

Управление образования администрации
Кольчугинского района Владимирской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от «08» сентября 2023 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБУДО «Спортивная школа»
от «08» сентября 2023 г. № 96

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
"Физическая культура для детей, отнесенных по
состоянию здоровья к специальным медицинским
группам 3"**

Уровень сложности программы - углубленный
Возраст обучающихся: 15-18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Тортева Вера Константиновна,
тренер-преподаватель,
Мельникова Юлия Павловна, методист

г. Кольчугино, 2023 г.

1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по физической культуре для детей, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
3. Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОС ООО);
5. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
6. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года 3 629 «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
7. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Примерных требований к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844;
9. Письма Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
10. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
11. Областные методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (РМЦ, 2023г.).

Направленность программы - физкультурно-спортивную.

Уровень реализации программы – базовый.

Актуальность программы в том, что ее реализация позволяет более качественно организовывать работу с обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальным медицинским группам, с точки зрения материально-технической оснащенности образовательного процесса (наличие отдельного спортивного зала, плавательного бассейна и специального спортивного инвентаря), так и с точки зрения кадрового обеспечения образовательного процесса. Кроме того, обучение проходит в группах численностью до 15 человек, что позволяет педагогу реализовывать дифференцированный подход в обучении, исходя из вида заболевания обучающегося, степени его развития. Школьникам, перенесшим какие-либо заболевания или часто и

длительно болеющим, особенно необходима двигательная активность, благотворно влияющая на ослабленный организм. Такие дети, относящиеся по медицинским показателям к специальной медицинской группе, должны заниматься по специальным программам, методикам, учитывающим состояние здоровья, уровень физической подготовленности, функционального состояния организма, специфику заболеваний, медико-педагогические противопоказания и рекомендации по содержанию занятий. Новизна программы заключается в том, что программа разработанная для данной категории обучающихся, имеет особый подход к оцениванию детей – четвертное тестирование.

Отличительные особенности программы в том, что данная программа модифицирована, адаптирована для занятий с обучающимися, исходя из доступности учебного материала, специфики заболевания школьников, особенностей их индивидуального физического развития и подготовленности, а также материально-технической оснащенности учебного процесса. Программа отличается направленностью на реализацию принципа оздоровительной направленности занятий физической культурой, достижение индивидуально ориентированного результата в укреплении здоровья, совершенствование физического развития и физической подготовленности за счет освоения комплексов упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, овладение умениями использовать их при самостоятельных формах организации активного отдыха и досуга. Направленность программы на реализацию принципа вариативности задает возможность осуществлять формирование содержания учебного материала в соответствии с индивидуальными показаниями здоровья учащихся, их физического развития и физической подготовленности, возрастно-половыми особенностями. Кроме того, разработанная система оценивания по предмету «Физическая культура» является одним из факторов повышения интереса ослабленных детей к занятиям физическими упражнениями, формирует у них потребность к двигательной активности, бережного отношения к своему здоровью. Предлагаемая программа (для групп с плаванием) предполагает оздоровительное воздействие занятий плаванием на детский организм. Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды, укрепляет все группы мышц и улучшает общее физическое состояние. Во время плавания происходит разгрузка позвоночника, расслабление и укрепление позвоночных мышц, активизируется кровообращение и формируется правильная осанка.

Педагогическая целесообразность заключается в использовании таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально. Развивать личностные качества, способствовать формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, друг к другу, развивать познавательную сферу, и способствовать повышению двигательной активности детей. Осуществляется распределение учащихся по учебным подгруппам в соответствии с показателями функционального состояния их организма и физической подготовленности.

Значимость программы для муниципалитета:

- образовательная программа по своему содержательному наполнению ориентируется на медицинские показатели здоровья, которые относительно часто встречаются у современных школьников. Правильно организованные систематические занятия физическими упражнениями являются важнейшим средством укрепления здоровья ослабленных детей. Регулярные занятия физической культурой улучшают физическое развитие, функциональные возможности организма школьников;
- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях физической культурой будет иметь эффективность в специально созданных условиях.

Адресат программы: программа ориентирована на детей 15-18 лет без

специальной подготовки. Необходимые требования к здоровью занимающихся – специальная медицинская группа по физической культуре, медицинская справка о допуске к занятиям в плавательном бассейне.

Объем программы:

Количество часов - 68.

Форма обучения: очная

Форма реализации образовательного процесса – традиционная.

Организационные формы обучения - групповые занятия; наполняемость группы – 15 человек в возрасте от 15 до 18 лет.

Срок освоения программы: 1 год.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия - 40 минут

Цель и задачи программы, прогнозируемые результаты

Цель и задачи программы:

Цель: создание оптимальных условий для всестороннего физического развития и повышения физической подготовленности учащихся, исходя из показаний здоровья и физической подготовленности детей.

Задачи:

Обучающие:

- освоение комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья, воспитанием волевых, нравственных и этических качеств личности;

- освоение методов оздоровительного плавания;

- обучение физическим упражнениям из современных здоровьесберегающих и здоровьесберегающих систем физического воспитания, формирование индивидуального телосложения, правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;

- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях физической культурой.

Развивающие:

-повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжные гонки, спортивные игры), а также формирование умений использовать их в условиях учебной деятельности, организации активного отдыха и досуга;

- повышение физиологической активности систем организма, ослабленных болезнью, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности;

- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических качеств, лежащих в основе общей физической подготовленности.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию волевых качеств;

- формирование интереса к занятиям физическими упражнениями;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, культуры общения и взаимодействия в коллективных формах занятий физическими упражнениями;

-воспитание целостного мировоззрения учащихся в области физической культуры.

Структура и содержание настоящей программы характеризуются преемственностью с программой учащихся основной школы, но вместе с тем имеют свои отличительные признаки. Так, в старшей школе вместо подраздела «Оздоровительная и

корректирующая гимнастика» вводится подраздел «Здоровьеформирующие системы физического воспитания», который в своем учебном содержании определяет освоение учащимися не отдельно взятых физических упражнений и их комплексов, а целостных системно-организованных занятий с соответствующей динамикой и направленностью физических нагрузок, подбором педагогических средств и средств медико-педагогического контроля. В подразделе «Физическая подготовка» предлагаемый программный материал ориентирован преимущественно на совершенствование техники выполнения физических упражнений и двигательных действий, освоенных учащимися ранее. При этом программой допускается, что образовательное учреждение имеет право выбирать один из базовых (программных) видов спорта для углубленного, более качественного освоения учащимися (например, плавания). Направленность на активное включение учащихся в самостоятельную деятельность находит свое непосредственное отражение в содержании раздела «Способы деятельности». В этом разделе делается акцент не только на закрепление ранее сформированных в основной школе навыков и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, но и предлагаются к освоению умения, характеризующие возможность индивидуализировать содержание занятий, проводить их с учетом собственного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Содержание программы

Учебный план (для группы без плавания)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Основы знаний о физической культуре	3	-	3	теоретические занятия, устный опрос
2	Способы деятельности		3	3	Отработка (закрепление) навыков и умений
3	Физическое совершенствование:	-	58	58	
3.1.	- <i>здоровьеформирующие системы физического воспитания</i>	-	30	30	Выполнение упражнений
3.2.	- <i>физическая подготовка</i>	-	28	28	Выполнение упражнений
4	Контроль физической подготовленности		4	4	Тестирование
Всего		3	65	68	

Содержание учебного плана

1. Основы знаний о физической культуре (3 ч.)

Теория (1 ч.). Правила поведения и техника безопасности на занятиях; пожарная безопасность. Правила поведения в спортивном зале. Ознакомление с помещением и спортивным инвентарем. Правила предупреждения травматизма во время

занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т. п.

Теория (2 ч.). Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Взаимосвязь здоровья и образа жизни человека, **роль и значение физической культуры** в профилактике физических и психических напряжений, вредных привычек и снижении негативных влияний окружающей социально-экологической среды.

Понятие культуры здоровья и ее воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (формирование культуры телосложения и культуры движений, повышение функциональных возможностей организма, активное развитие памяти, внимания и мышления в процессе занятий физической культурой. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение.

2. Способы деятельности (3 ч.)

Практика (3 ч.) **Оценка эффективности занятий физическими упражнениями** по внешним признакам, показателям самочувствия и частоте сердечных сокращений (пульс).

Разработка системы занятий корригирующей гимнастикой (на развитие гибкости, формирование телосложения и осанки) и физической подготовкой (на развитие силы, быстроты и выносливости).

3. Физическое совершенствование (58 ч.).

3.1. Здоровьеформирующие системы физического воспитания (30 ч.):

Практика (10 ч.) Оздоровительная ритмическая гимнастика (девушки):

- композиции (в системе оздоровительных занятий) из стилизованных ритмо-темповых и пластических движений с разной амплитудой, траекторией и пространственной точностью, статическим и динамическим равновесием;

- композиции, включающие стилизованные способы ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающие и дыхательные упражнения;

- композиции из упражнений локального воздействия на различные группы мышц с силовой направленностью; упражнения на гибкость с растяжением и произвольным напряжением мышц; стилизованные общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения в сочетании с дыхательными упражнениями; стилизованные способы ходьбы и бега, выполняемые в умеренном темпе.

Практика (10 ч.) Оздоровительная ритмическая гимнастика (юноши).

Композиции (в системе оздоровительных занятий), включающие стилизованные способы ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающие и дыхательные упражнения;

- композиции из упражнений локального воздействия на различные группы мышц с силовой направленностью; упражнения на гибкость с растяжением и произвольным напряжением мышц; стилизованные общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения в сочетании с дыхательными упражнениями; стилизованные способы ходьбы и бега, выполняемые в умеренном темпе

Атлетическая гимнастика: физические упражнения (в системе оздоровительных занятий), в том числе с дополнительными внешними отягощениями и использованием тренажерных устройств, локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп в сочетании с произвольным дыханием

Практика (20 ч.) Комплексы упражнений, разрабатываемые с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний:

Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами – гимнастической палкой, обручем, скакалкой, мячом), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия, развитие равновесия.

Упражнения на профилактику нарушений зрения.

Упражнения на чередование напряжения и расслабление мышц.

Упражнения на развитие «активной» и «пассивной» гибкости (для верхних и нижних конечностей с большой амплитудой движения, для позвоночника с большой амплитудой движений), на напряжение и расслабление мышц различных звеньев тела и мышц туловища.

3.2. Физическая подготовка (28 ч.):

Практика (7 ч) Легкая атлетика: Бег трусцой; бег медленном темпе в чередовании с ходьбой, с изменением направления передвижения: бег в парах (тройках); из разных исходных положений; с высоким подниманием бедра; с «захлестом» голени; с различным положением рук; **совершенствование индивидуальной техники** в одном из ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег, прыжки в длину и высоту).

Практика (5 ч) Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол) — технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам (на ограниченной спортивной площадке, с сокращением продолжительности игры, возможностью относительно частой замены игроков и т. п.).

Практика (12 ч) Комплексы общеразвивающих упражнений: на избирательное развитие основных физических качеств:

Комплекс ОРУ на развитие гибкости

Комплекс ОРУ на развитие координации

Комплекс ОРУ на формирование осанки

Комплекс ОРУ на развитие силовых способностей

Комплекс ОРУ на развитие выносливости

Комплекс ОРУ на развитие быстроты

Практика (4 ч) Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

4. Контроль физической подготовленности (4ч)

Тестирование (4 ч). Выполнение тестов на развитие основных физических качеств силы, выносливости, координации, ловкости, быстроты в следующих контрольных упражнениях:

- выносливость - бег (ходьба) 800 м (10 кругов) мин/сек
- гибкость - наклон вперед из положения сидя (см)
- координация - стойка на одной ноге с закрытыми глазами (мин/сек)
- продвижение вперед, сжимая стопы (гусеница) за 20сек
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки)/подтягивание на низкой перекладине (юноши, кол-во раз)
- броски и ловля теннисного мяча на расстоянии 1 метр за 30 сек (раз)
- поднятие ног из положения лежа на спине по вертикали (раз)
- поднятие туловища из положения лежа на животе руки за голову (раз)

Содержание программы

Учебный план (для группы с плаванием)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Основы знаний о физической культуре	3	-	3	теоретические занятия, устный опрос

2	Способы деятельности		3	3	Отработка (закрепление) навыков и умений
3	Физическое совершенствование:	-	58	58	
3.1.	- <i>здоровьеформирующие системы физического воспитания</i>	-	30	30	Выполнение упражнений
3.2.	- <i>плавание</i>	-	28	28	Выполнение упражнений
4	Контроль физической подготовленности		4	4	Тестирование
Всего		3	65	68	

Содержание учебного плана

1. Основы знаний о физической культуре (3 ч.)

Теория (1 ч.). **Правила поведения и техника безопасности на занятиях;** пожарная безопасность. Правила поведения в спортивном зале. Ознакомление с помещением и спортивным инвентарем. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т. п.

Теория (2 ч.). Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Взаимосвязь здоровья и образа жизни человека, **роль и значение физической культуры** в профилактике физических и психических напряжений, вредных привычек и снижении негативных влияний окружающей социально-экологической среды.

Понятие культуры здоровья и ее воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (формирование культуры телосложения и культуры движений, повышение функциональных возможностей организма, активное развитие памяти, внимания и мышления в процессе занятий физической культурой. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение.

2. Способы деятельности (3 ч.)

Практика (3 ч.) Оценка эффективности занятий физическими упражнениями по внешним признакам, показателям самочувствия и частоте сердечных сокращений (пульс).

Разработка системы занятий корригирующей гимнастикой (на развитие гибкости, формирование телосложения и осанки) и физической подготовкой (на развитие силы, быстроты и выносливости).

3. Физическое совершенствование (58 ч.).

3.1. Здоровьеформирующие системы физического воспитания (30 ч.):

Практика (10 ч.) Оздоровительная ритмическая гимнастика (девушки):

- композиции (в системе оздоровительных занятий) из стилизованных ритмо-темповых и пластических движений с разной амплитудой, траекторией и пространственной точностью, статическим и динамическим равновесием;

- композиции, включающие стилизованные способы ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающие и дыхательные упражнения;

- композиции из упражнений локального воздействия на различные группы мышц

с силовой направленностью; упражнения на гибкость с растяжением и произвольным напряжением мышц; стилизованные общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения в сочетании с дыхательными упражнениями; стилизованные способы ходьбы и бега, выполняемые в умеренном темпе.

Практика (10 ч.) Оздоровительная ритмическая гимнастика (юноши).

Атлетическая гимнастика: физические упражнения (в системе оздоровительных занятий), в том числе с дополнительными внешними отягощениями и использованием тренажерных устройств, локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп в сочетании с произвольным дыханием

Практика (20 ч.) Комплексы упражнений, разрабатываемые с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний:

Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами – гимнастической палкой, обручем, скакалкой, мячом), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия, развитие равновесия.

Упражнения на профилактику нарушений зрения.

Упражнения на чередование напряжения и расслабление мышц.

Упражнения на развитие «активной» и «пассивной» гибкости (для верхних и нижних конечностей с большой амплитудой движения, для позвоночника с большой амплитудой движений), на напряжение и расслабление мышц различных звеньев тела и мышц туловища.

3.2. Плавание (28 ч.):

Теория (2 ч.). **Техника безопасности в бассейне.**

Практика (6 ч.). **Кроль на спине** (скольжение руки вдоль туловища, скольжение с подключением работы ног и попеременным выполнением гребка правой и левой руками); проплывание коротких отрезков в полной координации.

Практика (6 ч.). **Технические действия при плавании способом брасс** (скольжение с подключением работы ног, согласование работы ног и рук, повороты), **совершенствование техники плавания способом «кроль».**

Практика (6 ч.). **Технические действия при плавании способом брасс** (скольжение с подключением работы ног, согласование работы ног и рук, повороты), **совершенствование техники плавания способом «кроль».**

Практика (3 ч.). **Совершенствование техники плавания способами «кроль на груди» и «брасс», а также техники поворотов и стартов** (из воды).

Практика (2 ч.). **Плавание в полной координации способами кроль на груди и брасс** (юноши — до 50 м; девушки — до 25 м).

Практика (3 ч.). **Плавание — в полной координации способами «кроль на груди» и «брасс»** (юноши — до 100 м; девушки — до 50 м).

4. Контроль физической подготовленности (4ч)

Тестирование (4 ч.). Выполнение тестов на развитие основных физических качеств силы, выносливости, координации, ловкости, быстроты в следующих контрольных упражнениях:

- выносливость - бег (ходьба) 800 м (10 кругов) мин/сек
- гибкость - наклон вперед из положения сидя (см)
- координация - стойка на одной ноге с закрытыми глазами (мин/сек)
- продвижение вперед, сжимая стопы (гусеница) за 20сек
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки)/подтягивание на низкой перекладине (юноши, кол-во раз)
- броски и ловля теннисного мяча на расстоянии 1 метр за 30 сек (раз)
- поднимание ног из положения лежа на спине по вертикали (раз)
- поднимание туловища из положения лежа на животе руки за голову (раз)

Планируемые результаты:

Воспитательные:

1. активное общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;
2. дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
3. представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

Развивающие:

1. Приобретение учащимися компетенции в физкультурно-оздоровительной деятельности, которые проявляются в знаниях и умениях самостоятельно проводить занятия по укреплению здоровья, совершенствованию физического развития и физической подготовленности, как в условиях учебной деятельности, так и в различных формах активного отдыха и досуга.

Обучающие:

1. Выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки; выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп; выполнять упражнения на профилактику плоскостопия; выполнять комплексы дыхательных упражнений; выполнять комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения; выполнять упражнения и технические действия из спортивных игр, самостоятельно проводить подвижные игры; выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; выполнять строевые упражнения;
2. Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств силы, выносливости, координации, ловкости, быстроты в следующих контрольных упражнениях:
 - выносливость - бег (ходьба) 800 м (10 кругов) мин/сек
 - гибкость - наклон вперед из положения сидя (см)
 - координация - стойка на одной ноге с закрытыми глазами (мин/сек)
 - продвижение вперед, сжимая стопы (гусеница) за 20сек
 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девочки)/подтягивание на низкой перекладине (юноши, кол-во раз)
 - броски и ловля теннисного мяча на расстоянии 1 метр за 30 сек (раз)
 - поднимание ног из положения лежа на спине по вертикали (раз)
 - поднимание туловища из положения лежа на животе руки за голову (раз)

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»)

Начало занятий - 18.09.2023

Окончание занятий – 31.05.2024
 Количество учебных недель – 34
 Количество учебных часов на группу в год – 68
 Количество учебных часов на группу в неделю - 2
 Количество учебных часов на 1 занятие – 40 минут

Период обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
Сентябрь - май	34	68	68	2 раза в неделю по 40 минут

Условия реализации программы

Спортивная форма:

- для зала – спортивная форма (футболка, спортивный костюм, носки, спортивная обувь);
- для воды – плавательные принадлежности (мыло, мочалка, полотенце, обувь для бассейна, плавки, купальник, шапочка, очки).

Спортивные сооружения:

- малый спортивный зал площадью 90,2 кв.м.;
- плавательный бассейн (25 м);

Техническое оснащение:

- секундомер – 1 шт;
- музыкальный центр- 1 шт;

Материально-техническое обеспечение:

Для зала:

- гимнастические коврики для упражнений - 15 шт;
- гимнастические маты – 2 шт;
- фитболы - 4 шт.;
- гантели весом до 100 гр. - 8 пар;
- шведская стенка - 1;
- гимнастические скамейки - 2 шт;
- резины для рук - 4 шт;
- степ-платформы – 6 шт;
- надувные мячи – 10 шт;
- гимнастические скакалки – 4 шт.;
- гимнастические обручи – 10 шт.
- диск балансирующий массажный надувной – 6 шт;
- теннисные мячи – 4 шт

Для воды:

- плавательные доски- 15 шт;
- лопатки различных видов- 15 пар;
- игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров- 15 шт;

Кадровое обеспечение: тренер-преподаватель или педагог дополнительного образования, организующие образовательный процесс по данной программе имеют высшее образование.

Учебно-методическое обеспечение:

Методы обучения:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.);
- наглядный (показ иллюстраций, наблюдение, и др.);

- практический;
- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа обучающихся;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий;
- совместно-индивидуальный – каждый делает свою работу самостоятельно и лишь на завершающем этапе она становится частью общей композиции;
- совместно-последовательный – результат действия выполненного одним участником процесса становится предметом деятельности другого (конвейер);

Методические материалы

Формы занятий:

- групповая форма занятий – теоретическая, практическая, комбинированная. Комбинированная форма используется чаще и включает:

Теоретическую часть:

- ✓ беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций

Практическую часть:

- ✓ общая физическая подготовка;
- ✓ корригирующая гимнастика;
- ✓ занятия оздоровительной и обучающей направленности;
- ✓ игры, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, объяснение правил и техники выполнения упражнений и игр, инструктаж, анализ проделанной работы (итоги выполнения упражнений, результаты контрольных упражнений));

- наглядные (демонстрация упражнений, просмотр наглядных видео пособий);

- практические (наблюдение, выполнение упражнений, игра, анализ проделанной работы, подвижные игры, общие развивающие упражнения, упражнения корригирующего характера с предметами и без них, дыхательные упражнения, упражнения на специальных тренажерах);

- методы контроля и самоконтроля (тестирование, беседы).

Занятия позволяют:

- укрепить физическое здоровье обучающихся;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой.

Формы контроля и оценочные материалы

Контроль за образовательной деятельностью проводится на протяжении всего периода обучения: входная диагностика, текущий контроль, предметная диагностика, педагогическая диагностика.

Входная диагностика проводится на первых занятиях, позволяет определить уровень физического развития каждого ребенка, выявить его возможности и способности.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии с целью выявления у учащихся уровня усвоения учебного материала по теме или целого раздела и фиксируется в журнале.

Предметная диагностика проводится в форме:

- тестирование на развитие основных физических качеств силы, выносливости, координации, ловкости, быстроты в контрольных упражнениях (по итогам каждой учебной четверти/полугодия)

Педагогическая диагностика предполагает:

- анализ проделанной работы, выявление динамики в показателях уровня здоровья и физической подготовленности, а так же техники выполнения физических упражнений и двигательных действий

Форма подведения итогов реализации программы:

- сравнение результатов выполнения контрольных тестов в начале и конце учебного года (динамика результатов выполнения функциональных проб)

Критерии оценки предметных результатов:

Основными критериями оценки являются:

- регулярность посещения занятий;
- положительная динамика развития физических качеств занимающихся по итогам выполнения контрольных тестов;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля.

Оценочные материалы

Фамилия _____ Имя _____

Заболевание _____ Уч.год _____

Наименование теста	1 четв.	2 четв.	3 четв.	4 четв.
Бег (ходьба) 800м (10 кругов) (мин.,сек.)				
Наклон вперёд из положения сидя (см)				
Стойка на одной ноге с закрытыми глазами (мин.,сек.)				
Продвижение вперёд, сжимая стопы (гусеница) за 20 сек (см)				
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на коленях (дев) Подтягивания на низкой перекладине (юн) (раз)				
Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м за 30 сек (раз)				
Поднимание ног из положения лёжа на спине до вертикали (раз)				
Поднимание туловища из положения лёжа на животе руки за голову (раз)				
Динамика результатов за год				

Список литературы

1. Физическая культура. 1-11 кл.: Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений/Авт.-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина. – М.: Дрофа, 2004;
2. Методические рекомендации «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» разработаны НИИ гигиены и охраны здоровья детей ФГБУ «Научный центр здоровья детей» РАМН (д.м.н., проф. Сухарева Л.М., д.м.н., проф. Храмцов П.И., к.м.н. Звездина И.В., к.м.н. Березина Н.О., к.м.н. Седова А.С.) и ГБОУ СОШ № 360 г. Москвы (учитель физической культуры, к.п.н. Коданева Л.Н.) при участии Нижегородской государственной медицинской академии (д.м.н., проф. Матвеева Н.А., к.м.н. Чекалова Н.Г.), Смоленской государственной медицинской академии (д.м.н., проф. Шестакова В.Н.), Москва, 2012;
3. Адаптивная физическая культура. Под ред. Н.Н.Чеснокова – М., 2001
4. Воробьев Н.С. Контроль за физической подготовленностью и физическим развитием школьников. (Методические рекомендации для учителей физической культуры). – Владимир, 2004
5. И.Н.Тимошина. Физкультурное образование учащихся специальных медицинских групп общеобразовательных учреждений. Монография. Научно-издательский центр «теория и практика физической культуры и спорта». 2006.
6. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки. Под общ. ред. Г.А.Халемского. Изд-во НЦ ЭНАС, 2002
7. Организация и методика проведения занятий физической культурой в специальной медицинской группе: учебно-методическое пособие / Н. А. Булычева; ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России. – Иркутск: ИГМУ, 2018. – 90 с
8. Лях, Владимир Иосифович. Мой друг - физкультура: учеб. для учащихся 1-4 кл. нач. шк. / В. И. Лях. - 5-е изд. - Москва: Просвещение, 2005. - 190 с. : табл., цв. ил.