


Комитет по делам образования города Челябинска

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа для
обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
(нарушение интеллекта) №119 г. Челябинска»**

РАССМОТРЕНО
на заседании Педагогического совета
МБОУ «С(К)ОШ № 119
г. Челябинска»
Протокол № 6 от 28.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО:
приказом директора
МБОУ «С(К)ОШ № 119 г.
Челябинска»  С.Б. Малышева
№ 252 от 31 августа 2023 г.



**АДАптированная
дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОЛИМПИЙЦЫ»**

Возраст обучающихся: 10-18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Морозов Максим Андреевич,
педагог дополнительного
образования,
первой категории

Челябинск, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	Информационная карта	3
Раздел №1	«Комплекс основных характеристик программы»	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цели и задачи программы	7
1.3.	Содержание программы	8
1.3.1	Учебный план группы №1	11
1.3.2.	Учебный план группы №2	12
1.4.	Планируемые результаты	14
Раздел №2	«Комплекс организационно – педагогических условий»	17
2.1.	Календарный учебный график	17
2.2.	Условия реализации программы	18
2.3.	Формы аттестации	19
2.4.	Оценочные материалы	20
2.5.	Методические материалы	23
2.6.	Воспитательный компонент	23
2.7.	Список использованных источников	26
2.8.	Информационные ресурсы	26
2.9.	Приложение	28

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

Название программы	«Олимпийцы»
Автор-составитель программы	Морозов Максим Андреевич
Уровень программы	Дополнительная общеобразовательная программа
Подуровень программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Тип программы	Адаптированная
Образовательная область	Физическая культура
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Способ освоения содержания образования	Репродуктивный, алгоритмический, объяснительно-иллюстративный
Уровень освоения содержания образования	Общекультурный
Возрастной уровень реализации программы	10-18 лет
Форма реализации программы	Групповая, индивидуальная
Продолжительность реализации программы	Одногодичная

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Программа «Олимпийцы» имеет спортивно-оздоровительную направленность и составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Конвенция о правах ребенка (резолюция 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989г.);

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», (ред. от 17.02.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023);

3. Распоряжение правительства РФ «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» от 31 марта 2022г. №678-р;

4. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (с изменениями на 30 сентября 2020 года №533);

5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021г. №652 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 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»;

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24 марта 2021 г. № 10 «О внесении изменений в СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16»;

10. Приказ Минобрнауки РФ от 09.01.2014 г. № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

11. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»);

12. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020 № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021 – 2025 годы»;

13. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021 № 01/253 «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития у детей и молодёжи Челябинской области»;

14. Паспорт национального проекта «Образование» (утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018г. №16);

15. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09);

16. Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации» (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30 декабря 2022 года № АБ – 3924/06);

17. Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Методические рекомендации ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания» // Москва: Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО, 2023.;

18. Устав МБОУ «С(К)ОШ № 119 г. Челябинска»;

19. Локальные акты МБОУ «С(К)ОШ №119 г. Челябинска»

Актуальность дополнительной общеобразовательной программы

Для современной России физическая культура и спорт являются важной составляющей государственной идеи, пропагандирующей здоровый образ жизни и формирующей личные качества человека. Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой и спортом. Интенсивно развиваются процессы интеграции физической культуры и спорта в образование, экономику, культуру, здравоохранение и другие виды социальной жизни. Современные тенденции развития физической культуры и

спорта свидетельствуют об усилении культурного и образовательного подходов в спортивной практике и организации физического воспитания. С учетом этого изменяются требования общества к сфере физической культуры и спорта в том числе и для лиц с ограниченными возможностями здоровья (нарушение интеллекта) (далее – ОВЗ).

Для процесса реабилитации и социальной адаптации ребёнка с ограниченными возможностями здоровья в окружающий мир являются физическая культура и спорт. У лиц с ОВЗ затруднён контакт с окружающим миром из-за его физического недостатка. Следствие этого ребёнок теряет уверенность в себе, чувство собственного достоинства и появляется чувство тревоги. С целью восстановления психического равновесия и возможности заниматься активной жизнедеятельностью ребёнку с умственной отсталостью рекомендуют активные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Двигательная активность детей-инвалидов значительно ограничена, это влечёт за собой гиподинамию. Физические упражнения направлены на развитие различных систем организма, на повышение уровня здоровья, стимулируют умственную деятельность и повышают иммунитет.

Адаптивный спорт развивает двигательные и физические возможности, исправляет нарушения, улучшает здоровье и продвигает инвалидов в другие слои общества. В процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом у детей с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями) появляется осознанное отношение к своим силам и уверенности в них, возникает потребность в систематических занятиях физической культурой и, вообще, в введении здорового образа жизни.

Спортивная карьера – перспектива развития для многих людей с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями), пример «достижимости целей» и «реальности» полноценной жизни, включенности в социум, несмотря на инвалидность. Что, в свою очередь, влияет на процесс реабилитации таких людей, повышает их личностную мотивацию.

Адресат программы. Программа «Олимпийцы» рассчитана на 1 год обучения, адресована для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (нарушение интеллекта) в возрасте 10 - 18 лет.

Данная программа является актуальной и призвана помочь учащимся с интеллектуальными нарушениями, имеющим интерес и склонность к физкультурно – спортивной деятельности, реализовать свои природные задатки в различных видах спорта.

В объединение «Олимпийцы» принимаются дети в возрасте от 10 до 18 лет, допущенные врачом к занятиям в объединении дополнительного образования физкультурно – спортивной направленности.

Основной формой работы в объединении «Олимпийцы» являются учебно-тренировочные занятия в учебных группах, участие в соревнованиях «Специальной Олимпиады России» и Федерации спорта «ЛИН».

Для занятий спортом комплектуются учебные группы по видам спорта с учетом возраста и степени спортивной и общефизической подготовленности

детей: младшая группа (10-14 лет), подростковая (15-18 лет). Количество занимающихся – не менее 12 человек.

В каждой группе наряду с общими задачами объединения решаются и свои специфические задачи, а занятия проводятся с учениками с учётом возраста и подготовленности занимающихся. В соответствии с этим подбираются средства и методы обучения.

Место проведения занятий – спортивный зал и спортивная площадка, оснащённые всем необходимым инвентарём.

Распределение учебного времени (9 часов)

Группы	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
Группа 1 «баскетбол»	2 часа 1 час	2 раза 1 раз	5 часов	180 часов
Группа 2 «мини-футбол»	2 часа	2 раза	4 часа	144 часа

1.2. Цели и задачи дополнительной общеобразовательной программы

Цель: формирование интереса к занятиям спортом, здоровому образу жизни, участию в «Специальной Олимпиаде России», спорте лиц с интеллектуальными нарушениями и создание предпосылок для дальнейшего спортивного самосовершенствования и оздоровления.

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств;
- формирование понятия о здоровом образе жизни;
- воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- воспитание волевых, морально стойких граждан страны;
- развитие основных двигательных качеств.

Основные принципы содержания программы:

- принцип наглядности;
- принцип системности;
- принцип доступности;
- принцип непрерывности;

- принцип коррекционной и адаптационной направленности образовательного процесса;
- принцип связи теории с практикой, практико-ориентированный подход;
- принцип доверия и поддержки.

В программе реализован принцип практико-ориентированного подхода к отбору учебно – практического материала.

В программе *теоретическая часть* содержит:

- краткие сведения об истории физической культуры и различных видов спорта;
- о правилах различных видов спорта;
- о принципах спортивной подготовки;
- об особенностях составления режима дня и режима питания.

В *практической части* обучение ориентировано на формирование основных знаний, практических умений, развитии и укреплении навыков в области физической культуры и спорта.

1.3. Содержание дополнительной общеобразовательной программы

Содержание программы группы №1 «баскетбол»

Раздел «Введение»

Здоровье – один из главных параметров жизни. Его охрана и соблюдение безопасности должны иметь важное место на занятиях. Правила техники безопасности, санитарно-гигиенические нормы — это те основы, которые помогают обеспечить безопасность образовательного процесса.

Цель: познакомить с правилами техники безопасности, основными санитарно-гигиеническими нормами и основным инвентарём.

Содержание: инвентарь и правила его использования. Правила техники безопасности и санитарно-гигиенические нормы.

Формы занятий: беседа, демонстрация инвентаря.

Форма контроля: беседа, опрос.

Раздел «Общая физическая подготовка и специально-подготовительные упражнения»

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс развития и совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в выбранной сфере деятельности или виде спорта.

Средствами ОФП являются физические упражнения (бег, ходьба, спортивные и подвижные игры, упражнения с отягощениями и др.), оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства — уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих спортивной, военной, профессиональной и иной деятельности.

Цель: приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, дать первые понятия о здоровом образе жизни.

Содержание: комплексы общеразвивающих упражнений на месте, беговые упражнения, техника метания, сгибание рук в упоре лёжа (подтягивания на перекладине), прыжки.

Формы занятий: беседа, рассказ о пользе физической культуры и спорта, практические занятия.

Форма контроля: беседа, опросы, мониторинг физического состояния (экспресс тесты).

Раздел «Технические элементы баскетбола»

Баскетбол – динамичная и сложно координационная игра, в которой широко используются все функции организма.

Играя в баскетбол, дети учатся оперативно принимать решения, проявлять смекалку, воспитываются чувства коллективизма, упорства и стремления к победе.

Цель: научить детей основным правилам игры, стойкам и перемещениям, ведению мяча, броскам, передачи мяча партнёрам.

Содержание: история возникновения баскетбола, основные правила и жесты судей, стойки и перемещения игроков, ведение мяча, передачи мяча, броски мяча в корзину с различных дистанций, подвижные игры с элементами баскетбола.

Формы занятий: практическое занятие, беседа.

Форма контроля: контрольные выполнения технических элементов, опрос.

Раздел «Игровая практика»

Игровая практика необходима для отслеживания прогресса обучающихся, обретения уверенности в собственных силах игроков, обретению психологической устойчивости в соревновательной деятельности, детальная проработка ошибок во время игры.

Цель: подготовка обучающихся к соревнованиям.

Содержание: тренировочные игры, отборочные игры, соревнования.

Формы занятий: беседа, практическое занятие.

Форма контроля: отбор в сборную команду школы

Содержание программы группы №2 «мини-футбол»

Раздел «Введение»

Здоровье — один из главных параметров жизни. Его охрана и соблюдение безопасности должны иметь важное место на занятиях. Правила техники безопасности, санитарно-гигиенические нормы — это те основы, которые помогают обеспечить безопасность образовательного процесса.

Цель: познакомить с правилами техники безопасности, основными санитарно-гигиеническими нормами и основным инвентарём.

Содержание: инвентарь и правила его использования. Правила техники безопасности и санитарно-гигиенические нормы.

Формы занятий: беседа, демонстрация инвентаря.

Форма контроля: беседа, опрос.

Раздел «Общая физическая подготовка и специально-подготовительные упражнения»

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в выбранной сфере деятельности или виде спорта.

Средствами ОФП являются физические упражнения (бег, плавание, спортивные и подвижные игры, упражнения с отягощениями и др.), оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства — уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих спортивной, военной, профессиональной и иной деятельности.

Цель: приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, дать первые понятия о здоровом образе жизни.

Содержание: комплексы общеразвивающих упражнений на месте, беговые упражнения, техника метания, сгибание рук в упоре лёжа (подтягивания на перекладине), прыжки.

Формы занятий: беседа, рассказ о пользе физической культуры и спорта, практические занятия.

Форма контроля: беседа, опросы, мониторинг физического состояния (экспресс тесты).

Раздел «Мини футбол»

Футбол — самая популярная игра в мире, игра в которую хочет и умеет играть каждый мальчишка. Основным преимуществом футбола является тренировка

всех функций и систем организма, также футбол развивает практически все физические качества, что крайне полезно для детей с ОВЗ.

Цель: научить детей основным правилам игры, ведению мяча, ударам по мячу, передачи мяча партнёрам.

Содержание: история возникновения футбола, основные правила и жесты судей, разметка футбольного поля, стойки и перемещения игроков, ведение мяча, передачи мяча, удары по мячу ногами, розыгрыш стандартных положений, другие игровые элементы.

Формы занятий: беседа, практическое занятие.

Форма контроля: тренировочные игры по правилам мини-футбола

Раздел «Игровая практика»

Игровая практика необходима для отслеживания прогресса обучающихся, обретения уверенности в собственных силах игроков, обретению психологической устойчивости в соревновательной деятельности, детальная проработка ошибок во время игры.

Цель: подготовка обучающихся к соревнованиям.

Содержание: тренировочные игры, отборочные игры, соревнования.

Формы занятий: беседа, практическое занятие.

Форма контроля: отбор в сборную команду школы

1.3.1 Учебный план группы №1

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Формы аттестации/ контроля	Практика
I. Вводный раздел					
1.	Техника безопасности и правила поведения	1	1	Учащиеся старше 14 лет, ставят подпись в журнале инструктажа по ТБ	-
2.	История возникновения физической культуры	1	1	-	-
3.	Строевая подготовка	3			3
	Итого:	5	2	-	3
II. Общая физическая подготовка и специально подготовительные упражнения					
1.	Экспресс тесты	6	-	Тестирование для оценки физических качеств (проводятся 3 раза в год)	6
2.	Общеразвивающие упражнения	5	-	-	5
3.	Беговые упражнения	5	-	-	5
4.	Силовые упражнения	5	-	-	5

5.	Упражнения с предметами	5	-	-	5
6.	Бег	5	-	-	5
7.	Прыжки	5	-	-	5
8.	Метания	5	-	-	5
9.	Подвижные игры	10			10
10.	Силовые упражнения	5			5
	Итого:	56	0	-	56
III. Технические элементы баскетбола					
1.	История возникновения баскетбола	1	1	-	-
2.	Правила игры в баскетбол	1	1	-	-
3.	Жесты судьи	5	3		2
4.	Основные стойки игроков	5	-	-	5
5.	Перемещения игроков по площадке	5	2	-	5
6.	Передачи мяча на месте	5	-	-	5
7.	Передачи мяча в движении	5	-	-	5
8.	Ведение мяча	10	-	-	10
9.	Бросок мяча с места	5	-	-	5
10.	Бросок мяча в прыжке	10	-	-	10
11.	Трёх очковый бросок	5	-	-	5
12.	Штрафной бросок	5			5
13.	Отбор мяча	5	-		5
14.	Подбор мяча	5			5
15.	Блокирование броска	5			5
	Итого:	76	6	-	70
IV. Игровая практика					
1.	Тренировочные игры	23	-	-	23
2.	Отборочные игры	11	-	Отбор в сборную команду школы для участия в соревнованиях по баскетболу	11
3.	Соревновательные игры	10	-	-	10
	Итого:	43	0	-	43
	Всего за год:	180	8	-	172

1.3.2 Учебный план группы №2

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Формы аттестации/контроля	Практика
I. Вводный раздел					
1.	Техника безопасности и правила поведения	1	1	-	-
2.	История возникновения физической культуры	1	1	-	-

3.	Строевая подготовка	3			3
	Итого:	5	2	-	3
II. Общая физическая подготовка и специально-подготовительные упражнения					
1.	Экспресс тесты	6	-	Тестирование для оценки физических качеств	6
2.	Общеразвивающие упражнения	4	-	-	4
3.	Беговые упражнения	4	-	-	4
4.	Силовые упражнения	4	-	-	4
5.	Упражнения с предметами	4	-	-	4
6.	Бег	4	-	-	4
7.	Прыжки	2	-	-	2
8.	Метания	2	-	-	2
9.	Подвижные игры	8	-	Отбор в сборную команду школы для участия в городских соревнованиях по баскетболу	8
10.	Силовые упражнения	2	-	-	2
	Итого:	40	0	-	40
III. Технические элементы мини-футбола					
1.	История возникновения футбола и мини-футбола	1	1	-	-
2.	Правила игры в мини-футбол	4	2	-	2
3.	Жесты судьи	4			4
4.	Основные стойки игроков	4	1	-	3
5.	Перемещения игроков по площадке	4	-	-	4
6.	Передачи мяча на месте	6	-	-	6
7.	Передачи мяча в движении	6	-	-	6
8.	Ведение мяча	6	-	-	6
9.	Удар по мячу	8	-	-	8
10.	Приём мяча	4	-	-	4
11.	Угловой удар	4	-		4
12.	Штрафной удар	4	-		4
13.	Отбор мяча	4	-		4
14.	Пенальти	4	-	-	4
	Итого:	67	4	-	63
IV. Игровая практика					
1.	Тренировочные игры	21	-	-	21

2.	Отборочные игры	4	-	Отбор в сборную команду школы для участия в соревнованиях по мини-футболу	4
3.	Соревновательные игры	7	-	-	7
	Итого:	32	0	-	32
	Всего за год:	144	6	-	138

1.4. Планируемые результаты

Баскетбол

Образовательные (предметные):

Знать:

- историю баскетбола;
- основные стойки и перемещения в баскетболе;
- расстановку игроков по площадке в баскетболе;
- основные принципы защиты в баскетболе;
- правила и жесты судьи в баскетболе;
- общие принципы спортивной тренировки;
- общие принципы здорового образа жизни;
- основные игровые элементы баскетбола.

Уметь:

- выполнять комплекс ОРУ;
- выполнять комплекс беговых упражнений;
- выполнять различные виды прыжков;
- выполнять сгибание рук в упоре лёжа (подтягивания);
- выполнять передачи мяча в баскетболе;
- выполнять броски мяча в корзину с различных расстояний;
- выполнять ведение мяча в баскетболе;

Личностные:

- владеть знаниями о состоянии своего здоровья;
- владеть знаниями по основам организации и проведения занятий по физической культуре;
- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений;
- уметь максимально проявлять физические способности;
- уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений;
- уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование.

Метапредметные:

- взаимодействовать с партнерами, учителем;
- понимать значение физической культуры, как средства здорового образа жизни;
- проявлять культуру взаимодействия и толерантности, терпимости в достижении общих целей;
- сознавать себя частью общества;
- понимать и принимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

Мини – футбол

Образовательные (предметные):

Знать:

- историю футбола;
- основные стойки и перемещения игроков;
- правила игры;
- общие принципы спортивной тренировки;
- общие принципы здорового образа жизни;
- основные стойки и перемещения игроков в футболе;
- общие принципы спортивной тренировки;
- общие принципы здорового образа жизни;

Уметь:

- выполнять передачу и приём мяча;
- выполнять удары по мячу;
- выполнять пенальти;
- выполнять подачу штрафного и углового ударов;
- выполнять ведение мяча в футболе.

Личностные:

- владеть знаниями о состоянии своего здоровья;
- владеть знаниями по основам организации и проведения занятий по физической культуре;
- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений;
- уметь максимально проявлять физические способности;
- уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений;

- уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование.

Метапредметные:

- взаимодействовать с партнерами, учителем;
- понимать значение физической культуры, как средства здорового образа жизни;
- проявлять культуру взаимодействия и толерантности, терпимости в достижении общих целей;
- признавать себя частью общества;
- понимать и принимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

Раздел №2 «Комплекс организационно – педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график (баскетбол)

Год обучения	Календарный учебный график												Сводные данные				
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Мониторинг физ. Сост.	Всего
1	24	20	20	20	18	18	22	20	18								180
Т	4	2	2	2	2	2	2	2	2				20				
П	16	18	18	18	12	16	20	18	12					148			
С																	
М	4				4				4							12	

Календарный учебный график (мини-футбол)

Год обучения	Календарный учебный график												Сводные данные				
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Мониторинг физ. Сост.	Всего
1	18	16	16	20	12	14	18	16	14								144
Т	4	2	4	4	2	4	4	2	2				28				
П	10	14	12	16	6	10	14	14	8					104			
С																	
М	4				4				4							12	

Условные обозначения:

Т – теоретические занятия, **П** – практические занятия, **С** – самостоятельная работа, **М** – мониторинг физического состояния

2.2. Условия реализации программы

Место проведения занятий – спортивный зал и спортивная площадка, оснащённые всем необходимым инвентарём.

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю объединения дополнительного образования, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Распределение учебного времени (9 часов)

Группы	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
Группа 1 «баскетбол»	2 часа 1 час	2 раза 1 раз	5 часов	180 часов
Группа 1 «мини-футбол»	2 часа	2 раза	4 часа	144 часа

Принципы работы

Принцип дополнительности реализуется в следствие получения новых, расширенных знаний учащимися о видах спорта.

Принцип индивидуализации образования в программе реализуется через создание условий для максимально свободного раскрытия спортивного потенциала, природных задатков учащихся.

Принцип преемственности и непрерывности образования является фундаментальным принципом работы программы. Реализуя данный принцип учащиеся получают непрерывное образование, которое позволяет расширять кругозор, обогащаться новыми знаниями и практическим опытом, полезным для жизни и социализации в обществе. Преемственность заключается в осуществлении межпредметных связей, а также отличие получаемой информации от общеобразовательных программ.

Принцип гуманизации реализуется в программе через создание благоприятных условий для гармоничного физического развития, психологически комфортной обстановки для проведения занятий. Учащимся представляется право выбора, обучение строится на взаимоуважении педагога и учащегося.

Принцип единства обучения, воспитания и развития реализуется через построение занятий и взаимодействия учащихся, воплощая совокупность решения образовательных, воспитательных и развивающих задач.

Материально – техническое обеспечение

1. Спортивный зал – 1
2. Щит баскетбольный тренировочный – 2
3. Ворота мини-футбольные – 2
4. Дорожка беговая (стадион) – 1
5. Тренажёрный зал – 1
6. Ворота для мини-футбола - 2
7. Мяч баскетбольный – 12
8. Мяч футбольный – 12
9. Скакалка – 12
10. Мяч набивной (разные веса) – 10
11. Шведская стенка с турником – 6
12. Шведская стенка с турником и брусьями -1
13. Интерактивный физкультурный комплекс – 1
14. Конусы для разметки – 20
15. Свисток – 1
16. Секундомер – 1

2.3. Формы аттестации

Аттестация обучающихся по общеобразовательной общеразвивающей дополнительной программе «Олимпийцы» проводится в течение учебного года:

- 1) вводная аттестация (первичная диагностика) – сентябрь;
- 2) текущая и промежуточная аттестация – в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой;
- 3) итоговая – май.

Вводная аттестация (первичная диагностика) осуществляется путем собеседования, с помощью диагностических тестов и упражнений.

Текущий контроль осуществляется – в процессе обучения, с целью определения качества усвоения программного материала каждого учащегося.

Параметры результативности прохождения программного материала:

Упражнения общефизической подготовки:

- бег 30/60 метров;
- прыжок в длину с места;
- челночный бег.

Специализированные упражнения:

- броски мяча в кольцо со штрафной линии (баскетбол);
- бег с ведением мяча на скорость 30 метров (баскетбол);
- Комплексное упражнение (баскетбол);
- пробитие пенальти (мини – футбол);
- ведение футбольного мяча по «змейке» (мини – футбол);

- Комплексное упражнение (мини – футбол).

2.4. Контрольно-оценочные материалы:

5 баллов – правильное исполнение упражнений, заданий;

4 балла - исполнение упражнений, заданий с 1 – 3 ошибками и их самостоятельным исправлением;

3 балла – исполнение упражнений, заданий с 1 – 3 ошибками и их исправление с помощью педагога;

2 балла – исполнение упражнений, заданий с 4-мя и более ошибками и их исправление с помощью педагога;

1 балл - неумение выполнить упражнения, задания.

Инструментарий для проверки прохождения программного материала

Упражнения общефизической подготовки:

1. Бег 30/60 метров:

Выполняется на спортивной площадке. При беге на 30 метров старт осуществляется с верхней позиции. Для её занятия необходимо выгнуться вперёд в верхней части туловища под углом 45 градусов. При этом опорная нога должна остаться на месте, в то время как другая нога должна быть выставлена вперёд. На переднюю ногу должен быть максимально перенесён вес тела, собирающегося пробежать данную дистанцию. Как только спортсмен услышит стартовый сигнал необходимо броситься вперёд. Совершив первые 5-6 шагов, необходимо перевести тело в вертикальное положение и далее продолжать бег до самого финиша именно в такой позиции. Для извлечения наибольшей скорости по ходу забега необходимо, чтобы стопа на протяжении всей дистанции занимала верное положение во время бега. Беговой шаг должен совершаться при использовании спринтерской техники. Основная идея данной техники заключается в том, что с землёй будет взаимодействовать только носок и лишь верхняя часть стопы. Ни в коем случае не следует полностью становиться на ногу, так как подобного рода движения замедлят стартовую скорость и общее продвижение по дистанции.

Ошибки:

- 1) Начало бега, до сигнала учителя.
- 2) Остановка на финишной линии
- 3) Заступ за линию старта

В связи с тем, что дети с ОВЗ в большинстве случаев не могут уложиться в общепринятые нормативы, принято считать, что наилучший результат в группе оценивается на отлично и соответственно является эталонным результатом для остальной группы, к которому нужно стремиться и пытаться его превзойти.

2. Прыжок в длину с места:

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно

обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперёд. Мах руками разрешён. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идёт лучший результат.

Ошибки:

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

3. Челночный бег:

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким же образом в обратном направлении к месту старта и без остановки повторить свои действия (выполнив разворот на линии старта, снова совершить забег на 10 м., выполнить разворот и вернуться на линию старта). Упражнение считается завершённым, только после второго пересечения учеником, линии старта.

Ошибки:

- 1) Старт до сигнала учителя
- 2) Недобегание до линии разворота
- 3) Остановка на линии старта/финиша

Упражнения по направлению «баскетбол»:

1. Штрафной бросок:

Существует несколько распространённых способов выполнения штрафных бросков: двумя руками снизу, двумя от груди, одной от плеча (самый распространённый способ) и другие. Перед броском игроком необходимо расслабиться: опустить руки и глубоко вздохнуть, готовясь к броску. Внимательно посмотреть на цель. Бросок нужно сделать спокойно, не спеша, затрачивая на него около трёх секунд. Лучшей стойкой считается такая, при которой ноги слегка согнуты в коленях, а ступни расположены на ширине плеч. Туловище и руки при броске должны тянуться к корзине. Бросок заканчивается движением кистей и пальцев. Мяч выпускается из рук в момент, когда он достигает уровня глаз игрока. Другие способы штрафных бросков: от груди, от головы и броски одной рукой — по технике выполнения мало чем отличаются от обычных бросков. Задача игрока, из пяти попыток, забросить наибольшее количество мячей в корзину. Результаты заносятся в протокол.

Ошибки:

- 1) Заступ за линию штрафного броска
- 2) Падение мяча из рук

2. Бег с ведением мяча на скорость 30 метров:

Бег на 30 метров с ведением мяча осуществляется с верхней позиции, держа мяч, на одной руке, по сигналу учителя, обучающийся выполняет бег с максимальной скоростью с ведением мяча одной рукой. Упражнение считается законченным, когда игрок вместе с мячом пересёк финишную черту.

Ошибки:

- 1) Потеря мяча во время выполнения упражнения
- 2) Пробежка с мячом в руках (более двух шагов)
- 3) Двойное ведение мяча

3. Комплексное упражнение:

Игрок с мячом в руках стоит в центре площадки. По команде судьи игрок, с ведением мяча выполняет бросок в корзину в прыжке, после выполнения броска, снова с ведением возвращается на центральную линию, затем снова выполняет описанные ранее действия в течении 30 секунд. Судья подсчитывает количество попаданий и количество ошибок, допущенных при выполнении упражнения.

Ошибки:

- 1) Потеря мяча во время выполнения упражнения
- 2) Пробежка с мячом в руках (более двух шагов)
- 3) Двойное ведение мяча
- 4) Невозврат/недобегание на центральную линию

Упражнения по направлению «мини-футбол»

1. Пробитие футбольного пенальти:

Мяч устанавливается на 11-метровую отметку (в мини футболе на 9 метровую отметку). Игрок выполняет необходимый разбег, перед ударом. Вратарь находится на линии ворот, между их стойками, лицом к бьющему, до того момента, как по мячу не будет произведён удар. Он может перемещаться вдоль линии ворот, но не имеет права сходить с неё до удара. Выполняющий удар игрок по сигналу судьи направляет мяч ударом вперёд. Задача игрока из пяти попыток, забить наибольшее количество голов в ворота.

Ошибки:

- 1) Удар по мячу произведён до свистка учителя
- 2) Вратарь до свистка шагнул вперёд с линии ворот
- 3) Игрок остановился во время разбега перед ударом

2. Комплексное упражнение:

Игрок стоит в центре площадки. Перед ним, на расстоянии 9 метров до ворот, расставлены 5 мячей. По команде судьи игрок, бежит и выполняет удары по очереди, одним касанием, по каждому из 5 мячей с максимальной скоростью и точностью. Судья подсчитывает количество попаданий и количество ошибок, допущенных при выполнении упражнения. За каждый промах, к результату добавляется 2 секунды.

Ошибки:

- 1) Касание мяча более одного раза
- 2) Начало упражнения раньше команды судьи
- 3) Игрок взял мяч руками

3. Бег с ведением мяча по «змейке»:

Игрок с ведением мяча осуществляет передвижение, обегая конусы, держа мяч, на контролируемом расстоянии, до линии финиша. Игрок должен пересечь линию вместе с мячом, не задевая конусов и не теряя мяч. Упражнение считается законченным, когда игрок вместе с мячом пересёк финишную черту.

- 1) Игрок сбил или наступил на конус
- 2) Игрок не обошёл все конусы
- 3) Игрок не пересёк финишную линию вместе с мячом

2.5. Методические материалы

1. Нестеровский Д. И. Н561 Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д. И. Нестеровский. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 336 с. ISBN 978-5-7695-3826-1
2. Программы специальных образовательных учреждений В. В. Воронковой – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2010
3. Киселев П.А. Картотека подвижных игр и игровых заданий учителя физической культуры. От игры к спорту. ФГОС. Издательство «Учитель», 2019. – 280с. ISBN 978-5-7057-5252-2
4. Чарльз Тони Футбол для детей. 101 тренировка для начинающего футболиста. Издательство «Эксмо», 2016. – 128с. ISBN 978-5-699-86614-4
5. Футбол. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с., ил. ISBN 5-89022-087-X
6. А. Гомельский. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений Издательство «Эксмо - пресс», 2016. – 256 с. ISBN: 978-5-699-89080-4
7. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т. В. Андрюхина [и др.]; под общ. ред. Т. В. Андрюхиной. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2019. 158 с. Режим доступа: <http://elar.rsvpu.ru/978-5-8050-0665-5>. ISBN 978-5-8050-0665-5
8. Кухарчук О.В., Полякова С.С. Воспитание личности детей с ОВЗ средствами адаптивной физической культуры // Психология, социология и педагогика. 2015. № 12 [Электронный ресурс].

2.6. Воспитательный компонент

Воспитательный компонент – раздел который включает:

Цель: социализация обучающихся через физкультурно-спортивную деятельность;

Задачи воспитания:

1. Сформировать у обучающихся устойчивые знания и навыки соблюдения и выполнения правил здорового образа жизни.
2. Поддерживать у родителей, обучающихся устойчивый интерес к физическому развитию и здоровью детей как участников социума.
3. Использовать материально-технический потенциал школы и другие её возможности для обучения и воспитания гармонично развивающихся учащихся;

Формы: беседа, практическое занятие, подвижная игра, физкультурно-спортивное мероприятие, соревнование.

Методы воспитания: метод убеждения, метод положительного примера, методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования, и стимулирования, поощрения, метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания: воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в образовательной организации, в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Методами оценки результативности реализации программы в части воспитания является педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросы.

Календарный план воспитательной работы представлен перечнем запланированных воспитательно-значимых событий, утвержденных в программе воспитания учреждения:

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия по программе воспитания	Дата проведения	Форма проведения мероприятия	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Участие во всероссийских и областных акциях	в течение года	акция	Получение опыта участия в акциях.
2.	«Европейская неделя баскетбола» в рамках	декабрь	классные часы, беседы, конкурсы	Выставка рисунков

	Специальной Олимпиады России			Стенгазет, веселые старты для младших школьников, соревнования по баскетболу для старших
3.	«Правила ЗОЖ» Классный час по профилактике Вредных привычек	ежемесячно	классные часы,	Осведомление родителей о профилактике, Закрепление и повторение знаний детей.
4.	Посещение профессиональных спортивных мероприятий	В течении года	экскурсия	Беседа с детьми о ПДД. Профилактика ДДТТ. Правила поведения в общественных местах
5.	Мероприятия по плану ШСК «Олимпийцы»	В течении года	классные часы, беседы, конкурсы, акции	Профилактика ЗОЖ.
6.	Профилактические беседы по «правилам питания и режима дня».	ежемесячно	профилактические беседы	Профилактика ЗОЖ.
7.	«Физкульт минутки» - на переменах для учащихся.	в течение года	Профилактическое мероприятие	Профилактика ЗОЖ.
8.	Участие во всероссийских, областных, городских соревнованиях в рамках Спартакиады «Краски жизни» и Специальной Олимпиады России	в течение года	соревнования	Получение практического опыта через участие в соревнованиях, закрепление теоретических знаний, практическими действиями.

2.7. Список использованных источников

1. Нестеровский Д. И. Н561 Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д. И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 336 с. ISBN 978-5-7695-3826-1
2. Программы специальных образовательных учреждений В. В. Воронковой – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2010
3. Киселев П.А. Картотека подвижных игр и игровых заданий учителя физической культуры. От игры к спорту. ФГОС. Издательство «Учитель», 2019. – 280с. ISBN 978-5-7057-5252-2
4. Чарльз Тони Футбол для детей. 101 тренировка для начинающего футболиста. Издательство «Эксмо», 2016. – 128с. ISBN 978-5-699-86614-4
5. Футбол. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. — М.: Физкультура, образование и наука, 1999. — 254 с., ил. ISBN 5-89022-087-X
6. А. Гомельский. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений Издательство «Эксмо - пресс», 2016. – 256 с. ISBN: 978-5-699-89080-4

Интернет ресурсы:

1. https://фцомофв.пф/activities/org_metod/page520/page530/
2. <https://resh.edu.ru>
3. <https://cyberleninka.ru/article/n/fizkulturno-sportivnaya-orientatsiya-detey-s-ovz>
4. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т. В. Андрюхина [и др.]; под общ. ред. Т. В. Андрюхиной. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2019. 158 с. Режим доступа: <http://elar.rsvpu.ru/978-5-8050-0665-5>. ISBN 978-5-8050-0665-5
5. Кухарчук О.В., Полякова С.С. Воспитание личности детей с ОВЗ средствами адаптивной физической культуры // Психология, социология и педагогика. 2015. № 12 [Электронный ресурс]. URL: <https://psychology.snauka.ru/2015/12/6121>

2.8. Информационные ресурсы

Использование электронных образовательных ресурсов (ЭОР) в учебном процессе - это современное требование образования. А использование ЭОР в самостоятельной работе учеников очень эффективно. Самостоятельная работа – это совокупность всей самостоятельной деятельности учащихся как в учебном занятии, так и вне его, в контакте с учителем и в его отсутствии.

Индивидуальность.

При традиционных формах обучения, представляющих собой, как правило, аудиторные занятия, учитель работает не с конкретным учеником, а с группой, со всеми вытекающими отсюда негативными последствиями.

Использование возможностей ЭОР позволит организовать индивидуальный маршрут обучения ученика.

Неограниченность по времени.

Временные рамки занятий зачастую не позволяют учителю глубоко и всесторонне раскрыть содержание изучаемой темы. Работа с сетевыми электронными ресурсами не ограничена жесткими временными рамками, что способствует их более глубокому и прочному усвоению. Использование ЭОР для организации самостоятельной работы позволит:
Изложить теоретический материал в наглядной форме.
Обеспечить индивидуальный подход в обучении.
Обеспечить мотивацию к самостоятельной работе.
Организовать творческий подход в самообучении учеников.
Сформировать самостоятельность мышления, более осознанные, а, следовательно, прочные знания.

Для самостоятельного изучения ученикам предлагаются следующие ресурсы:

1. Баскетбол

<https://resh.edu.ru> – Российская электронная школа

<https://www.youtube.com/@terball> – канал «Территория мяча»

<https://www.youtube.com/@NBFKazakhstan> – канал «НБФ»

2. Мини – футбол

<https://resh.edu.ru> – Российская электронная школа

<https://www.youtube.com/@amsterdam3545> – канал футбольной академии

**РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА
ПО НАПРАВЛЕНИЮ «МИНИ-ФУТБОЛ»**

№	Фамилия, имя	УПРАЖНЕНИЯ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ						СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ					
		Бег 30/60 метров (сек)		Прыжок в длину с места (см)		Челночный бег		Пенальти		Бег с ведением мяча на скорость по «змейке»		Комплексное упражнение	
		начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													