

Министерство образования Саратовской области  
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Саратовской области  
«Школа для обучающихся по адаптированным образовательным программам № 2 г.Саратова»  
410012, г.Саратов, ул.Логоля, 42, тел/факс 73-40-34, e-mail: [obrazuch2-8vid@yandex.ru](mailto:obrazuch2-8vid@yandex.ru)

Рекомендована к утверждению  
МО классных руководителей и  
воспитателей ГПД  
ГБОУ СО «Школа АОП №2 г.Саратова»  
Руководитель МО классных  
руководителей и воспитателей ГПД  
 И.Ю.Луценко  
Протокол № 1 от 30.08.2024г.

Утверждаю  
Директор ГБОУ СО  
«Школа АОП №2 г.Саратова»  
Медведева Е.В.   
Приказ № 225 от 30.08.2024г.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа

**«Атланты»**

**спортивной направленности**

для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
13-17 лет

Срок реализации: 1 учебный год

Вид программы: адаптированная

Утверждена на педагогическом совете  
Протокол № 1

« 20 » августа 2024г.

Разработала:  
учитель

Власов Данила Михайлович

Саратов  
2024

## **1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы**

1.1.Пояснительная записка к образовательной программе «Атланты»  
Программа «Атланты» относится к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам спортивной направленности, предполагает обогащение двигательного опыта ученика, повышение уровня его тренированности, создает благоприятные условия для спортивной ориентации учащихся по соревновательным видам программы «Специальная олимпиада», что, в свою очередь, расширяет контактную зону для детей с окружающим миром и опосредованно влияет на социальную реабилитацию и адаптацию их в обществе.

### **Данная программа составлена на основе**

1. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р.)
3. СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28
4. **Приказ N 196 от 9 ноября 2018 г. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"**

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить ученика автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Спортивная секция «Атланты» учитывает возрастные особенности подростков и поэтому предусматривает организацию подвижной деятельности учащихся, которая не мешает умственной работе. С этой целью включены спортивные игры, упражнения на развитие общей физической подготовки. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Новизна: новизна программы состоит в получении результатов нового качества – это учащиеся среднего и старшего звена с достигнутым определенным уровнем целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

### **Актуальность программы**

В подростковом возрасте (10 - 14 лет) формируется будущее здоровье ребенка, его социальная значимость и активность, умение адаптироваться в коллективе, закладывается отношение к себе и окружающим. Между тем многочисленные исследования показывают, что в настоящее время в России почти 80% детей младшего школьного возраста испытывают недостаток двигательной активности, и 60% - различные отклонения по здоровью, связанные с гиподинамией. Зачастую учителя жалуются, что учащиеся не умеют общаться со сверстниками, объединять усилия для выполнения общей работы, находить компромиссы и адекватно оценивать себя и окружающих. Спорт, а особенно спортивные и подвижные игры могут создать тот фундамент, который позволит детям 10 - 14 лет восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников и объединит детей в стремлении к общей цели.

### **Содержание программы**

Содержание программы спортивной секции «Атланты» носит тренировочный и соревновательный характер, формирует готовность воспитанников к непосредственному включению в жизнь и трудовую деятельность.

Программа предусматривает преподавание материала по «восходящей спирали», то есть периодическое возвращение к определенным темам на более высоком и сложном уровне. Все задания соответствуют по сложности детям определенного возраста.

Работа над каким-либо физическим навыком завершается применением его на практике (в игре, либо в комплексе упражнений).

Программа предполагает обучение детей самостоятельному составлению и применению комплексов физических упражнений тренировочной направленности. Накопление подобного опыта поможет учащемуся школы поддерживать состояние своего здоровья, организовывать активный досуг.

**Отличительные особенности** данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключается в том, что программа ориентирована на применение широкого комплекса различного дополнительного материала по физической культуре и адаптирована для детей с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями).

Программой предусмотрено, чтобы каждое занятие было направлено на овладение основами физической культурой, на приобщение обучающихся к

спорту, к ведению здорового образа жизни. У школьников развивается интерес к спорту, а так же развиваются физические способности.

Образовательный процесс имеет ряд преимуществ:

- занятия в свободное время;
- обучение организовано на добровольных началах всех сторон (обучающиеся, родители, педагоги);
- обучающимся предоставляется возможность удовлетворения своих интересов и сочетания различных направлений и форм занятия.

### **Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением интеллекта 10 - 14 лет.**

Развитие ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), хотя и происходит на дефектной основе и характеризуется замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, тем не менее, представляет собой поступательный процесс, приносящий качественные изменения в познавательную деятельность детей и их личностную сферу, что дает основания для оптимистического прогноза.

Затруднения в психическом развитии детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлены особенностями их высшей нервной деятельности (слабостью процессов возбуждения и торможения, замедленным формированием условных связей, тугоподвижностью нервных процессов, нарушением взаимодействия первой и второй сигнальных систем и др.). В подавляющем большинстве случаев интеллектуальные нарушения, имеющиеся у обучающихся с умственной отсталостью, являются следствием органического поражения ЦНС на ранних этапах онтогенеза. Негативное влияние органического поражения ЦНС имеет системный характер, когда в патологический процесс оказываются вовлеченными все стороны психофизического развития ребенка: мотивационно-потребностная, социально-личностная, моторно-двигательная; эмоционально-волевая сферы, а также когнитивные процессы — восприятие, мышление, деятельность, речь и поведение. Последствия поражения ЦНС выражаются в задержке сроков возникновения и незавершенности возрастных психологических новообразований и, главное, в неравномерности, нарушении целостности психофизического развития. Все это, в свою очередь, затрудняет включение ребенка в освоение пласта социальных и культурных достижений общечеловеческого опыта традиционным путем.

В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является мышление, и прежде всего,

способность к отвлечению и обобщению. Развитие всех психических процессов у детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отличается качественным своеобразием. Относительно сохранной у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оказывается чувственная ступень познания — ощущение и восприятие. Но и в этих познавательных процессах сказывается дефицитарность: неточность и слабость дифференцировки зрительных, слуховых, кинестетических, тактильных, обонятельных и вкусовых ощущений приводят к затруднению адекватности ориентировки детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в окружающей среде. Нарушение объема и темпа восприятия, недостаточная его дифференцировка, не могут не оказывать отрицательного влияния на весь ход развития ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Однако особая организация учебной и внеурочной работы, основанной на использовании практической деятельности; проведение специальных коррекционных занятий не только повышают качество ощущений и восприятий, но и оказывают положительное влияние на развитие интеллектуальной сферы, в частности овладение отдельными мыслительными операциями.

Меньший потенциал у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обнаруживается в развитии их **мышления, памяти, внимания, представления и воображения** основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация. Эти мыслительные операции у этой категории детей обладают целым рядом своеобразных черт, проявляющихся в трудностях установления отношений между частями предмета, выделении его существенных признаков и дифференциации их от несущественных, нахождении и сравнении предметов по признакам сходства и отличия и т. д.

У школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отмечаются недостатки в развитии **речевой деятельности**, физиологической основой которых является нарушение взаимодействия между первой и второй сигнальными системами, что, в свою очередь, проявляется в недоразвитии всех сторон речи: фонетической, лексической, грамматической и синтаксической. Таким образом, для обучающихся с умственной отсталостью характерно системное недоразвитие речи.

Недостатки речевой деятельности этой категории обучающихся напрямую связаны с нарушением абстрактно-логического мышления. Однако в повседневной практике такие дети способны поддержать беседу на темы, близкие их личному опыту, используя при этом несложные конструкции предложений. Проведение систематической коррекционно-развивающей работы, направленной на систематизацию и обогащение представлений об окружающей действительности, создает положительные

условия для овладения обучающимися различными языковыми средствами. Это находит свое выражение в увеличении объема и изменении качества словарного запаса, овладении различными конструкциями предложений, составлении небольших, но завершенных по смыслу, устных высказываний. Таким образом, постепенно создается основа для овладения более сложной формой речи — письменной.

**Моторная** сфера детей с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями), как правило, не имеет выраженных нарушений. Наибольшие трудности обучающиеся испытывают при выполнении заданий, связанных с точной координацией мелких движений пальцев рук. В свою очередь, это негативно сказывается на овладении письмом и некоторыми трудовыми операциями. Проведение специальных упражнений, включенных как в содержание коррекционных занятий, так и используемых на отдельных уроках, способствует развитию координации и точности движений пальцев рук и кисти, а также позволяет подготовить обучающихся к овладению учебными и трудовыми действиями, требующими определенной моторной ловкости.

Психологические особенности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в нарушении **эмоциональной** сферы. При легкой умственной отсталости эмоции в целом сохранены, однако они отличаются отсутствием оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностностью. Отсутствуют или очень слабо выражены переживания, определяющие интерес и побуждение к познавательной деятельности, а также с большими затруднениями осуществляется воспитание высших психических чувств: нравственных и эстетических.

Нарушения высшей нервной деятельности, недоразвитие психических процессов и эмоционально-волевой сферы обуславливают формирование некоторых специфических особенностей **личности** обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), проявляющиеся в примитивности интересов, потребностей и мотивов, что затрудняет формирование социально зрелых отношений со сверстниками и взрослыми. При этом специфическими особенностями **межличностных отношений** является: высокая конфликтность, сопровождаемая неадекватными поведенческими реакциями; слабая мотивированность на установление межличностных контактов и пр. Снижение адекватности во взаимодействии со сверстниками и взрослыми людьми обуславливается незрелостью социальных мотивов, неразвитостью навыков общения обучающихся, а это, в свою очередь, может негативно сказываться на их **поведении**, особенности которого могут выражаться в гиперактивности, вербальной или физической агрессии и т.п. Практика обучения таких детей показывает, что под воздействием коррекционно-воспитательной работы упомянутые недостатки существенно сглаживаются и исправляются.

Выстраивая психолого-педагогическое сопровождение психического развития детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными

нарушениями), следует опираться на положение, сформулированное Л. С. Выготским, о единстве закономерностей развития аномального и нормального ребенка, а так же решающей роли создания таких социальных условий его обучения и воспитания, которые обеспечивают успешное «врастание» его в культуру. В качестве таких условий выступает система коррекционных мероприятий в процессе специально организованного обучения, опирающегося на сохранные стороны психики учащегося с умственной отсталостью, учитывающее зону ближайшего развития. Таким образом, педагогические условия, созданные в образовательной организации для обучающихся с умственной отсталостью, должны решать как задачи коррекционно-педагогической поддержки ребенка в образовательном процессе, так и вопросы его социализации, тесно связанные с развитием познавательной сферы и деятельности, соответствующей возрастным возможностям и способностям обучающегося.

Непременным условием социализации подростка в школе является его общение со сверстниками, которое складывается в неформальном подростковом объединении.

Приобщению к активной социальной, познавательной деятельности способствует дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Атланты».

Объем программы составляет – 71 час. В реализации данной Программы участвуют дети от 10 - 14 лет.

**Форма обучения – очная.**

### **Формы занятий**

Одно из главных условий успеха обучения и развития физических способностей обучающихся – это индивидуальный подход к каждому ребенку. Важен и принцип обучения и воспитания в коллективе. Применяются следующие формы занятий:

- ✓ коллективное,
- ✓ групповое,
- ✓ индивидуальное.

Занятия в спортивной секции имеют тренировочный и соревновательный характер, формируют готовность воспитанников к непосредственному включению в жизнь и трудовую деятельность.

### **Принципы и методы используемые на занятиях:**

Основные дидактические принципы программы: принцип сознательности и активности; принцип наглядности; принцип систематичности и последовательности; принцип прочности; принцип научности и доступности; принцип связи обучения с жизнью; принцип воспитывающего и развивающего обучения; принцип дифференциации индивидуализации; принцип демократизации и гуманизации; принцип творческого сотрудничества ученика и учителя. Обучаясь по программе, дети проходят

путь от простого к сложному, с учётом возврата к пройденному материалу на новом, более сложном уровне.

Методы:

- Эмоциональный настрой – использование музыкальных произведений,
- Практические – целостный метод, расчлененное упражнение, игровой метод, соревновательный метод,
- Словесные – объяснение, пояснение, рассказ, беседа, команды, указания, подсчет,
- Наглядные – показ выполнения упражнений, карточки, видео материалы.

Все методы используются в комплексе.

**Срок реализации программы:** Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Режим занятий**

Программа реализуется в одной группе до 12 человек. Занятия в группе проходят по 40 минут 2 раза в неделю.

**1.2. Цель программы** - на завершающем этапе получения образования обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) состоит в подготовке их к самостоятельной жизни на основе повышения уровня психофизического развития и совершенствования индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития.

**Задачи программы**

**Обучающие:**

- создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями.

**Развивающие:**

- развитие и совершенствование основных физических качеств;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности.

**Воспитывающие:**

- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- воспитание интереса и любви к спорту;
- воспитывать в детях любовь к своей Родине, гордость за своих соотечественников;
- добиваться максимальной самостоятельности.

## Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол- во часов	В том числе	
			теория	практика
I	Вводное занятие	1	1	-
II	Основы знаний	1	1	-
III	Легкая атлетика	26	-	26
IV	Спортивные игры	31	7	29
V	Лыжи	12	3	11

### **I. Вводное занятие.**

#### **Теория.**

Цели и задачи. Организационные вопросы. Техника безопасности на занятиях спортивной секции (1ч).

### **II. Основы знаний.**

#### **Теория.**

Гигиенические требования к занятиям физкультурой (1ч).

### **III. Легкая атлетика.**

#### **Практика.**

Закрепление навыка выполнения беговых упражнений, прыжков, метания мяча (26 ч).

### **IV. Спортивные игры.**

#### **Теория.**

Т.Б. во время спортивных и подвижных игр. Правила игры в баскетбол (4ч).

#### **Практика.**

Закрепление знаний правил игры, обучение перемещению по площадке во время игры, различные броски мяча, обучение подаче, прием мяча, различные виды передачи мяча, стойки, дружеская встреча в игре между командами (11 ч).

### **V. Лыжи.**

#### **Теория.**

Правила ухода за лыжами. Лыжные мази. Как помочь друг другу при обморожениях. Предупреждение травм (3ч).

#### **Практика.**

Обучение катанию на лыжах. Изучение различных видов ходов. Прохождение больших расстояний на лыжах (11ч).

## **Ожидаемые результаты реализации дополнительной образовательной программы**

В результате учебно-воспитательной работы, проводимой на занятиях, учащиеся должны

**знать:**

- о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- и применять правила спортивных игр;
- разметку площадки.

**уметь:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- участвовать в подвижных играх со сверстниками;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий.

Подведением итогов выполнения программы является участие во внутришкольных спортивных соревнованиях.

## **2. Комплекс организационно-педагогический условий**

### **2.1. Примерный календарный учебный график**

#### **Календарно – тематическое график**

спортивной секции « Атланты»

<b>№</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Учебная неделя</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Место проведения</b>
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях спортивной секции.	1	1 неделя	беседа	Спортивный зал
2.	Гигиенические требования к занятиям физкультурой.	1	1 неделя	беседа	Спортивный зал
3.	Медленный бег до 8 мин. Понятие «Низкий старт».	1	2 неделя	практическая работа	Спортивный зал
4.	Разновидности ходьбы.	1	2 неделя	практическая работа	Спортивный зал
5.	Челночный бег.	1	3 неделя	практическая работа	Спортивный зал

6.	Самоконтроль при физических занятиях. Бег на короткие дистанции (60 м).	1	3 неделя	практическая работа	Спортивный зал
7.	Бег на средние дистанции 500 м.	1	4 неделя	беседа, практическая работа	Спортивный зал
8.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	4 неделя	практическая работа	Спортивный зал
9.	Т.Б. во время спортивных и подвижных игр. Правила игры в баскетбол.	1	5 неделя	практическая работа	Спортивный зал
10.	Эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками.	1	5 неделя	практическая работа	Спортивный зал
11.	Основная стойка баскетболиста. Передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад.	1	6 неделя	практическая работа	Спортивный зал
12.	Передвижения с мячом вправо, влево, вперед, назад. Ведения мяча с заданием.	1	6 неделя	практическая работа	Спортивный зал
13.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	1	7 неделя	практическая работа	Спортивный зал
14.	Бросок мяча с места. Передача мяча в движении.	1	7 неделя	практическая работа	Спортивный зал
15.	Различные остановки (прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча).	1	8 неделя	практическая работа	Спортивный зал
16.	Бросок мяча с места. Передача мяча в движении.	1	8 неделя	практическая работа	Спортивный зал
17.	Выполнение штрафного броска.	1	9 неделя	практическая работа	Спортивный зал
18.	Эстафеты с ловлей и передачей мяча, с ведением.	1	9 неделя	практическая работа	Спортивный зал
19.	Дружеская встреча по баскетболу между командами.	1	10 неделя	практическая работа	Спортивный зал
20.	Круговая тренировка: - сгибание, разгибание рук в упоре лежа - подъём туловища из положения лежа - прыжки на скакалке	1	10 неделя	практическая работа	Спортивный зал

21.	Акробатические упражнения - перекаты, "мост", "берёзка", "лодочка".	1	11 неделя	практическая работа	Спортивный зал
22.	Кувырок вперёд, назад.	1	11 неделя	практическая работа	Спортивный зал
23.	Опорный прыжок через козла.	1	12 неделя	практическая работа	Спортивный зал
24.	Эстафеты с элементами акробатики.	1	12 неделя	практическая работа	Спортивный зал
25.	Полоса препятствий на время.	1	13 неделя	практическая работа	Спортивный зал
26.	Прыжки на скакалке на месте и с передвижением вперёд и в сторону.	1	13 неделя	практическая работа	Спортивный зал
27.	Метание мяча в цель из различных исходных положений.	1	14 неделя	практическая работа	Спортивный зал
28.	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	1	14 неделя	практическая работа	Спортивный зал
29.	Эстафетный бег по кругу.	1	15 неделя	практическая работа	Спортивный зал
30.	Встречная эстафета.	1	15 неделя	практическая работа	Спортивный зал
31.	Правила ухода за лыжами. Лыжные мази. Передвижение на лыжах до 1 км.	1	16 неделя	беседа	Школьный двор
32.	Как помочь друг другу при обморожениях. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1	16 неделя	практическая работа, беседа	Школьный двор
33.	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1	17 неделя	практическая работа	Школьный двор
34.	Эстафета на лыжах по кругу.	1	17 неделя	практическая работа	Школьный двор
35.	Совершенствование одновременного бесшажного хода.	1	18 неделя	практическая работа	Школьный двор
36.	Правила соревнований. Совершенствование скользящего шага с палкой.	1	18 неделя	практическая работа, беседа	Школьный двор
37.	Спуск с гор в средней стойке, подъём «ёлочкой».	1	19 неделя	практическая работа	Школьный двор

38.	Спуск с гор в средней стойке. Подъёмы «лесенкой».	1	19 неделя	практическая работа	Школьный двор
39.	Соревнование по лыжным гонкам.	1	20 неделя	практическая работа	Школьный двор
40.	Совершение спусков и подъёмов. Торможение «плугом».	1	20 неделя	практическая работа	Школьный двор
41.	Передвижение на лыжах 1-1,5 км на время.	1	21 неделя	практическая работа	Школьный двор
42.	Кросс 500-1000м.	1	21 неделя	практическая работа	Школьный двор
43.	Футбол. Из истории развития. Удар по неподвижному мячу.	1	22 неделя	беседа	Спортивный зал
44.	Правила игры. Удар по мячу с подачи.	1	22 неделя	практическая работа, беседа	Спортивный зал
45.	Предупреждение травм. Удар по мячу на точность.	1	23 неделя	практическая работа, беседа	Спортивный зал
46.	Ведение мяча - обводка стоек.	1	23 неделя	практическая работа	Спортивный зал
47.	Жонглирование мячом.	1	24 неделя	практическая работа	Спортивный зал
48.	Удар неподвижного мяча с 11 метров.	1	25 неделя	практическая работа	Спортивный зал
49.	Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность.	1	25 неделя	практическая работа	Спортивный зал
50.	Соревнование по футболу (смешанные команды).	1	26 неделя	практическая работа	Спортивный зал
51.	Медленный бег до 8 мин.	1	26 неделя	практическая работа	Спортивный зал
52.	Разновидности ходьбы.	1	27 неделя	практическая работа	Спортивный зал
53.	Челночный бег.	1	27 неделя	практическая работа	Спортивный зал
54.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	28 неделя	практическая работа	Спортивный зал
55.	Прыжки на скакалке на месте и с передвижением вперёд и в сторону.	1	28 неделя	практическая работа	Спортивный зал
56.	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	1	29 неделя	практическая работа	Спортивный зал

57.	Эстафетный бег по кругу.	1	29 неделя	практическая работа	Спортивный зал
58.	Челночный бег	1	30 неделя	практическая работа	Спортивный зал
59.	Самоконтроль при физических занятиях. Бег на короткие дистанции (60 м).	1	30 неделя	практическая работа	Спортивный зал
60.	Бег на средние дистанции 500 м.	1	31 неделя	практическая работа	Спортивный зал
61.	Полоса препятствий на время.	1	31 неделя	практическая работа	Спортивный зал
62.	Прыжки на скакалке на месте и с передвижением вперёд и в сторону.	1	32 неделя	практическая работа	Спортивный зал
63.	Метание мяча в цель из различных исходных положений.	1	32 неделя	практическая работа	Спортивный зал
64.	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	1	33 неделя	практическая работа	Спортивный зал
65.	Передвижения с мячом вправо, влево, вперед, назад. Ведения мяча с заданием.	1	34 неделя	практическая работа	Спортивный зал
66.	Бросок мяча с места. Передача мяча в движении.	1	34 неделя	практическая работа	Спортивный зал
67.	Эстафетный бег по кругу.	1	35 неделя	практическая работа	Спортивный зал
68.	Челночный бег.	1	36 неделя	практическая работа	Спортивный зал
69.	Медленный бег до 8 мин. Понятие «Низкий старт».	1	36 неделя	практическая работа	Спортивный зал
70.	Кросс 800м.	1	37 неделя	практическая работа	Школьный двор
71.	Разновидности ходьбы. Итоговое занятие.	1	37 неделя	практическая работа	Спортивный зал

## **2.2. Условия реализации дополнительной образовательной программы**

Для успешной реализации программы «Атланты» необходимо:

Материал:

- гимнастическая стенка;
- канат;

- обручи;
- гимнастические маты;
- мячи резиновые разного размера;
- гимнастические палки;
- скакалки;
- волейбольные мячи;
- фито мячи;
- кольцоброс
- лыжи
- лыжные ботинки
- лыжные палки

### **2.3. Формы аттестации в дополнительном образовании - участие во внутришкольных спортивных соревнованиях.**

#### **2.4. Методическое обеспечение:**

Иллюстрации, плакаты, мультимедийное обеспечение, магнитофон.

Оборудование:

- ноутбук;
- колонки;
- магнитофон;

Презентации на темы:

- Техника безопасности на занятиях спортивной секции;
- Правила игры в пионербол;
- Подача мяча.

#### **ТСО**

1. Ноутбук
2. Колонки
3. Магнитофон

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности на каждом этапе реализации дополнительной образовательной программы.**

**Общий ожидаемый результат** реализации дополнительной образовательной программы – создание максимально благоприятных условий для раскрытия личностных потенциалов ребенка с умственной отсталостью и удовлетворения его потребностей в самовыражении в спорте.

**Основной показатель владения знаниями и умениями по физической культуре** – способность ребенка применять полученные навыки в игре, способность самостоятельно выполнять физические упражнения дома.

**Описание возможных результатов реализации дополнительной образовательной программы:**

*Готовность к участию в совместной деятельности:*

- получение положительных впечатлений от взаимодействия в процессе групповой работы;

- умение работать в команде;
- проявление уважения к другим командам во время игры.

*Освоение навыков учебной деятельности:*

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- участие в подвижных играх со сверстниками; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий.

*Основные личностные результаты:*

- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи.

Результативность обучения может оцениваться только строго индивидуально с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей каждого обучающегося.

***Система оценки достижений*** обучающихся с умственной отсталостью планируемых результатов должна включать целостную характеристику выполнения обучающимися дополнительной образовательной программы, отражающую взаимодействие следующих компонентов образования:

- что обучающийся должен знать и уметь на каждой ступени обучения;
- что из полученных знаний и умений он может и должен применять на практике;
- насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

При оценке результативности обучения обучающихся с тяжелыми и множественными нарушениями развития особо важно учитывать, что у детей могут быть вполне закономерные затруднения, но это не должно рассматриваться как показатель неуспешности их обучения и развития.

***Для выявления возможной результативности должен быть учтен ряд факторов:***

- необходимо учитывать особенности текущего психического, неврологического и соматического состояния каждого ребенка;

-в процессе предъявления заданий должны использоваться все доступные ребенку средства альтернативной коммуникации (предметы, жесты, фотографии, рисунки, электронные технологии) и речевые средства;

-способы выявления умений и представлений детей с умственной отсталостью могут носить как традиционный характер, так и быть представлены в другой форме, в том числе в виде некоторых практических заданий;

-в процессе предъявления и выполнения задания ребенку должна оказываться необходимая помощь, которая может носить разнообразный характер (дополнительные словесные и жестовые инструкции и уточнения, выполнение ребенком задания по образцу, по подражанию, после частичного выполнения взрослым, совместно с взрослым).

-при оценке результативности достижений необходимо учитывать уровень выполнения и степень самостоятельности ребенка (самостоятельно, самостоятельно по образцу, по инструкции, с небольшой или значительной технической помощью, вместе со взрослым).

Переход от одного уровня результатов к другому должен быть последовательным, постепенным, а сроки перехода могут варьироваться в зависимости от индивидуальных возможностей и особенностей детей с умственной отсталостью. Система оценивания учебных достижений базируется исключительно на позитивном отношении к каждому ребенку, независимо от его индивидуальных возможностей. Уровень достижений каждого ребенка оценивается в сравнении с его предыдущими результатами.

Для отслеживания результатов деятельности обучающихся проводятся тестирования. Также степень подготовленности детей определяется через различные игровые моменты, самостоятельную практическую деятельность.

Педагогический контроль осуществляется в течение всего срока реализации дополнительной образовательной программы. Предусматривается **три вида диагностики** – входящая, текущая и итоговая диагностика, позволяющие проследить динамику развития тех или иных личностных качеств, предметных достижений.

**Входящая диагностика** осуществляется при комплектовании учебных групп. Проводится в виде тестовых заданий, беседы, наблюдений за самостоятельным выполнением физических упражнений

**Текущая диагностика** осуществляется по окончании изучения каждого раздела программы. Также текущий педагогический контроль осуществляется в течение учебного года на контрольном этапе учебного занятия (где это предвидится планом занятия по ходу изучения отдельной темы). Для продуктивной работы с детьми необходим постоянный контроль над их знаниями и умениями, над тем как хорошо они усваивают предложенный материал, как используют свои навыки в дальнейшем. Для выявления недостатков и достоинств физического развития и работы над ним, в конце каждого занятия целесообразно производить обсуждение ошибок и достижений. В обсуждении принимают участие дети. Ребенок

должен учиться оценивать себя и других, выделять и осознавать ошибки и достоинства, чтобы в будущем проводить самоконтроль.

**Итоговая диагностика** осуществляется по результатам освоения дополнительной образовательной программы в целом.

При подведении результатов обучения учитываются такие **показатели**, как теоретическая подготовка, практическая подготовка, овладение общеучебными умениями и навыками, личностные результаты (эмоциональное восприятие ребенком предмета изобразительного искусства). Степень выраженности каждого показателя выявляется по трем **уровням развития изобразительной деятельности ребенка**:

**1 уровень** – высокий (высокий образовательный результат, предполагается: самостоятельная деятельность с небольшой технической помощью при необходимости, умение увидеть допущенные ошибки, устойчивый интерес к физической деятельности, проявление самостоятельных замыслов).

**2 уровень** – средний (деятельность по последовательной инструкции, с привлечением внимания ребенка к предмету деятельности, устойчивый интерес к физической деятельности, желание взаимодействовать с педагогом в процессе совместной физической деятельности, наличие стремления к самостоятельности).

**3 уровень** – низкий (низкий уровень развития физических навыков, существенные ошибки при выполнении практических заданий, неустойчивый интерес к физической деятельности, выполнение самостоятельных заданий только с помощью учителя).

Так как развитие физических способностей находится в стадии формирования, поэтому нет показателя «достаточный уровень».

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

– участие во внутришкольных спортивных соревнованиях, которые проходят несколько раз в учебном году. Хорошим показателем работы являются призовые места по итогам спортивных соревнований.

### **3.Список литературы**

- В.И. Лях «Физическая культура. 5-7 классы» - М., Просвещение, 2011
- Л. Б. Кофман «Настольная книга учителя физической культуры» - М. Просвещение, 2009.
- Э. Найминов «Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры» - М., Просвещение, 2008.
- О. Листов «Спортивные игры на уроках физкультуры» - М., 2009
- И. П. Космин, А. П.Паршиков, Ю. П. Пузырь «Спорт в школе» - М., 2008.
- Кузнецов. В. С, Колодницкий, Г. А. «Физкультурно-оздоровительная работа в школе» - М. Владос, 2008.

- Попова Г. П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г.
- Видякин М. В. «Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г.
- Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы. – М.: ВАКО 2004.
- Чайцев, В.Г., Пронина, И.В. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2007.
- Баранцев, С.А., Береуцин, Г.В. и др. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1988.