ж.К.**, Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва «Академия», 2007г.
22. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к Труду и Обороне» (ГТО)»
23. Постановление правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
24. Детские подвижные игры народов России, стран СНГ и Балтии. - М.: Диалог культур, 2013. - 240 с.
25. **Ключева М. А.** Народные подвижные детские игры. Современный фольклорный сборник / М.А. Ключева. - М.: Форум, Неолит, 2014. - 400 с.
26. Лучшие подвижные и логические игры для детей от 5 до 10 лет. - М.: Рипол Классик, 2008. - 688 с.
27. **Патрикеев А. Ю.** Гимнастика и подвижные игры в начальной школе / А.Ю. Патрикеев. - М.: Феникс, 2014. - 95 с.
28. **Степаненкова Э. Я.** Методика проведения подвижных игр / М.: Мозаика-Синтез, 2009. - 859 с.
29. **Игнашенко А.М.** Акробатика / М., 2012. - 157 с.
30. **Коркин В. П.** Акробатика. Каноны терминологии / В.И. Аракчеев. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 144 с.

Список литературы для учащихся:

1. **Иванов О.Н.** ГТО: прошлое и настоящее / О.Н. Иванов // Вестник Югорского государственного университета. 2016. № 1 (40). С. 174-176.
2. **Кораблева Е.Н.** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО в системе физического воспитания / Е.Н. Кораблева // Вестник Науки и Творчества. 2016. № 6 (6). С. 95-100.
3. **Прокофьева Д.Д.** Физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Нормы ГТО и поиск новой идеологии в России / Д.Д. Прокофьева // Культура физическая и здоровье. 2016. № 2 (57). С. 17-19. 7.
4. *Методические разработки:* «Питание и режим спортсмена. Личная гигиена спортсмена»; «ЗОЖ».

4. Учебно-методический комплекс

Приложение 1

Календарно – тематический план (1 год об.) (72ч в год ,2 часа в неделю)

№ занятия	Раздел	Тема Занятий	Кол-во часов		
			Всего	Т	П
1.	Введение	1.1 Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности.	1	1	
2.	Педагогический контроль	6.1. Входящая диагностика.	1		1
3.	Физическая культура и спорт.	2.1. Что такое физическая культура и спорт.	1		1
4.	ОРУ	4.1. Развитие основных мышечных групп	1		1
5.	Основы физической культуры	3.1. Теоретические знания о спорте.	1	1	
6.	Подвижные игры и эстафеты	5.1. Правила и классификация подвижных игр. Игры на сплочение коллектива и на знакомство.	1	1	
7.	Физическая культура и спорт.	2.3. Знакомство с инвентарём, оборудованием	1		1
8.	ОРУ	4.2. Развитие координации движений	1		1
9.	ОРУ	4.3. Развитие гибкости	1		1
10.	Подвижные игры и эстафеты	5.2. Способы укрепления здоровья и навыки здорового образа жизни. Общий режим дня. Личная гигиена. Понятие «Спортивная этика». Значение физической культуры в укреплении здоровья.	1	1	
11.	Подвижные игры и эстафеты	5.3. «Рыбаки и рыбки»	1		1
12.	Физическая культура и спорт.	2.2. Какие виды спорта бывают	1	1	
13.	ОРУ	4.3. Развитие гибкости	1		1
14.	Подвижные игры и эстафеты	5.9. Эстафеты с применением спортивного инвентаря	1		1
15.	Досугово-развивающие мероприятия	8.1. Проведение экскурсий, походов выходного дня, конкурсов, участие в мероприятиях по программе воспитания ЦДТ.	1		1
16.	Подвижные игры и эстафеты	5.4. «Волки и овцы»	1		1
17.	Физическая культура и спорт.	2.3. Знакомство с инвентарём, оборудованием	1	1	
18.	ОРУ	4.1. Развитие основных мышечных групп	1		1
19.	Основы физической культуры	3.4. Теоретические знания о режиме дня.	1	1	
20.	ОРУ	4.2. Развитие координации движений	1		1
21.	Подвижные игры и эстафеты	5.9. Эстафеты с применением спортивного инвентаря	1		1

22.	Подвижные игры и эстафеты	5.5. «Повтори»	1		1
23.	Основы физической культуры	3.2. Теоретические знания о гигиене.	1	1	
24.	ОРУ	4.1. Развитие основных мышечных групп	1		1
25.	Подвижные игры и эстафеты	5.6. «Построй пирамиду»	1		1
26.	Подвижные игры и эстафеты	5.9. Эстафеты с применением спортивного инвентаря	1		1
27.	ОРУ	4.2. Развитие координации движений	1		1
28.	Досугово-развивающие мероприятия	8.1. Проведение экскурсий, походов выходного дня, конкурсов, участие в мероприятиях по программе воспитания ЦДТ.	1		1
29.	Основы физической культуры	3.1. Теоретические знания о спорте.	1	1	
30.	ОРУ	4.1. Развитие основных мышечных групп	1		1
31.	ОРУ	4.2. Развитие координации движений	1		1
32.	ОРУ	4.3. Развитие гибкости	1		1
33.	Подвижные игры и эстафеты	5.8. «Резиночка»	1		1
34.	ОРУ	4.1. Развитие основных мышечных групп	1		1
35.	Педагогический контроль	6.2. Текущий контроль успеваемости	1		1
36.	ОРУ	4.3. Развитие гибкости	1		1
37.	Подвижные игры и эстафеты	5.4. «Волки и овцы»	1		1
38.	ОРУ	4.2. Развитие координации движений	1		1
39.	Досугово-развивающие мероприятия	8.1. Проведение экскурсий, походов выходного дня, конкурсов, участие в мероприятиях по программе воспитания ЦДТ.	1		1
40.	Подвижные игры и эстафеты	5.3. «Рыбаки и рыбки»	1		1
41.	ОРУ	4.1. Развитие основных мышечных групп	1		1
42.	ОРУ	4.3. Развитие гибкости	1		1
43.	ОРУ	4.2. Развитие координации движений	1		1
44.	Подвижные игры и эстафеты	5.9. Эстафеты с применением спортивного инвентаря	1		1
45.	Досугово-развивающие мероприятия	8.1. Проведение экскурсий, походов выходного дня, конкурсов, участие в мероприятиях по программе воспитания ЦДТ.	1		1
46.	ОРУ	4.1. Развитие основных мышечных групп	1		1
47.	ОРУ	4.3. Развитие гибкости	1		1
48.	ОРУ	4.2. Развитие координации движений	1		1
49.	Подвижные игры и эстафеты	5.7. «Жонглёры»	1		1
50.	Досугово-развивающие мероприятия	8.1. Проведение экскурсий, походов выходного дня, конкурсов, участие в мероприятиях по программе воспитания ЦДТ.	1		1
51.	Подвижные игры и эстафеты	5.5. «Повтори»	1		1

	эстафеты				
52.	ОРУ	4.1. Развитие основных мышечных групп	1		1
53.	Подвижные игры и эстафеты	5.6. «Построй пирамиду»	1		1
54.	ОРУ	4.2. Развитие координации движений	1		1
55.	Подвижные игры и эстафеты	5.9. Эстафеты с применением спортивного инвентаря	1		1
56.	ОРУ	4.3. Развитие гибкости	1		1
57.	Педагогический контроль	6.3. Промежуточная аттестация	1		1
58.	Досугово-развивающие мероприятия	8.1. Проведение экскурсий, походов выходного дня, конкурсов, участие в мероприятиях по программе воспитания ЦДТ.	1		1
59.	Подвижные игры и эстафеты	5.8. «Резиночка»	1		1
60.	ОРУ	4.1. Развитие основных мышечных групп	1		1
61.	ОРУ	4.3. Развитие гибкости	1		1
62.	Досугово-развивающие мероприятия	8.1. Проведение экскурсий, походов выходного дня, конкурсов, участие в мероприятиях по программе воспитания ЦДТ.	1		1
63.	ОРУ	4.2. Развитие координации движений	1		1
64.	ОРУ	4.1. Развитие основных мышечных групп	1		1
65.	ОРУ	4.3. Развитие гибкости	1		1
66.	Досугово-развивающие мероприятия	8.1. Проведение экскурсий, походов выходного дня, конкурсов, участие в мероприятиях по программе воспитания ЦДТ.	1		1
67.	ОРУ	4.3. Развитие гибкости	1		1
68.	ОРУ	4.2. Развитие координации движений	1		1
69.	Подвижные игры и эстафеты	5.9. Эстафеты с применением спортивного инвентаря	1		1
70.	Подвижные игры и эстафеты	5.7. «Жонглёры»	1		1
71.	Досугово-развивающие мероприятия	8.1. Проведение экскурсий, походов выходного дня, конкурсов, участие в мероприятиях по программе воспитания ЦДТ.	1		1
72.	Итоговое занятие.	7.1. Подведение итогов учебного года. Вручение благодарностей. Планирование дальнейшей деятельности.	1		1
ВСЕГО:			72	9	63

Контрольно-измерительные материалы

Критерии (нормы) оценок по физической культуре для учащихся с ОВЗ

Критерии оценки успеваемости по теоретическим разделам программы ставится количественная оценка с учетом личностных результатов:

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко, обучающийся по заданию учителя используют их в нестандартных ситуациях.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному и напряжённому выполнению.

Оценка «2» - не ставится.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе:

- Оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе:

- Оцениваются по уровню овладения ими раздела основы знаний, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнение доступных для них двигательных действий.

Итоговая оценка. Выставляется за усвоение темы, раздела за четверть, учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за усвоение всех составляющих успеваемости:

- знания;
- двигательные умения и навыки;
- сдвиги в развитии физических способностей;

- умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Входящая диагностика

1. Челночный бег 4 х 9 м (сек.)
2. Бег 30 м (сек.).
3. Метание мяча в цель.

Теоретическая часть: «Знание значения самоконтроля».

Текущий контроль успеваемости

1. Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/30 сек).
2. Гибкость наклон вперед из положения сидя.

Теоретическая часть: «Знание правил безопасности и гигиенических требований».

Промежуточная аттестация

Тестирование по ОФП

1. Прыжок в длину с места.
2. Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)

Теоретическая часть: «Знание понятий: здоровье и здоровый образ жизни».

Уровни освоения программы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

Высокий уровень освоения

- Глубоко понимают сущность изучаемого материала, свободно ориентируются в теории предмета.
- Логически последовательно излагают материал, уверенно применяют знания на практике.
- Точно выполняют двигательные действия правильным способом, демонстрируют легкость, четкость и уверенность исполнения.
- Используют освоенные двигательные навыки в нестандартных ситуациях, показывают высокую степень адаптации.
- Продемонстрировали значимый прогресс в развитии физических качеств и сформированных навыков осуществления физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Соответствует оценкам: «5», иногда «4»

Средний уровень освоения

- Понимают основную суть материала, допускают отдельные неточности или незначительные ошибки.

- Имеют проблемы с последовательностью изложения, однако способны аргументированно защищать свою позицию.
- Выполняют большинство двигательных заданий верно, хотя испытывают трудности с легкостью и уверенностью движений.
- Двигательные навыки формируются достаточно стабильно, позволяют осваивать новые элементы, однако качество исполнения остается средним.
- Показывают умеренный рост в уровне развития физических качеств и уровня активности.

Соответствует оценке: «4», иногда «3»

Низкий уровень освоения

- Освоили лишь базовые понятия и слабо владеют материалом, допускают значительные пробелы в знаниях.
- Допускают ошибки в формулировании выводов, не умеют связывать теорию с практическими ситуациями.
- Исполнение двигательных упражнений сопровождается большим количеством ошибок, выполнением неэффективных способов движения.
- Обладают низким уровнем общей физической подготовки, слабым развитием необходимых двигательных навыков.
- Медленно продвигаются вперед, показывая минимальный прирост физического состояния и готовности к самостоятельному осуществлению оздоровительно-физической деятельности.

Соответствует оценке: «3», редко «2» (при полном отсутствии понимания материала).

**План мероприятий по реализации программы воспитания,
социализации и творческого развития МАУДО «ЦДТ»**

Направления	Название мероприятия	Сроки
ЛИДЕР (мероприятия по развитию детских объединений, профориентационная деятельность)	- Беседы о технике безопасности - Встреча активистов ЦДТ с директором Центра «Встреча без галстуков»	Сент- май Сент- май февраль
ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ (формирование представление о ЗОЖ, установок на сохранение и укрепление собственного здоровья)	- Беседы в д/о, выставки рисунков, плакатов: - «Нет терроризму» - «Мы за здоровый образ жизни» - проведение физкультминуток - Участие во флешмобах, акциях ЦДТ	Сентябрь Окт., Апр. Сент.- Май В теч. года
АЗБУКА БЕЗОПАСНОСТИ (формирование представлений о безопасном поведении в быту, на отдыхе, на улице, развитие установок на безопасный образ жизни)	- Беседы в д/о - «Не играй с огнем» - «Осторожно, тонкий лед» - «Осторожно, пиротехника» - «Безопасность на дорогах» - Изготовление световозвращающих фликеров - Участие в тестах ЦДТ по безопасности	Октябрь, Апр Ноябрь, Март Декабр, Апр Сент, Май Сент, Окт
ЗЕЛЁНАЯ ПЛАНЕТА (формирование ценностного отношения к природе, первоначальных навыков природоохранительной деятельности.)	- Беседы о бережном отношении к природе - Уход за кормушками зимой - Участие в экологических конкурсах ЦДТ, интернет-викторинах по экологии, природе	В теч. года Ноябрь Нояб – Май В теч. года
ДОБРОЕ СЕРДЦЕ (социально-значимая, волонтерская деятельность, мероприятия для детей с ОВЗ)	- Участие в социально-значимых акциях ЦДТ. - Операция «Открытка» - Поздравления с днем учителя, 8 марта в школы	Сент- май Сент, май Окт, март
СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ (семейные праздники, детско-родительские мероприятия)	- Поздравления ко Дню матери, 23 февраля, 8 марта, 9 мая - Родительские собрания в д/о - Участие в семейных конкурсах, конкурсах исследовательских работ	Ноябрь, февраль, март, май сент, май По плану
ГРАЖДАНИН РОССИИ (мероприятия по гражданско-патриотическому, этнокультурному, экологическому воспитанию)	- Участие в игровых программах, викторинах, выставках рисунков. - Викторина, выставка рисунков «Наша армия» - Операция «Открытка» (к 9 мая)	По плану Февраль Май
БУДУЩЕЕ В НАСТОЯЩЕМ (мероприятия по профилактике безнадзорности, правонарушений и преступлений)	- Беседа «Знаю не только свои права, но и обязанности» - Участие во встречах с представителями ОПДН, ГИБДД, ГИМС. - Участие в различных акциях по профилактике правонарушений, БДД, ППБ и других	Ноябрь По плану По плану

План работы с родителями

Организация совместной деятельности с родителями			Взаимодействие с родителями		
Форма	Содержание деятельности	Результат	Форма	Содержание деятельности	Результат
День открытых дверей	Круглый стол.	Создание атмосферы сотворчества и содружества участников образовательного процесса. Поддержка традиций детского объединения. Привлечение родителей к воспитательному процессу.	Организационное родительское собрание	Ознакомление с дополнительной общеобразовательной-общеразвивающей программой. Цели и задачи на учебный год. Правила внутреннего распорядка учащихся. Составление плана совместной деятельности	Вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс, создание атмосферы сотрудничества, нацеленность на формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям.
Профилактическое мероприятие «Дети-дорога-безопасность» Акция «Световозвращатель – моя безопасность!» в рамках работы родительской общественности «Родительский патруль»	Организация пешей экскурсии по маршруту безопасности и «Школа-ЦДТ-Школа»	Формирование основ безопасности. Обеспечение безопасности детей на дорогах.	Информационный стенд	Оформление информационного стенда о работе объединения фотостенда.	Знакомство родителей с нормативными документами ЦДТ. Знакомство родителей с жизнью детей в объединении.

Новогодний огонек		Создание атмосферы сотрудниче- ства, творчества, формировани- е положительно- й мотивации ребёнка к занятиям и общению, формировани- е коммуникати- вных навыков и культуры общения, умения сотрудничать со сверстниками и взрослыми.	Анкетировани- е родителей	Заполнение анкет. Выявление удовлетворё- нности качеством образовател- ьного процесса и качеством его результатов.	Выявление проблемных моментов, внесение корректировок в план воспитательной работы
Совместные мероприятия конкурсная программа	Участие родителей и учащихся в праздничной программе	Создание атмосферы сотрудниче- ства, творчества, формировани- е положительно- й мотивации ребёнка к занятиям и общению, формировани- е коммуникати- вных навыков и культуры общения, умения сотрудничать со сверстниками и взрослыми.	Индивидуаль- ные собеседовани- я	Различные вопросы, связанные с личностным и особенностя- ми учащихся, взаимоотно- шений в коллективе.	Создание атмосферы сотрудничества, доверия, нацеленность на формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям, самосовершенст- вованию.
			Итоговое	Результаты	Создание

			родительское собрание.	освоения программно го материала за учебный год. Достижения учащихся за учебный год. Планирование летнего оздоровительного отдыха. Вручение благодарностей.	атмосферы сотрудничества, нацеленность на формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям, самосовершенствованию и самореализации.
--	--	--	-------------------------------	---	---