

Государственное бюджетное учреждение Калининградской области
общеобразовательная организация для обучающихся воспитанников с
ограниченными возможностями здоровья
«Нестеровская школа-интернат № 8»

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 5
«15» июня 2023 г.



Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности

«Продвижение»

Возраст обучающихся 10 - 16 лет.
Срок реализации программы 9 месяцев.

Автор программы:
Смирнова Алла Борисовна
Педагог дополнительного образования

г. Нестеров
2023 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Направленность программы.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**ПроДвижение**» разработана с учётом нормативных актов и современных требований к программам дополнительного образования.

Программа имеет физкультурно – спортивную направленность и ориентирована на формирование у учащихся с особыми образовательными потребностями поведенческой модели, нацеленной на ведение здорового образа жизни, закаливание организма и развитие двигательной активности, через занятия спортивным туризмом, физической культурой и спортом.

Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет состояние и поведение человека в учебе, в труде, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач, вносит свой существенный вклад в формирование всесторонне развитой личности. Что же такое физическая культура? Физическая культура — это сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Двигательная активность – это основное проявление деятельности организма человека и необходимое условие для его нормального развития.

А ещё движение – это жизнь. Доказано, что движение помогает нам становиться не только здоровыми и крепкими, но и умными, оно как бы «подзаряжает» наш мозг. Занятия спортом помогают подросткам правильно и более эффективно использовать своё свободное время, справляться с вредными привычками, укрепляют организм, воспитывают настойчивость, силу воли, трудолюбие, целенаправленность, коллективизм и коммуникабельность.

Хорошее физическое развитие ребёнка улучшает внимание, память, мышление, позволяют быстрее и лучше усваивать информацию, помогая делать самостоятельный выбор и правильные действия в различных жизненных и игровых ситуациях. Программа, построена так, чтобы спорт был в радость. Только в этом случае он полезен и вызывает интерес к занятиям.

Актуальность программы.

Физическая культура и спорт - неотъемлемая часть культуры общества и каждого человека в отдельности. Именно поэтому в нашей стране постоянно придавалось и придаётся большое значение развёртыванию массового физкультурного движения.

Спорт пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. Феномен спорта обладает мощной социализирующей силой. Политики давно рассматривают спорт как национальное увлечение, способное сплотить общество единой национальной идеей, наполнить своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе.

Не случайно все последние годы все чаще говорится о физической культуре не только как о самостоятельном социальном феномене, но и как об устойчивом качестве личности. Многие социальные ситуации проигрываются в спортивной деятельности, что позволяет спортсмену нарабатывать для себя жизненный опыт, выстраивать особую систему ценностей и установок. Люди, прошедшие школу спорта, убеждены, что спорт помог им воспитать веру в свои силы и возможности, а также умение ими воспользоваться в различных жизненных ситуациях. Уроки, усвоенные юными спортсменами в спорте, затем, как правило, помогают им и в жизни.

Полифункциональный характер физической культуры проявляется в развитии физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности, организации общественно-полезной деятельности, досуга населения, профилактике заболеваний, воспитании подрастающего поколения, физической и психоэмоциональной рекреации и реабилитации, зрелищности и коммуникации.

Отличительные особенности программы.

Гармоничность развития личности ценилась всеми народами и во все времена. Физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики. Она не имеет социальных, профессиональных, биологических, возрастных, географических границ.

У детей с ОВЗ нарушения интеллекта отражаются и на их физическом и моторном развитии, что создает у них большие затруднения при занятии спортом. Только комплексный подход к развитию и совершенствованию двигательных возможностей умственно отсталых детей помогает выработать у них потребность к повседневным занятиям физическими упражнениями и развитию физических двигательных качеств.

С учетом степени выраженности умственной отсталости, физического развития и состояния здоровья программа реализуется в таких формах, как физическое воспитание (освоение физических и духовных сил человека), спорт (их совершенствование), физическая рекреация (поддержание), двигательная реабилитация (коррекция и восстановление). Внутренним наполнением каждой из них является сочетание познавательного, социально-психологического и двигательного компонентов, а также формирование определенной системы потребностей, возможностей, способностей и развитие туристско-спортивной практической деятельности. Это определяет специфику каждого компонента программы, где преобладающим моментом будет служить физическое развитие и осознанная двигательная активность.

Данная программа состоит из системы тренировочных упражнений на свежем воздухе, в спортивном и тренажёрном зале, специальных спортивных и туристических заданий, подвижных и спортивных игр, практических занятий по туристско-прикладным видам спорта, школы безопасности и практикумов по оказанию первой доврачебной помощи, соревнования с

использованием различных спортивных тренажёров и туристического оборудования, походов, экскурсий, конкурсов и туристических слётов.

Занятия имеют также огромное воспитательное значение - способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели, обеспечению эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Отсутствие отметок снижает тревожность и необоснованное беспокойство учащихся, исчезает боязнь ошибочных действий. Очень важно, что занятия позволяют снять физическое и эмоциональное напряжение после уроков. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к занятиям, создавая благоприятные условия для воспитания умения управлять своими эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не расслабляться, а при неудаче не падать духом.

Учитывая специфику дополнительного образования, программа охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом деятельности, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Воздействие физических упражнений на организм человека выражается в ряде общебиологических эффектов. С помощью регулярной физической тренировки происходит увеличение резервных возможностей организма и значительно повышается его потенциал.

Новые педагогические технологии предусматривают возможность варьировать и сочетать виды спортивно – туристических тренировок с видами туризма (пеший, экспедиционный), степенью и категорией сложности туристических маршрутов в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся.

Программа помогает реализовать стремление подростка с ОВЗ к познанию своих возможностей и окружающей среды. В ходе практической деятельности происходит обогащение новыми знаниями, их конкретизация и закрепление, что позволяет, путем соединения обучения и воспитания с жизнью, интегрировать такие основные составляющие жизнедеятельности подростков, как нравственный и эстетический, трудовой и физический, патриотический, социальный и познавательный аспекты.

Свои умения и навыки обучающиеся проверяют в ходе участия и проведения военно – спортивной игры «Зарница», подвижных и спортивных игр на местности и в спортзале, комбинированных эстафет, туристических слётов, спортивных соревнований, смотров, конкурсов и викторин.

Адресат программы.

Программа «ПроДвижение» разработана для учащихся с ОВЗ (с легкой умственной отсталостью). Занятия спортом и общее физическое развитие таких детей, не только предупреждают и компенсируют отклонения в физическом развитии, но и укрепляют их психофизическое здоровье, способствуют интеллектуальному и духовному развитию каждого ребенка.

Возраст обучающихся **10 - 16** лет.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы: **9** месяцев

На полное освоение программы требуется:

Всего – **68 часов** (теория – **7** часов, практика – **61** час).

Формы обучения

Форма обучения – очная.

Особенности набора.

Набор детей в объединение осуществляется по заключению врача.

Состав группы – **15** человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Недельная нагрузка на одну группу составляет **2** часа.

Занятия проводятся **1** раз в неделю по **2** часа.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах и составляет **40** минут, между занятиями установлены десяти минутные перерывы.

Педагогическая целесообразность.

Своеобразие развития обучающихся с легкой умственной отсталостью обусловлено особенностями их высшей нервной деятельности, которые выражаются в разбалансированности процессов возбуждения и торможения, недоразвитии познавательных интересов и снижении познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. Главной особенностью детей с умственной отсталостью является сниженный интерес к окружающему миру, предметам и явлениям в нем, к взаимодействию их между собой. Это можно назвать общей психологической инертностью, безразличием.

При работе с детьми с этой нозологией организация деятельности строится с учётом следующих особенностей образовательного процесса:

- ⇒ Использование для обучения преимущественно игровой формы.
- ⇒ Обучение на предметно-действенной основе.
- ⇒ Максимальное упрощение материала и его представление материала в виде детальных элементов.
- ⇒ Обеспечение смены видов деятельности в ходе занятия, использование различных модальностей для удержания внимания детей.
- ⇒ Постепенное усложнение видов деятельности, постепенный переход от подражаний и действий по образцу к выполнению заданий по вербальной инструкции.
- ⇒ Многократное повторение изучаемого и усвоенного материала занятий и его использование в новых заданиях, упражнениях, ситуациях.
- ⇒ Эмоциональное подкрепление деятельности ребенка, создание ситуации успеха при выполнении заданий.
- ⇒ Детализация и алгоритмизация действий с обязательным с комментированием.
- ⇒ Использование наглядности: схем, таблиц, памяток, стендов.
- ⇒ Проявление особого педагогического такта, поощрение достижений, обеспечение ситуации успешности для ребенка с ОВЗ

ЦЕЛЬ:

Создание условий для развития физических и познавательных способностей подростков, на основе системы развивающих физкультурно - спортивных и туристических занятий.

ЗАДАЧИ.

Обучающие:

- ⇒ Создание новой эффективности системы патриотического воспитания и формирования гражданственности.
- ⇒ Формирование высоких моральных и психологических качеств детей и подростков.
- ⇒ Физическое и духовно-нравственное развитие детей и подростков.
- ⇒ Совершенствование ценностно-ориентированных качеств личности, обеспечение условий для самовыражения обучающихся, их творческой активности.
- ⇒ Сознательное и ответственное отношение к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих.
- ⇒ Умение распознавать и оценивать опасные ситуации и вредные факторы среды обитания человека, определять и применять способы защиты от них.
- ⇒ Закрепление знаний и навыков, полученных в ходе изучения ОБЖ
- ⇒ Приобретение необходимых знаний, умений и навыков по разделам основ безопасности жизнедеятельности.
- ⇒ Участие в конкурсах, составление проектов патриотической, экологической, оздоровительной направленности.
- ⇒ Умение применять полученные знания на практике.
- ⇒ Умение работать с компьютером и находить нужную информацию в интернете.

Воспитательные:

- ⇒ Воспитание гражданственности, патриотизма и любви к Родине.
- ⇒ Воспитание ответственности, дружбы, сознательной дисциплины, выдержки, решительности и находчивости, стойкости и силы.
- ⇒ Воспитание самостоятельности при выполнении заданий.
- ⇒ Воспитание культурного общения с товарищами по команде.
- ⇒ Воспитание дисциплинированности, добросовестного отношения к порученному делу при выполнении тренировочных заданий.

Коррекционно-развивающие:

- ⇒ Совершенствование и развитие двигательных умений и навыков.
- ⇒ Развитие интереса к патриотическим мероприятиям.
- ⇒ Обоснование здорового образа жизни и укрепление здоровья.
- ⇒ Способствовать повышению уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства.
- ⇒ Способствовать снижению отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства.
- ⇒ Способствовать обеспечению профилактики асоциального поведения обучающихся.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Принципы отбора содержания программы.

Программа учитывает особенности познавательной и эмоционально-волевой деятельности обучающихся с нарушением интеллекта и направлена на развитие мотивации личности ребёнка к познанию и творчеству, средствами занятий спортом и туризмом. Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий.

Основу содержания и реализации программы составляют следующие ведущие педагогические принципы (*Приложение № 1*):

- ⇒ Принцип целенаправленности.
- ⇒ Принцип гражданственности.
- ⇒ Принцип лично - ориентированного подхода.
- ⇒ Принцип соответствия обучения возрастным и индивидуальным особенностям.
- ⇒ Принцип коррекционной педагогики.
- ⇒ Принцип воспитывающего и развивающего обучения.
- ⇒ Принцип увлекательности и творчества.
- ⇒ Принцип связи теории с практикой.
- ⇒ Принцип научности.
- ⇒ Принцип систематичности и последовательности.
- ⇒ Принцип доступности и прочности знаний.

Основные формы и методы реализации программы.

В процессе реализации программы используются следующие методы обучения:

- ⇒ Объяснительно-иллюстративный метод.
- ⇒ Репродуктивный метод.
- ⇒ Частично - поисковый.
- ⇒ Метод дифференцированного обучения.
- ⇒ Метод параллельного выполнения действий.
- ⇒ Метод инструктирования.
- ⇒ Метод учебного консультирования.
- ⇒ Метод педагогического мониторинга.
- ⇒ Метод стимулирования и мотивации детской деятельности

Объяснительно-иллюстративный метод обучения - метод, при котором знания получают через инструктаж, рассказ, беседу, объяснение педагога или из различных информационных источников.

Репродуктивный метод обучения – обучение, осуществляется на основе образца или правил, сопровождается демонстрацией упражнений, действий, рисунков, фотографий. Деятельность носит алгоритмический характер.

Частично – поисковый метод обучения заключается в организации активного поиска решения выдвинутых в обучении познавательных и практических задач.

Метод дифференцированного обучения: при такой организации занятий новый материал излагается всем обучающимся одинаково, а для практической

деятельности предлагается работа разного уровня сложности (в зависимости от возраста, способностей и уровня подготовки каждого).

Метод параллельного выполнения действий состоит в том, что примерно одновременно педагог и обучающийся выполняют аналогичную задачу, причем педагог, как правило, совершает действия несколько раньше, а ребенок выполняет увиденное.

Метод инструктирования обучение, предполагающее предъявление педагогом правил, устанавливающих порядок и способ осуществления, выполнения действий.

Метод учебного консультирования используется в том случае, когда обучающийся испытывает некоторые затруднения в знаниях или наличии возможностей для решения учебной задачи.

Метод стимулирования и мотивации детской деятельности: поощрение, стимулирующее оценивание, учебно-познавательная игра, создание ярких наглядно-образных представлений, создание ситуации успеха, свободный выбор заданий, самооценка; накопление материалов, создание электронного портфолио обучающихся и объединения.

Основными формами практических занятий являются тренировочные занятия, экскурсии, практические занятия в помещении и на местности. слеты, соревнования, спортивно-оздоровительные туристские прогулки, походы и путешествия, индивидуальная и групповая работа с обучающимися, направленные на развитие практических навыков по общей физической подготовке, туристическому снаряжению и спортивному ориентированию.

В ходе практической деятельности происходит обогащение новыми знаниями, их конкретизация и закрепление, что позволяет, путем соединения обучения и воспитания с жизнью, интегрировать такие основные составляющие жизнедеятельности подростков, как нравственный и эстетический, трудовой и физический, патриотический и интернациональный, социальный и интеллектуальный аспекты.

Практическая значимость программы.

Старший школьный возраст — это период ранней юности, характеризующийся наступлением физической и психической зрелости. Общественные переживания и чувства оказывают сильное воздействие на нравственное формирование старшеклассников. Именно в этом возрасте на основе моральных знаний и жизненного опыта вырабатываются определенные нравственные взгляды и убеждения, которыми руководствуются юноши и девушки в своем поведении и в дальнейшей жизни.

Физическая культура - часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики.

Ценностный потенциал спорта позволяет решать целый ряд воспитательных задач. Уже отмечалось, что спорт - это школа воспитания мужества, характера, воли. Спортивная деятельность позволяет юному

спортсмену стойко переносить трудности, нередко возникающие у ребенка в школе, в семье, в других жизненных ситуациях.

Регулярные физические тренировки способствуют эффективному развитию ценных личностных качеств - настойчивости, воли, трудолюбия, целенаправленности, коллективизма, коммуникабельности, вырабатывают активную жизненную позицию.

Наряду с этим они приобретут практические навыки по оказанию первой доврачебной помощи, выживанию в экстремальных условиях природной среды, умению ориентироваться на местности по местным признакам. Кроме того, при реализации программы повышается психологическая защищенность ребёнка от агрессивной внешней социальной среды. Дети становятся коммуникативными, способными реализовать свой творческий потенциал, расширяется их социальный опыт.

Уровень освоения программы.

Общекультурный (базовый) включает комплексные образовательные программы или модули, направленные на освоение определенного вида творческой деятельности. Этот уровень предполагает развитие компетентности в данной образовательной области, сформированности навыков на уровне практического применения и образовательноразвивающая деятельность с детьми, у которых уже сформировался интерес к определенному виду деятельности и приобретены первоначальные знания, умения и навыки. На этом уровне у детей присутствует более глубокая внутренняя мотивация.

Кадровое обеспечение программы.

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, 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. Кроме того, педагогом должны быть пройдены курсы повышения квалификации в сфере дополнительного образования для детей с ОВЗ.

Учебно-методическое обеспечение.

- ⇒ Методический материал по предлагаемым темам работы.
- ⇒ Библиотечка научно – популярной литературы.
- ⇒ Коллекция альбомов, открыток, фотографий.
- ⇒ Физическая карта области.
- ⇒ Плакаты, схемы по технике туризма и инструкции технике безопасности.
- ⇒ Фото и видеоматериалы, слайды.
- ⇒ Карточки-задания по оказанию первой медицинской помощи.
- ⇒ Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.

Материально-техническое обеспечение

- ⇒ Тренажер - манекен взрослого пострадавшего - Александр-01.
- ⇒ Спортивные тренажёры: велосипед, беговая дорожка, рычажный тренажер для рук, мячи, обручи, скакалки, гантели.

- ⇒ Гимнастическая стенка.
- ⇒ Гимнастические скамейки.
- ⇒ Гимнастические маты.
- ⇒ Мячи баскетбольный, футбольный, волейбольный.
- ⇒ Походная аптечка.
- ⇒ Автоматические карабины.
- ⇒ Компасы.
- ⇒ Туристические обвязки.
- ⇒ Палатки туристические.
- ⇒ Спальные мешки.
- ⇒ Коврики.
- ⇒ Веревки для прусиков, усов и узлов.
- ⇒ Рукавицы.
- ⇒ Веревки для навесной переправы и переправы по параллельным перилам.
- ⇒ Канат для маятника.
- ⇒ Фотоаппарат.
- ⇒ Столы.
- ⇒ Стулья.
- ⇒ Шкафы для хранения оборудования.

Материалы, инструменты, приспособления:

- ⇒ Инструменты: топоры, лопаты, пила, грабли, веники.
- ⇒ Походная посуда.
- ⇒ Линейки, транспортиры, карандаши, ручки, фломастеры.
- ⇒ Различные виды бумаги, картон.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Важным моментом реализации программы является её итог. Систематически проводится контроль качества освоения программы, через вводный, промежуточный и итоговый мониторинг (*Приложение № 2*) с ведением диагностических карт на каждого обучающегося.

Вводный мониторинг - диагностика имеющихся знаний и умений учащихся. Формы оценки: анкетирование, собеседование с учащимися и родителями.

Промежуточный контроль - оценка качества усвоения теоретического и практического материала. Формы оценки: повседневное педагогическое наблюдение, выполнение итоговых практических заданий, туристические и спортивные игры, конкурсы и соревнования.

Итоговый контроль проводится в форме проведения туристско - спортивного многоборья, итоговых тестовых заданий, практических и творческих работ, оформление фотоальбомов, заполнение схем, таблиц, карт.

В практической деятельности оценивается умение оборудовать бивуак, вязать узлы, ориентироваться на местности, осуществлять движение на маршруте, использовать различные способы переправы и преодоления рельефа местности, соблюдение техники безопасности в походе и умение оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим. В зачёт идёт результативное участие в конкурсах, соревнованиях, слётах различного уровня.

Кроме этого формами контроля выступают:

- Устный опрос, тестирование.
- Открытые занятия для родителей и педагогов.
- Участие в мастер – классах, конкурсах, презентациях, слетах, соревнованиях.

Календарный план воспитательной работы.

№	Название мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения
1	<i>Спортивно – туристическая полоса</i>	«Нас без сомнения, ждут турприключения»	Сентябрь
2	<i>Экскурсия</i>	«Мы по городу идем»	Октябрь
3	<i>Спортивные соревнования</i>	«День необычных рекордов»	Ноябрь
4	<i>Спортивная игротека</i>	Движ'ОК»	Декабрь
5	<i>Спортивно-игровая программа</i>	«Тропинками здоровья»	Январь
6	<i>Военно – спортивная игра</i>	«Планета спорта и мужества»	Февраль
7	<i>Спортивная игротека</i>	«Спорту и движению-наше уважение!!!»	Март
8	<i>Военно – спортивная игра</i>	«Зарничка – 24»	Апрель
9	<i>Поход</i>	«Весёлый рюкзачок»	Май

УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

№	РАЗДЕЛ. ТЕМА.	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
I. Раздел: Введение в программу.				
1.1.	Вводное занятие. Вводный мониторинг	-	2	2
<i>Всего</i>		-	2	2
II. Раздел. Основы безопасности жизнедеятельности.				
2.1.	Техника безопасности	-	4	4
2.2.	Школа безопасности	-	4	4
<i>Всего</i>		-	8	8
III. Раздел: Основы первой медицинской помощи.				
3.1.	Мы за здоровый образ жизни	1	3	4
3.2.	Оказание первой доврачебной помощи	1	7	8
<i>Всего</i>		2	10	12
IV. Раздел: В одной связке.				
4.1.	Движ'ОК	1	9	10
4.2.	Строевая подготовка. Команды в строю	1	5	6
4.3.	Спортивная игротека	-	6	6
4.4.	Начальная туристическая подготовка	1	7	8
4.5.	Спортивный туризм	2	10	12
<i>Всего</i>		5	37	42
V. Раздел: Подведение итогов.				
5.1.	Промежуточный мониторинг освоения программы	-	2	2
5.2.	Итоговый мониторинг освоения программы	-	2	2
<i>Всего</i>		-	4	4
Итого		7	61	68

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

№	Режим деятельности	Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Продвижение»
1	Начало учебного года	1 сентября
2	Продолжительность учебного периода	34 учебных недель
3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	1 раз в неделю по 2 часа
5	Количество часов	68 часов
6	Окончание учебного года	31 мая
7	Период реализации программы	01.09.2023 - 31.05.2024 г.г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

СЕНТЯБРЬ	Недели/Дата	1 (29-4)	2 (5-11)	3 (12-18)	4 (19-25)	5 (26-2)
	№ занятия		1	2	3	4
	Тема					
	Кол-во часов					
ОКТАБРЬ	Недели/Дата	6 (3-9)	7 (10-16)	8 (17-23)	9 (24-30)	
	№ занятия	5	6	7		
	Тема				К	
	Кол-во часов					
НОЯБРЬ	Недели/Дата	10 (31-6)	11 (7-13)	12 (14-20)	13 (21-27)	14 (28-4)
	№ занятия	8	9	10	11	12
	Тема					
	Кол-во часов					
ДЕКАБРЬ	Недели/Дата	15 (5-11)	16 (12-18)	17 (19-25)	18 (26-1)	
	№ занятия	13	14	15	16	
	Тема					
	Кол-во часов					
ЯНВАРЬ	Недели/Дата	19 (2-8)	20 (9-15)	21 (16-22)	22 (23-29)	
	№ занятия			17	18	
	Тема	К	К			
	Кол-во часов					
ФЕВРАЛЬ	Недели/Дата	23 (30-5)	24 (6-12)	25 (13-19)	26 (20-26)	
	№ занятия	19	20	21	22	
	Тема					
	Кол-во часов					
МАРТ	Недели/Дата	27 (27-5)	28 (6-12)	29 (13-19)	30 (20-26)	31 (27-2)
	№ занятия	23	24	25	26	
	Тема					К
	Кол-во часов					
АПРЕЛЬ	Недели/Дата	32 (3-9)	33 (10-16)	34 (17-23)	35 (24-30)	
	№ занятия	27	28	29	30	
	Тема					
	Кол-во часов					
МАЙ	Недели/Дата	36 (1-7)	37 (8-14)	38 (15-21)	39 (22-28)	
	№ занятия	31	32	33	34	
	Тема					
	Кол-во часов					
ИЮНЬ	Недели/Дата					
	№ занятия					
	Тема					
	Кол-во часов					

Условные обозначения календарного учебного графика дополнительной общеразвивающей программы

	Вводный. Промежуточный. Итоговый мониторинг освоения программы
	Проведение аудиторных занятий по расписанию.
	Каникулы

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

I. Раздел: Введение в программу.

(Количество часов – 2; практика – 2)

Тема 1.1. Вводное занятие. Вводный мониторинг. Организация работы объединения.

Практическая работа.

Организационные вопросы.

Проведение вводного мониторинга.

II. Раздел: Основы безопасности образовательного процесса.

(Количество часов – 8; практика – 8)

Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях.

Практическая работа.

Инструктаж по технике безопасности.

Тема 2.2. Школа безопасности.

Практическая работа.

Отработка навыков.

Безопасность в повседневной жизни.

Пожарная безопасность.

Дорожная безопасность.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера.

Экстремизм и терроризм: основные понятия и причины их появления.

III. Раздел: Основы первой медицинской помощи.

(Количество часов – 12; теория – 2; практика – 10)

Тема 3.1. Мы за здоровый образ жизни.

Практическая работа.

Формула здорового образа жизни.

Вредные привычки и их влияние на здоровье.

Тема 3.2. Первая доврачебная помощь.

Практическая работа.

Виды медицинской помощи.

Отработка навыков оказания первой доврачебной помощи.

Виды и меры предосторожности транспортировки пострадавшего.

Использование носилок и подручных средств для транспортировки пострадавшего.

Комплектование групповой и личной аптечки.

Работа на тренажёрах. Практическое применение искусственного дыхания (частота, продолжительность), отработка способов искусственного дыхания и простейшего метода сердечно-легочной реанимации.

IV. Раздел: В одной связке.

(Количество часов – 42; теория – 5; практика – 37)

Тема 4.1. Движ'ОК.

Практическая работа.

Физическая подготовка.

Комплексы упражнений с элементами легкой атлетики:

- на развитие быстроты;
- на развитие выносливости;
- на развитие силовых способностей;
- на развитие координации.

Тема 4.2. Строевая подготовка.

Практическая работа.

Строевая стойка.

Команды в строю.

Повороты на месте.

Движение строевым и походным шагом

Развернутый строй.

Походный строй

Выход из строя и возвращение в строй.

Подход к командиру и отход от него.

Обязанности командиров и военнослужащих перед построением и в строю.

Тема 4.3. Спортивная игротека.

Практическая работа.

Подвижные игры.

Народные игры.

Подвижные игры с элементами футбола.

Подвижные игры с элементами баскетбола.

Подвижные игры с элементами волейбола.

Тема 4.4. Начальная туристическая подготовка.

Практическая работа.

Отработка туристических навыков:

- установка различных видов палаток, укладка рюкзака.
- развёртывание и свёртывание бивуака.
- подбор и подготовка специального группового и личного снаряжения.

Знакомство со страховкой и самостраховкой.

Страховочные системы, верёвки, узлы.

Вязка узлов.

Различные виды карабинов, работа с ними.

Тренировочные туристические дистанции и маршруты.

Тема 4.5. Спортивный туризм.

Практическая работа.

Основные понятия техники спортивного туризма:

- способы переходов: движение цепочкой, правила и режим пешего туризма,
- нормы переходов, подъёмы, спуски, строй, темп, режимы движения.

Техника преодоления препятствий.

Отработка в помещении и на местности различных приёмов преодоления всевозможных препятствий.

Правила организации и проведения походов, экскурсий, путешествий.

Выбор маршрута, цель и район похода, экскурсии.

Требования к походу, к экскурсии.

Туристические походные навыки.

Групповое и личное снаряжения.

Культура и правила поведения туриста, значение дисциплины в походе.

Проведение походов и экскурсий по родному краю.

Движение по маршруту.

Видеосъемка и фотографирование в походе.

Подведение итогов похода. Обсуждение его результатов.

V. Раздел: Подведение итогов.

(Количество часов – 4; практика – 4)

Тема 5.1. Промежуточный мониторинг освоения программы

Практическая работа.

Проведение промежуточного мониторинга освоения программы.

Тема 5.2. Итоговый мониторинг освоения программы

Практическая работа.

Проведение итогового мониторинга освоения программы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

К концу года обучающиеся будут:

ЗНАТЬ:

- ⇒ Правила по технике безопасности на занятиях, во время экскурсий, походов и туристических соревнований.
- ⇒ Терминологию разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм.
- ⇒ Общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур.
- ⇒ Приёмы профилактики нарушений осанки.
- ⇒ Причины травматизма и правила их предупреждения.
- ⇒ О способах и особенностях движений, передвижений.
- ⇒ Знать название изученных туристических узлов.
- ⇒ Умение работать с компасом.
- ⇒ Оказание первой доврачебной помощи.
- ⇒ Правила подготовки походов и экскурсий, соревнований по ТПТ и спортивному ориентированию.

УМЕТЬ:

- ⇒ Правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, выносливости, силы, на формирование правильной осанки.
- ⇒ Повысить уровень своей физической подготовленности.
- ⇒ Технически правильно осуществлять двигательные действия.
- ⇒ Использовать полученные знания и навыки в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.
- ⇒ Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.
- ⇒ Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.
- ⇒ Проявлять интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию.
- ⇒ Следовать основным принципам здорового образа жизни.
- ⇒ Вязать следующие узлы: восьмерка, схватывающий петлей, прямой, австрийский проводник, двойной проводник, булинь на себе.
- ⇒ Правильно пользоваться туристическим снаряжением.
- ⇒ Находить стороны горизонта по компасу.
- ⇒ Правильно уложить рюкзак, обустроить бивуак, развести костёр.
- ⇒ Собрать и разобрать палатку;
- ⇒ Освоить дистанцию по технике пешеходного туризма.
- ⇒ Вязать следующие узлы: восьмерка, прямой, австрийский проводник, схватывающий петлей, схватывающий одним концом, булинь на себе, стремя, двойной проводник (заячьи ушки).

- ⇒ Пройти дистанцию по технике пешеходного туризма без штрафов.
- ⇒ Составить описание похода.
- ⇒ Оказать первую доврачебную помощь.
- ⇒ Взаимодействовать в процессе занятий, проявлять чувства коллективизма и взаимовыручки, ответственности перед коллективом и коллектива перед каждым.
- ⇒ Применять полученные теоретические знания на практике - принимать обоснованные решения, выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учётом реальной обстановки и индивидуальных возможностей.
- ⇒ Возможность испытать себя, быть выносливее, сильнее, не спастись перед трудностями.
- ⇒ Проявлять дисциплинированное, осторожное и безопасное поведение на улицах, дорогах и в транспорте.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.
НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ.**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
- Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА.

- Абаскалова Н.П «Здоровью надо учиться» М.: Дрофа, 2016.
- Воробьев Ю.Л. «Основы безопасности жизнедеятельности» М.: Астрель, 2013
- Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. СПб.: Союз, 2017.
- Первая доврачебная помощь: Учебное пособие. М: Просвещение, 2013.
- Шкенеv В.А. Спортивно-прикладной туризм: программа, разработки занятий, рекомендации. 8-9 классы – изд. «Учитель» г. Волгоград, 2009г.
- Макарова О.С. «Игра, Спорт Диалог в физической культуре» (Москва, Школьная Пресса, 2009).
- Должиков И.И., Физкультура Москва 2016 год;
- Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», 2005.
- Бутин И.М., Викулов А.Д, Развитие физических способностей детей М.: 2002 г.
- Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001
- Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001
- Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979
- Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2007

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА.

- Ковалько В.И.. В помощь школьному учителю, М.: 2005.

Гоголева М.И. «Основы медицинских знаний учащихся» М.: Просвещение, 2015.

Бубнов Н.Б. Ориентирование на местности – изд. «Просвещение» г. Москва, 2010г.

Ваулина В.Д. Наш край Калининградская область – Калининград: Кн.изд-во, 2010г.

Ведерников И.Ф., Зайчикова Л.Г. География Калининградской области – Калининград: Кн.изд-во, 2011г.

Информационное обеспечение программы.

<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://fizkulturnica.ru/>

<http://summercamp.ru/>

turism.gov39.ru

turism39.ru

(Приложение № 1)

ОСНОВУ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ СОСТАВЛЯЮТ ВЕДУЩИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
ПРИНЦИПЫ:

Принцип целенаправленности.

- ⇒ Проведение в жизнь государственной политики в области дополнительного образования.
- ⇒ Удовлетворение особых образовательных потребностей детей с ОВЗ, развитие их творческих способностей, жизненных и социальных компетенций, через реализацию адаптированных программ дополнительного образования различных направленностей.

Принцип гражданственности.

- ⇒ Гуманистическая направленность содержания образования с учётом текущих событий, региональной и местной специфики развития.
- ⇒ Формирование духовно-богатой нравственной личности.
- ⇒ Воспитание чувств патриотизма и гражданственности.
- ⇒ Изучаемый материал, рассматривается через призму социальной и личностной значимости и содействует адаптации к современным условиям жизни общества.

Принцип личностно - ориентированного подхода.

- ⇒ Создание условий для многогранного развития способностей обучающихся и достижения определенного уровня знаний, умений и навыков.
- ⇒ Признание уникальности и неповторимости личности каждого ребёнка.
- ⇒ Обучение, развитие и воспитание строится в соответствии с особенностями здоровья обучающихся, их природными способностями в атмосфере взаимопонимания и взаимоуважения.
- ⇒ Совместная развивающая деятельность, сочетающая личностное и коллективное обучение и воспитание.
- ⇒ Равноправное партнёрство: действуем вместе, учение без принуждения, право на свою точку зрения, право на ошибку, совместный анализ хода деятельности и результатов.

Принцип соответствия обучения возрастным и индивидуальным особенностям.

- ⇒ Реализация возрастного и индивидуального подходов при включении обучающихся в различные виды творческой деятельности.

- ⇒ Соответствие содержания, форм и методов организации деятельности по развитию природных задатков, творческих и специальных способностей возрастным и индивидуальным особенностям.

Принцип коррекционной педагогики.

- ⇒ Единство диагностики, коррекции и развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.
- ⇒ Непрерывность коррекционно - развивающего процесса, реализуемого через содержание всех разделов программы, через организацию индивидуальной и групповой коррекционной работы.
- ⇒ Использование специальных методов и средств обучения (в том числе специализированных компьютерных технологий), активизирующих познавательную деятельность учащихся и формирующих необходимые учебные навыки.
- ⇒ Использование эффективных приемов коррекционного воздействия на эмоциональную и познавательную сферу детей с отклонениями в развитии.

Принцип воспитывающего и развивающего обучения.

- ⇒ Соответствие содержания обучения, развития и воспитания, методов и форм организации учебно – воспитательного процесса главным задачам и целям дополнительного образования.
- ⇒ Правильное определение ведущих целей обучения: познавательной, воспитывающей, развивающей.
- ⇒ Воспитание общественно - активной творческой личности, через активное включение обучающихся в социально-значимую деятельность.
- ⇒ Выявление и опора на сильные стороны и уважительное отношение к личности обучаемого.
- ⇒ Формирование навыков культурного поведения и дисциплинированности.

Принцип увлекательности и творчества.

- ⇒ Эффективное включение активных форм и методов в учебно-воспитательный процесс.
- ⇒ Создание ситуации успеха: в практической деятельности доминируют интерес, творческие начала, увлечённость, эмоциональность и успешность.
- ⇒ Развитие мотивации и формирование потребности, творческого подхода и интереса к овладению новым видом деятельности.
- ⇒ Творчество рассматривается как уникальный критерий оценки развития личности и отношений в коллективе.
- ⇒ Стимулирование обучения, познавательной активности, практической деятельности и творчества.
- ⇒ Постоянное поощрение за малейшие успехи, своевременная и тактическая помощь каждому ребёнку, развитие в нём веры в собственные силы и возможности.
- ⇒ Внедрение в практику работы постоянно действующего мониторинга личностных достижений.

Принцип связи теории с практикой.

- ⇒ Практическая направленность всего учебно-воспитательного процесса.

⇒ Развитие самостоятельности, инициативы, творчества и умения свободно пользоваться полученными знаниями и умениями для решения конкретных практических задач и в повседневной жизни.

Принцип научности.

⇒ Формирование системы теоретических знаний, соответствующих конкретной области деятельности.

⇒ Тщательный и научно обоснованный подбор информации, составляющую содержание обучения.

⇒ Достоверность фактов, явлений, теорий, закономерностей, в их изложении

⇒ не допускать ошибок и неточностей.

⇒ Формирование умения анализировать, обобщать, сравнивать, сопоставлять, выделять главное, аргументировать практические действия и выводы.

Принцип систематичности и последовательности.

⇒ Строгое, логичное расположение учебного материала, как в учебной программе, так и в методах передачи знаний.

⇒ Взаимосвязь компонентов педагогического процесса, развивающегося в системе, по восходящей линии от простого к сложному и обеспечивающего преемственность знаний.

⇒ Систематическая работа по повторению и обобщению изучаемого материала.

Принцип доступности и прочности знаний.

⇒ Организация полного цикла учебно – познавательных действий: первичное знакомство и восприятие изучаемого материала, последующее более глубокое осмысление и изучение, систематизация и запоминание, повторение, закрепление и применение полученных знаний и учебных универсальных действий на практике.

⇒ Учет образовательного уровня, практического опыта, индивидуальных возможностей, познавательных потребностей, интересов и возможностей обучающихся.

⇒ Рациональное распределение количества часов на теоритическую и практическую части учебного материала.

⇒ Правильное определение степени сложности, последовательности и глубины изучения программного материала.

⇒ Сочетание различных видов наглядности и соблюдение требований культуры показа.

Система проведения мониторинга реализации образовательных программ и личностного роста обучающихся.

№	Показатели оценивания	Уровень	Критерии оценивания	Сроки оценивания Объект оценивания
Критерии мониторинга результативности обучения по адаптированной общеобразовательной общеразвивающей дополнительной программе.				
1	Уровень мотивации к занятиям данным видом деятельности	Высокий	Проявляет постоянный устойчивый интерес и творческое отношение к данному виду деятельности, стремится получить дополнительную информацию	<i>Вводный мониторинг</i> <i>Промежуточный мониторинг</i> <i>Итоговый мониторинг</i> Обучающийся
		Достаточный	Устойчивый учебно-познавательный интерес к данному виду деятельности, но не выходит за пределы изучаемого предмета.	
		Низкий	Интерес практически не обнаруживается или возникает эпизодически	
2	Соответствие теоретических знаний программе	Высокий	Знает и понимает смысл и значение терминов, понятий, представлений, суждений, может объяснить своими словами, привести свои примеры и аналогии, осуществляет взаимодействие уже имеющихся знаний с вновь приобретенными, использует их в различных ситуациях; уверенно использует в ежедневной практике	<i>Вводный мониторинг</i> <i>Промежуточный мониторинг</i> <i>Итоговый мониторинг</i> Обучающийся
		Достаточный	Понимает смысл и значение терминов, понятий, представлений, суждений, может объяснить своими словами, привести свои примеры, аналогии, использует знания и умения в сходных учебных ситуациях.	
		Низкий	С трудом воспроизводит термины, понятия, представления, суждения	
3	Соответствие практических умений и навыков программе	Высокий	Усвоение конкретных трудовых умений и навыков. Самостоятельное построение, выполнение действий или операций	<i>Промежуточный мониторинг</i> <i>Итоговый мониторинг</i> Обучающийся
		Достаточный	Усвоение конкретных трудовых умений и навыков. Выполнение при незначительной помощи консультации кого-либо	
		Низкий	Выполнение практических действий со значительной помощью кого-либо	
4	Уровень мышления и деятельности	Креативный	Стремление к изучению новых объектов и явлений, способность к созданию нового и организации активного поиска решения выдвинутых в обучении познавательных и практических задач.	<i>Промежуточный мониторинг</i> <i>Итоговый мониторинг</i> Обучающийся
		Репродуктивный	Точное выполнение действий или операций на основе образца или правил без внесения творчества. Деятельность носит алгоритмический характер. (строго по образцу, схеме, инструкции)	
5	Использование специального оборудования и оснащения	+	Правильное использование специального оборудования и оснащения при выполнении действий или операций.	<i>Промежуточный мониторинг</i> <i>Итоговый мониторинг</i> Обучающийся
		!	Требуется помощь при использовании специального оборудования и оснащения	
6	Ответственность и аккуратность в выполнении заданий	+	Ответственно и аккуратно выполняет технологические операции и задания	<i>Промежуточный мониторинг</i> <i>Итоговый мониторинг</i> Обучающийся
		!	Требуется помощь при выполнении технологических операций и заданий	

Критерии мониторинга личностного развития обучающихся.

1	Психофизические характеристики	Речь	+	Имеется положительная динамика в развитии устной связной речи. Связная речь используется в коммуникационных целях. Проявляется, как активный, так и пассивный словарный запас.	Промежуточный мониторинг Итоговый мониторинг Обучающийся
			!	Большие трудности в понимании обращенной речи. Предпочтение отдается невербальным средствам коммуникации.	
		Внимание	+	Имеется положительная динамика в проявлении свойств внимания: <i>концентрация, устойчивость, объем, распределение, переключение</i>	Промежуточный мониторинг Итоговый мониторинг Обучающийся
			!	Внимание неустойчиво, объем мал, все формы произвольного внимания недоразвиты. Страдает как произвольное, так и непроизвольное внимание.	
		Память	+	Имеется положительная динамика в запоминании, сохранении и в последующем воспроизведении знаний, действий	Промежуточный мониторинг Итоговый мониторинг Обучающийся
			!	Испытывает значительные трудности в запоминании, необходима помощь педагога	
Моторика	+	Скоординированность действий, направленных на выполнение точных мелких движений, развитие двигательной активности кисти рук и ручной умелости	Промежуточный мониторинг Итоговый мониторинг Обучающийся		
	!	Наряду с общей моторной неловкостью наблюдается недостаточное развитие движений и малая их координированность.			
2	Общая культура и воспитанность	+	Проявляет стойкое, положительно эмоционально окрашенное отношение к общечеловеческим ценностям. Следует им в собственном поведении, Правильно оценивает собственное поведение и поступки окружающих. Доброжелателен по отношению к окружающим, быстро откликается на переживания других, готов оказать помощь.	Промежуточный мониторинг Итоговый мониторинг Обучающийся	
		!	Имеет ограниченный запас представлений о нравственных ценностях, который отличается бессистемностью, неточностью, поверхностностью; не готов к применению их в собственной практической деятельности. Отмечается частая сменяемость эмоциональных состояний, безволие, импульсивность, ситуативность поведения, зависящего от наличия заинтересованности в объекте, не принимает необходимости саморазвития личностных качеств		
3	Формирование социальных компетенций	+	Принимает активное участие в социально-полезной деятельности. Осознают взаимосвязь успехов и прилагаемых усилий, имеет положительный мотивационный настрой. Трудится с удовольствием, бережлив к объектам природы, добросовестен в выполнении как разовых, так и постоянных поручений	Промежуточный мониторинг Итоговый мониторинг Обучающийся	
		!	В общественно-полезной деятельности пассивен, принимает участие лишь с уговорами. Волевые качества недостаточно выражены, допускают рассеянность, безразличие. Проявление заботы о других избирательно. В состоянии дать относительно адекватную самооценку и оценку действий окружающих. Безразличен к нарушениям поведения.		