**ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ.**

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Будь здоров!»(Для детей с ОВЗ) (далее – Программа) разработана на основе:

-Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678 -р;

-Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

-Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №635 «Об утверждении особенностей организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных общеобразовательных программ спортивной подготовки по видам спорта»

-Письма Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 27.03.2015 года №19-1969/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности»;

-Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

-Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID -19)";

-Устава и Локальных нормативных актов, Приказов «Коммунарской СШ».

**Актуальность программы**

Актуальность предлагаемой адаптированной дополнительной общеразвивающей программы определяется запросом со стороны обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и их родителей для социализации, развития физических и морально-волевых качеств, необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, создания и обеспечения необходимых условий для личностного развития.

**Отличительные особенности программы.**

Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направление.В адаптированной дополнительной общеразвивающей программе учитываются возрастные, индивидуальные и психофизические особенности детей с ОВЗ. Программа может рассматриваться как одна из ступеней к общему оздоровлению детей и неотъемлемой частью образовательного процесса через специальную организованную двигательную активность обучающегося.

Небольшая наполняемость группы позволяет учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, дает возможность детям установить более тесный контакт между собой, тем самым повысить свои коммуникативные способности, снять тревожность, социализироваться.

**Адресат программы.**

Данная программа разработана для категории детей с ограниченными возможностями здоровья, детьми с задержкой психического развития и инвалидами 5 -13 лет.

**Программа рассчитана на один год обу­чения.**

**Программа направлена** на организацию комплексной и многоаспектной коррекционной помощи в физическом развитии дошкольников и школьников с ОВЗ.

В Программе учитываются индивидуальные потребности ребенка, связанные с его ограниченными возможностями здоровья. Для успешной реализации программы физического развития дошкольников и школьников с ОВЗ должны быть обеспечены следующие психолого-педагогические условия:

- формирование и поддержка положительной самооценки у детей, уверенности в собственных возможностях и способностях;

- использование в физкультурно-образовательном процессе форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

- поддержка положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в совместной физкультурно-спортивной, двигательной деятельности;

- защита детей от всех форм физического и психического насилия; - вовлечение семей воспитанников с ОВЗ непосредственно в образовательный процесс.

**Специфика организации обучения** исходит из наличия и условий учебно-тренировочной базы.

Структура образовательной программы предусматривает обучение по модулям:

- Модуль 1 – общая физическая подготовка – 4 часа в неделю.

- Модуль 2 –игровой– 2 часа в неделю.

Адрес места осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе**:**

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул. Школьная, д. 15-а. («Коммунарская СШ»);

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Продолжительность обучения (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Максимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Число учащихсяв группе(минимальное и максимальное) |
| I | 5 | 13 | 5 - 8 |

**Режим занятий для обучающихся 5 – 13 лет по общеподготовительному модулю:**

-продолжительность одного часа 20 минут;

-продолжительность одного занятия 40 минут;

-занятия проводятся три раза в неделю, общий недельный объём 4 часа;

-учебно-тематический план рассчитан на 32 недели, без учёта праздничных и выходных дней;

-между занятиями предусмотрены перерывы не менее 10 минут.

**Режим занятий для обучающихся 5 – 13 лет по игровому модулю:**

-продолжительность одного часа 20 минут;

-продолжительность одного занятия 40 минут;

-занятия проводятся три раза в неделю, общий недельный объём 2 часа;

-учебно-тематический план рассчитан на 32 недели, без учёта праздничных и выходных дней;

-между занятиями предусмотрены перерывы не менее 10 минут.

**Приём** на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с 2 ноября по 30 ноября текущего года при отсутствии медицинских противопоказаний и на основании предварительного просмотра, собеседования, тестирования.

**Зачисление** обучающихся на обучение по Программе осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний и в результате успешно пройденного предварительного просмотра, собеседования, тестирования и электронной регистрации (подача заявки) на p47.навигатор. дети.

**Форма обучения очная.**

**Формы организации занятий:** групповые. Занятия могут быть теоретическими, практическими, комбинированными. Комбинированная форма занятий используется чаще всего. Она включает в себя теоретическую часть (беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций) и практическую часть (освоение приемов, отработка навыков, тренировка, игры, самостоятельная работа).

**Условия реализации Программы:**

База, оборудование, спортивный инвентарь.

Наличие спортивного зала, матов, мячей для спортивных и подвижных игр. Обручи, массажные мячи, массажные полусферы, ортопедический массажный коврик, мешочки с песком, набор кинезиологических мячей для занятий на доске Бильгоу, видеоматериалы, обучающие ролики, презентации.

Экипировка

Костюм спортивный, футболки, майки легкоатлетические, трусы легкоатлетические, лосины, кроссовки легкоатлетические.

Кадры: Артюшина Наталья Валерьевна

**Цели и задачи Программы.**

**Цель программы:** социализация, коррекция и укрепление физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, формирование у детей с ОВЗ осознанного отношения к своим силам и уверенности в них, потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

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

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

**Задачи программы:**

Образовательные задачи:

1.Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.

2.Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

3.Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

4.Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

6. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

7.Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта;

Развивающие задачи:

1.Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции)

2.Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера

3.Развитие пространственно-временной дифференцировки.

4.Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1.Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.

2.Активизация защитных сил организма ребёнка.

3.Повышение физиологической активности органов и систем организма.

4.Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

5.Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

6.Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).

7.Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

8.Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

1.Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.

2.Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.

3.Воспитание   устойчивого   интереса к занятиям физическими упражнениями.

4.Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

 **Принципы формирования программы**.

Рабочая программа физического развития дошкольников и школьников с ОВЗ построена с учетом основных принципов дошкольного образования, определённых ФГОС ДО:

1.Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные и допустимые условия для двигательной активности детей с ОВЗ.

2.Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально - нравственного и художественно - эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

3.Принцип интеграции образовательной области «Физическое развитие» с другими, в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей; основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса.

4.Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения ОД по физическому развитию, учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности;

5.Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

6.Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований ОУ и семьи в вопросах воспитания, коррекции, оздоровления, распорядка дня, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников с ОВЗ, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях.

**Ожидаемые результаты по окончанию реализации программы.**

**1.Обучающиеся знают и понимают:**значение физических упражнений для здоровья; значение режима дня; значение профилактики формирования когнитивных и поведенческих нарушений; значение правильной осанки; простейшие правила охраны и укрепления здоровья; правила личной гигиены; правила закаливающих процедур.

2.**Обучающиеся** **Умеют:**принимать правильную осанку и проверять ее правильность; выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики (6-8 упражнений); подсчитывать количество дыханий в спокойном состоянии и после нагрузки; управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, соблюдать личную гигиену и гигиену одежды, обуви.

**Метапредметные результаты:**

1.Владение навыками познавательной, учебно-оздоровительной деятельности, навыками разрешения проблем;

2. Способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач;

3. Умение самостоятельно оценивать и принимать решения;

4. Мотивация на здоровый образ жизни.

## Предметные результаты:

Обучающийся получит возможность научиться:

-выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;

-организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

-выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

-применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

-обучающиеся знают и понимают значение физических упражнений для здоровья; значение режима дня; значение профилактики формирования когнитивных и поведенческих нарушений; значение правильной осанки; простейшие правила охраны и укрепления здоровья; правила личной гигиены; правила закаливающих процедур.

- умеют принимать правильную осанку и проверять ее правильность; выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики (6-8 упражнений); подсчитывать количество дыханий в спокойном состоянии и после нагрузки; управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, соблюдать личную гигиену и гигиену одежды, обуви.

Обучающийся научится выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности:

-применять полученные знания о подвижных играх для организации собственного досуга;

-применять собственные организаторские способности для организации подвижных игр со сверстниками и младшими школьниками.

**Личностные результаты:**

1.Умение самостоятельно организовывать здоровьесберегающую деятельность;

2. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

3.Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.