

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение «Школа - интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья п. Светлополянска Верхнекамского района» (КОГОБУ ШИ ОВЗ п. Светлополянска)

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от
«31»августа 2023 г.

Утверждено:
Директор КОГОБУ ШИ ОВЗ
п. Светлополянска
Верхнекамского района
Могорич Н.А.
Приказ № 161 /ОД от 31.08.2023

**Дополнительная образовательная программа
физкультурно- спортивной направленности
Школьный спортивный клуб «Факел»**

Срок реализации программы- 1 год
Возраст участников – 11-17 л.

Автор составитель:
Горшкова Надежда Викторовна,
социальный педагог

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная запискастр. 3

| | |
|---|---------|
| Цель и задачи программы | стр. 4 |
| Нормативно – правовая база | стр. 5 |
| Календарный план спортивно-массовых мероприятий | стр. 7 |
| Содержание программы | стр. 8 |
| Планируемые результаты | стр.9 |
| Учебно – методическое обеспечение образовательного процесса | стр. 11 |

*«Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни –
это его личный успех»
В.В. Путин*

Пояснительная записка

Основная направленность программы - физкультурно - спортивная

Актуальность программы.

Поддержание и укрепление здоровья нации, приобщение к занятиям физической культурой и спортом уже долгое время является одним из приоритетных направлений развития нашей страны. Популяризации массового и профессионального спорта и приобщение различных слоев общества к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Актуальность программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье подростка представляет собой критерий качества современного образования.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

Государство возлагает большие надежды на систему образования в вопросах формирования здорового образа жизни и сохранения здоровья нации. Сегодня, очевидно, что каждая школа должна стать «школой здоровья», а сохранение и укрепление здоровья обучающихся и педагогов должно стать важной функцией образовательного учреждения.

Педагогическая целесообразность программы позволяет нам решить проблему занятости обучающихся в свое свободное время, направляя его на активный отдых это спортивные мероприятия, праздники, спортивные мероприятия с родителями, соревнования.

Новизна программы в новом подходе реализации спортивной деятельности в клубной форме, которая помогает реализовывать все спортивно-массовые мероприятия, а также подготовку и сдачу норм ФВСК «ГТО». Для реализации программы составляется план мероприятий, где учитываются интересы и пожелания обучающихся и родителей школы - интерната. Каждый класс отдельно может заявить любое мероприятие, которое бы он хотел провести в спортивном зале, на территории школы – интерната, стадионе.

Отличительная особенность программы в вариативности деятельности обучающихся, что способствует формированию общей культуры, а также познавательной, физической, социальной творческой активности личности обеспечивающих формирование у детей актуального социокультурного опыта и личностной позиции. В результате реализации программы сами обучающиеся, педагоги, родители становятся полноценными субъектами организации спортивно-оздоровительной работы в КОГОбУ ШИ ОВЗ п. Светлополянска.

Реализация программы основывается на работе школьного спортивного клуба «Факел». Школьный спортивный клуб «Факел» (ШСК «Факел») является структурным подразделением Кировского областного государственного общеобразовательного бюджетного учреждения «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья п. Светлополянска Верхнекамского района» (КОГОБУ ШИ ОВЗ п.Светлополянска).

Целью дополнительной общеобразовательной программы является овладение навыками и умениями у обучающихся с ОВЗ (ИН) использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

Достижение этой цели обеспечивается **решением следующих задач:**

образовательных:

- обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- обучение игровой и соревновательной деятельности;
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

развивающих:

- совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- развитие инициативы и творчества обучающихся;
- развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

воспитательных:

- воспитание целеустремленности и ответственности за свои действия;
- воспитание умения работать в группе, команде;
- воспитание психологической устойчивости;
- воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

оздоровительные и коррекционные :

- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма обучающихся;
- активизация защитных сил организма обучающихся;
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки);
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

Нормативно-правовая база

- ФЗ №273-Об образовании в РФ;

- Концепция развития дополнительного образования детей;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 № 196» «Об утверждении «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП»»;
- Приказ Минтруда России 2018 №298н «Стандарт педагога дополнительного образования детей и взрослых»;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года
- Указ президента РФ «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ до 2024»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19 декабря 2014 г. № 1599.
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г.№ 329-ФЗ,
- Письмом Министерства образования и науки РФ и Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ от 10.08.2011 г. № МД-1077/19, НП-02-07/4568 «О методических рекомендациях по созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов»,
- Приказом Минпросвещения России от 23.03.2020 № 117 «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов»

Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности.

Срок реализации программы 1 год.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 часу,

Форма занятий - очная, основные формы работы теоретические, практические занятия, групповые занятия, соревнования, спортивные праздники.

**Календарный план спортивно-массовых мероприятий
в ШСК «Факел» КОГОБУ ШИ ОВЗ п. Светлополянска
на 2022-2023 учебный год**

| № п/п | Мероприятие | Место проведения | Дата |
|-------|---|------------------|-------------------------|
| 1 | Спортивный праздник, посвященный началу учебного года | Территория школы | сентябрь |
| 2 | Легкоатлетическая эстафета | Территория школы | сентябрь, май |
| 3 | Осенний кросс | Территория школы | октябрь |
| 4 | Чемпионат по планке | Зал ЛФК | ноябрь |
| 5 | Соревнования по общей физической подготовке | Зал ЛФК | ноябрь |
| 6 | Соревнования по баскетболу | Зал ЛФК | декабрь |
| 7 | Чемпионат по подъему туловища | Зал ЛФК | декабрь |
| 8 | День здоровья | Территория школы | декабрь |
| 9 | «Вышибалы» | Зал ЛФК | январь |
| 10 | Чемпионат «Прыгай на здоровье»(прыжки через скакалку) | Зал ЛФК | январь |
| 11 | Спортивное мероприятие посвященное Дню рождения школы | Территория школы | январь |
| 12 | Соревнования по лыжным гонкам | Территория школы | февраль |
| 13 | Соревнования по пионерболу | Зал ЛФК | март |
| 14 | “Папа, мама, я- спортивная семья” | Зал ЛФК | апрель |
| 15 | День прыгуна | Зал ЛФК | апрель |
| 16 | Всемирный день здоровья | Территория школы | апрель |
| 17 | Соревнования по мини-футболу | Территория школы | май |
| 18 | Участие в соревнованиях различного уровня согласно календарному плану | | в течение учебного года |
| 19 | Сдача норм ГТО | Территория школы | в течение учебного года |

**Содержание программы.
Учебно-тематический план**

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | |
|--------------|---|------------------|------------|--------------|
| | | Всего | Теори я | Практик а |
| 1 | <i>Теоретическая подготовка.</i> | 1 | 1 | - |
| 1.1 | Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности при проведении соревнований. Правила организации и судейства. | | | |
| 2 | <i>Спортивные праздники</i> | 9 | | 9 |
| 2.1 | На территории ОО, стадионе п. Светлополянска | 5 | - | 6 |
| 2.2 | С родителями | 2 | - | 2 |
| 2.3 | Посвященные значимым датам | 2 | - | 2 |
| 3 | <i>Соревнования</i> | 24 | - | 24 |
| 3.1 | Между классами | 12 | - | 12 |
| 3.2 | С родителями | 2 | - | 2 |
| 4 | <i>Выполнение норм ВФСК «ГТО»</i> | 10 | - | 10 |
| Всего | | 34 | 1 | 33 |

Формы аттестации

- Основная форма аттестации - наблюдение педагога
- тестирование по правилам проведения и организации спортивных соревнований;
 - составление положения о проведении и организации соревнований;
 - непосредственное участие в соревнованиях.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации данной программы необходимо иметь:

- зал ЛФК и тренажёрный зал;
- площадка для проведения занятий по лёгкой атлетике;
- раздевалка;
- лыжи с креплениями и с палками;
- лыжные ботинки;
- мячи набивные разного веса;
- мячи баскетбольные;
- мячи волейбольные;
- скакалки ;
- секундомер;
- рулетка;
- аптечка.

Планируемые результаты реализации программы «Школьный спортивный клуб «Факел»

В результате освоения программы по образовательным по видам деятельности обучающиеся:

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей;
- оказание бескорыстной помощи окружающим людям, в т. ч. сверстникам, в сохранении и укреплении их здоровья;
- широкий кругозор, осведомленность об основных событиях и изменениях в жизни школы, района, округа;
- умение организовывать свою деятельность и деятельность обучающихся для достижения намеченных целей;
- конструктивно реагировать на ошибки и трудности, возникающие в процессе совместной деятельности;
- своевременно вносить коррективы в свое поведение, намеченный план действий в зависимости от сложившейся ситуации.

Метапредметные результаты:

- осознание здоровья как социокультурного феномена в контексте физического, психологического и социального здоровья, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- планирование и организация самостоятельной спортивно- оздоровительной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности;- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

Воспитательные результаты программы распределяются по трем уровням:

1.результаты первого уровня (приобретение школьников социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии спортом, об основах разработки социальных проектов и организации коллективной деятельности; о способах организации досуга других людей; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации;

2.результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):

развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к другим людям;

3. результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших и организации их досуга; самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия ответственности за других.

При достижении трех уровней результатов дополнительного образования возрастает вероятность появления эффектов воспитания и социализации обучающихся.

Первая группа эффектов – социокультурная идентичность – осознание школьником и принятие себя как субъекта социокультурного взаимодействия, личности и индивидуальности.

Вторая группа эффектов – предполагает высокую степень эффективности самореализации школьника в социальном взаимодействии.

Третья группа – компетенции в сфере сохранения и укрепления здоровья, спортивной деятельности.

В ходе реализации программы дополнительного образования «ШСК «Факел» предполагается формирование следующих базовых учебных действий (БУД):

Регулятивные БУД:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- формирование умения проговаривать последовательность действий на занятиях;
- формирование умения работать по предложенному учителем плану

Познавательные БУД:

- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в источниках информации (на развороте, в оглавлении, в словаре, в турнирной таблице, таблице результатов);
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник и другие печатные издания, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса, группы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков);

Коммуникативные БУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- слушать и понимать речь других.

Учебно – методическое обеспечение образовательного процесса

1. Безруких М. М. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении. Москва: Просвещение, **2016**. 128 с.
2. Воронова Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры. Москва: Феникс, **2015**. 179 с.
3. А.А. Гужаловский «Этапность развития физических(двигательных) качеств».- М.: 1979.
4. Дьяконов И.Ф. Основы здорового образа жизни для всех. СПб: Спецлит, 2018. 126 с.
5. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. / учебное пособие Е.Ю. Коротаева. – М.; Проспект, 2018
6. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.-М., 1998.
7. «Физическое развитие детей». Г.П. Сальникова – М.: Просвещение, 1968.

Литература, рекомендуемая для детей и родителей

1. Кудеров М. Книга зожника. Физкультура, питание и здравый смысл. Москва: Манн, 2019. 224 с.
2. Пронищева К.В. Формирование здорового образа жизни у подростков. Москва: Олимпус, 2020. 88 с.
3. Панов В «Первая книга шахматиста» Москва: ФиС 2018. 362 с.
4. Романов Н. Бегайте быстрее, дольше и без травм. Москва: Миф, 2017. 100 с.
5. Федоров В. Н. «Развивающие игры на шахматной доске» Кемерово: КРИПиПРО 2018. 90 с.

