

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

Принято  
решением Педагогического совета  
МБОУ «С(К)ОШ № 119 г. Челябинска»  
Протокол № 6  
от «28» 08 2018 г.

Утверждаю:  
Директор МБОУ «С(К)ОШ № 119  
г. Челябинска» М.В. С.Б. Малышева  
от «28» 08 2018 г.

**ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КРЕПЫШИ»**

**Продолжительность реализации программы – 1 год  
Категория – средний школьный возраст**

**Исаенко Татьяна Павловна,  
педагог дополнительного образования**

**ЧЕЛЯБИНСК  
2018**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	4
2. Календарно-тематический план.....	10
3. Содержание дополнительной общеобразовательной программы.....	12
4. Литература.....	14

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

<b>Название программы</b>	«Крепыши»
<b>Автор-составитель программы</b>	Исаенко Татьяна Павловна
<b>Уровень программы</b>	Дополнительная общеобразовательная программа
<b>Подуровень программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
<b>Тип программы</b>	Адаптированная («Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 5-9 классы». Аксёнова А.К., Антропов А. П., Бгажнокова И. М. и др. / Под ред. Бгажноковой И. М. Москва, Просвещение 2010)
<b>Образовательная область</b>	Физическая культура
<b>Направленность программы</b>	Физкультурно – спортивная
<b>Способ освоения содержания образования</b>	Репродуктивный, алгоритмический, объяснительно-иллюстративный
<b>Уровень освоения содержания образования</b>	Общекультурный
<b>Возрастной уровень реализации программы</b>	10-18 лет
<b>Форма реализации программы</b>	Групповая, индивидуальная
<b>Продолжительность реализации программы</b>	Одногодичная

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной программы**

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

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012г № 273-ФЗ);
- Концепцией развития дополнительного образования детей (от 04. 09. 2014 г. № 1726-р);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (от 29.05.2015г. № 996-р);
- СанПиН 2.4.2.2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- СанПиН 2.4.2.3286 – 15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей. (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки России (от 11.12.2006 г. № 06-1844));
- Приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программ» (от 29.08.13г №1008) и Нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность МБОУ «С(К)ОШ № 119 г. Челябинска».

Программа разработана на основе образовательной программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 5-9 классы. Аксёнова

А.К., Антропов А. П., Бгажнокова И. М. и др. / Под ред. Бгажноковой И. М. Москва, Просвещение 2010.

## **1.2.Актуальность дополнительной общеобразовательной программы**

Выявление и развитие способностей, спортивное воспитание и комплексное оздоровление, расцениваются как наиболее значимые процессы в начальный период образования учащихся с интеллектуальными нарушениями.

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

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

Основной формой работы в объединении «Крепыши» являются учебно-тренировочные занятия в группах, участие в соревнованиях «Специальной Олимпиады России».

Для занятий спортом комплектуются группы с учетом возраста и степени спортивной и общефизической подготовленности детей: младшая группа (11—14 лет), подростковая (15—18 лет). Количество занимающихся — не менее 10 человек.

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

В младшей группе основное внимание уделяется укреплению здоровья и закаливанию, всесторонней физической подготовке, развитию координации движения, быстроты, ловкости, гибкости, овладению основами техники

спортивных игр и легкой атлетики. Группа участвует в соревнованиях «Специальной Олимпиады России» в своей возрастной группе.

Подростковая группа — дальнейшее укрепление здоровья и совершенствование физической подготовки, развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, изучение более сложных технических приемов и тактических действий спортивных игр, легкой атлетики. Группа участвует в соревнованиях «Специальной Олимпиады России» в своей возрастной группе.

### **1.3. Цели и задачи дополнительной общеобразовательной программы**

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

**Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:**

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

Основные принципы содержания программы:

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

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

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

В программе *теоретическая часть* содержит:

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

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

#### **1.4. Организация образовательного процесса**

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

Место проведения занятий – спортивный зал и спортивная площадка, оснащенные всем необходимым инвентарем.

#### **Распределение учебного времени (4,5 часа)**

Группы	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
Группа 1	1 час	5 раз	4,5 часа	162, 5 часа

### **1.5. Технологии, методы, формы и средства обучения**

Данная программа опирается на следующие педагогические технологии:

#### ***1. Технологии (по подходу к ребенку):***

Личностно-ориентированные (ставят в центр образовательной системы личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий его природных потенциалов);

Гуманно-личностные технологии (отличаются гуманистической сущностью, психотерапевтической направленностью на поддержку личности, исповедуют идеи всестороннего уважения и любви к ребенку, оптимистическую веру в его силы, отвергая принуждение);

Технологии сотрудничества (реализуют демократизм, равенство, партнерство в субъектных отношениях педагога и ребенка. Педагог и ученик совместно вырабатывают цели, определяют содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества);

#### ***2. Методы (по преобладающему (доминирующему) методу):***

Репродуктивные технологии (обучающиеся усваивают готовые знания и воспроизводят их).

Объяснительно-иллюстративные (объяснение, рассказ, беседа, лекция, иллюстрация, демонстрация, показ):

деятельность педагога - сообщение готовой информации с помощью слов и наглядности;

деятельность обучающихся - восприятие, осознание, запоминание информации.

Побуждающие репродуктивные:

деятельность педагога - организует и побуждает работу воспитанников в целях формирования умений и навыков (объяснение, показ приемов работы, алгоритмизация, инструктаж);

деятельность обучающихся - неоднократное воспроизведение сообщенных знаний

***3. Формы (по организационным формам):***

Групповые технологии предполагают фронтальную работу, групповую (одно задание на разные группы), межгрупповую (группы выполняют разные задания в рамках общей цели), работу в парах.

Метод индивидуальных занятий заключается в том, что учащиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он наиболее эффективен при работе с сильными учащимися.

Данная программа является актуальной и призвана помочь учащимся с нарушением интеллекта, имеющим интерес и склонность к спортивной деятельности, реализовывать свои природные задатки в различных видах спорта.

**2 КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**2.1 Календарно-тематический план группы №1**

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Формы аттестации/ контроля	Практика
<b>Вводный раздел</b>					
1.	Техника безопасности и правила поведения	1	1	-	-
2.	История возникновения физической культуры	1	1		
	<b>Итого:</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	-
<b>Общая физическая подготовка</b>					
1.	Построения и перестроения	2,5	-	-	2,5
2.	Комплекс ОРУ на месте	2	-	-	2
3.	Беговые упражнения	2,5	-	-	2,5
4.	Подвижные игры	2	-	-	2
5.	Прыжки (в длину, в высоту, на скакалке.)	2,5	-	-	2,5
6.	Сгибание рук в упоре лежа	2	-	-	2
7.	Итоговые экспресс тесты на общую физическую подготовленность	2,5	-	Экспресс тесты	2,5
	<b>Итого:</b>	<b>16</b>	-	-	<b>16</b>
<b>Легкая атлетика</b>					
1.	История возникновения легкой атлетики	1	1		-
2.	Виды в легкой атлетике	1	1		-
3.	Спортивная ходьба	7	-	-	7
4.	Бег на короткие дистанции	2,5	-	-	2,5
5.	Бег на средние дистанции	3	-	-	3
6.	Бег на большие дистанции	3,5	-	-	3,5

7.	Прыжки	2,5	1	-	1,5
8.	Метания	2	-	-	2
	<b>Итого:</b>	<b>22,5</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>19,5</b>
<b>Лыжная подготовка</b>					
1.	Виды лыжного спорта	1	1	-	-
2.	Правила проведения соревнований	2,5	2,5	-	-
3.	Надевание лыжной экипировки	4,5	-	-	4,5
4.	Построения и перестроения с лыжами и на лыжах	2,5	-	-	2,5
5.	Передвижение на лыжах	18	-	-	18
6.	Подвижные игры на лыжах	18	-	-	18
7.	Передвижение на лыжах	15	1	-	14
8.	Лыжные эстафеты	4,5	-	-	4,5
	<b>Итого:</b>	<b>66</b>	<b>4,5</b>	<b>-</b>	<b>61,5</b>
<b>Подвижные игры</b>					
1.	Подвижные игры без мяча	9	-	-	9
2.	Подвижные игры с мячом	9	-	-	9
	<b>Итого:</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>18</b>
<b>Легкая атлетика</b>					
1.	Спортивная ходьба	4,5	-	-	4,5
2.	Бег на короткие дистанции	4,5	-	-	4,5
3.	Бег на средние дистанции	4,5	-	-	4,5
4.	Прыжки	4,5	-	-	4,5
	<b>Итого:</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>18</b>
<b>Подвижные игры</b>					
1.	Подвижные игры без мяча	9	-	-	9
2.	Подвижные игры с мячом	9	-	-	9
	<b>Итого:</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>18</b>
	<b>Всего за год:</b>	<b>162,5</b>	<b>9,5</b>	<b>-</b>	<b>153</b>

### 3 СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

#### Содержание программы группы №1

##### Раздел «Введение»

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

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

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

**Формы занятий:** беседа, демонстрация инвентаря.

**Форма контроля:** беседа, опрос.

##### Раздел «Общая физическая подготовка».

В любом виде спорта основой является физическая подготовка, без базовых упражнений и действий, невозможно начать подготовку по более узким видам деятельности по одному или другому виду спорта. Также нужно помнить о том, что общая физическая подготовка не только укрепляет, но и оздоравливает и развивает организм и физические возможности детей с ОВЗ.

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

**Содержание:** построения и перестроения, комплекс общеразвивающих упражнений на месте, беговые упражнения, подвижные игры, сгибание рук в упоре лежа, прыжки.

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

**Форма контроля:** экспресс тесты в начале и в завершении раздела.

##### Раздел «Легкая атлетика»

Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя все беговые виды, спортивную ходьбу, метания, кроссы и другие технические виды. Легкую атлетику принято считать «Королевой спорта», потому что она является самым массовым видом спорта, доступной каждому.

**Цель:** научить детей основным правилам легкой атлетики и основным видам легкой атлетики

**Содержание:** история возникновения легкой атлетики, основные правила соревнований и дистанции, разметка бегового стадиона, виды входящие в легкую атлетику, спортивная ходьба, бег на различные дистанции, прыжки, метания.

**Формы занятий:** практическое занятие, беседа.

**Форма контроля:** экспресс тесты, тренировочная старты, участие в соревнованиях.

### **Раздел «Лыжная подготовка»**

Лыжная подготовка – вид деятельности направленный на оздоровление, закаливание организма. Основным преимуществом лыжной подготовки является тренировка всех функций и систем организма, также лыжная подготовка развивает практически все физические качества, что крайне полезно для детей с ОВЗ.

**Цель:** научить детей основным правилам проведения соревнований, правильно стоять на лыжах, перемещаться по дистанции различными ходами.

**Содержание:** основные правила проведения соревнований, виды лыжного спорта, основы надевания и снятия экипировки, стойки и перемещения на лыжах, виды лыжных ходов, прогулки на лыжах.

**Формы занятий:** беседа, практическое занятие.

**Форма контроля:** экспресс тесты, тренировочные старты, участие в соревнованиях.

### **Раздел «Подвижные игры»**

Подвижная игра - это эмоциональная деятельность детей, которая связана с выполнением основных движений. Игра развивает все физические качества, развивает психические процессы, воспитывает нравственно и имеет огромное оздоровительное значение.

**Цель:** научить детей правилам некоторых подвижных игр, снять эмоциональное напряжение, развивать основные физические качества.

**Содержание:** основные правила игр, игры без мяча, игры с мячом, эстафеты.

**Формы занятий:** рассказ, практическое занятие.

**Форма контроля:** проверка знания правил игр.

**Занимающиеся первой группы, к концу учебного года должны знать:**

- Историю изучаемых видов спорта;
- Основные дистанции и виды в легкой атлетике;
- Принципы правильного дыхания во время ходьбы и бега;
- Основные правила соревнований по легкой атлетике;
- Правила проведения соревнований по лыжным гонкам;
- Виды лыжного спорта;
- Основные виды лыжных ходов;
- Общие принципы спортивной тренировки;
- Общие принципы здорового образа жизни;

**Уметь:**

- Выполнять комплекс ОРУ;
- Выполнять комплекс беговых упражнений;
- Выполнять различные виды прыжков;
- Выполнять сгибание рук в упоре лежа;

- Выполнять бег на различные дистанции;
- Выполнять ходьбу на различные дистанции;
- Самостоятельно надевать лыжную экипировку;
- Выполнять перемещение на лыжах;
- Соблюдать правила подвижных игр;

#### 4 ЛИТЕРАТУРА

1. «Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта» программно – методические материалы / под ред. И.М. Бгажноковой. – М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2007. – 181 с.
2. Программы специальных образовательных учреждений В. В. Воронковой – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2010
3. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
4. «Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 5-9 классы». Аксёнова А.К., Антропов А. П., Бгажнокова И. М. и др. / Под ред. Бгажноковой И. М. Москва, Просвещение 2010
5. Т.А. Степанова, под ред. Г.В. Яковлевой – Челябинск, 2010 г. ЧИПКРО Кафедра специального (коррекционного) образования. «Программа коррекционно-развивающего обучения учащихся с умеренной степенью умственной отсталости средствами игровой деятельности».
6. Ю.И. Гришина. Общая физическая подготовка, знать и уметь. Изд. «Феникс» 2014г. 24

