Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Металлургический Центр детского творчества г. Челябинска»

РАССМОТРЕНО
(на научно-методическом совете)
№ 4 от «14» 10 2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ Е.В. Худяков
«15» 10 2026

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Академия движений»

Возраст детей: 11-17 лет
Уровень программы: стартовый
Срок реализации программы: 1 года

Автор-составитель:
Корчагин Александр Андреевич,
педагог дополнительного образования

Челябинск, 2026

№ п/п	**СОДЕРЖАНИЕ:**	
1.	**Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:**	**3**
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	8
1.3.	Учебный (тематический) план	9
1.4.	Содержание программы	10
1.5.	Планируемые результаты	11
1.6	Воспитательная работа	12
2.	**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**	**16**
2.1.	Календарный учебный график	16
2.2.	Условия реализации программы	16
2.3.	Формы аттестации	18
2.4.	Оценочные материалы	19
2.5.	Методическое обеспечение программы	21
2.6.	Список литературы	22
3.	**Раздел 3. Приложение**	**25**

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ:
1.1. Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Академия движений» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Данная программа «Академия движений» адаптирована для детей с ограниченными возможностями здоровья учреждений образования VIII типа (с нарушением интеллекта) – 11-17 лет, позволяющая развить в детях и подростках интерес к различным видам спорта (баскетболу, настольному теннису, футболу, лёгкой атлетике), накопить разнообразный двигательный опыт и в будущем успешно совершенствовать своё мастерство в избранном виде спорта, посещая объединение «Академия движений».

Она реализуется в МБУДО «Металлургический Центр детского творчества г. Челябинска» (далее – МБУДО «МЦДТ г. Челябинска») в МБОУ С(К)ОШ №57 по адресу: ул. 26 Бакинских Комиссаров, 63, что позволяет подростку последовательно осваивать все разделы программы, приобщаться к различным видам спорта, реализовывать свои потребности в коллективе и проявлять индивидуальные способности.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность, развитие физических качеств. Двигательные действия являются мощными факторами, повышающими адаптивные возможности организма, расширяющими функциональные резервы. Здоровье определяется уровнем развития качественных сторон двигательной активности.

Правовыми основами реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Академия движений» являются:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 08.08.2024 года, (редакция 08.08.2024, действующая с 01.09.2024 года) (далее – ФЗ).
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
3. Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642 (ред. от 22.06.2024г.) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изм. и доп., вступ. в силу с 30.06.2024).
4. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21

«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

7. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (редакция от 27.07.2022г., вступ. в силу с 01.03.2023).

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 (редакция от 21.04.2023) «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021г. №38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467».

10. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023г. № 1678 «Об утверждении правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (редакция от 11.10.2023 – действует с 23.10.2023).

11. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (редакция от 22.09.2021, действует с 01.09.2022).

12. Письмо Минпросвещения России от 30 декабря 2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах российской федерации»).

13. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ, адаптированных для обучения детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов с учетом их особых образовательных потребностей»

14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам» (редакция от 13.03.2019, действует с 07.05.2019).

15. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» (в ред. от 22.02.2023, действует до 01.09.2027)

16. Закон Челябинской области от 30 августа 2013 года №515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (ред. от 06.05.2024).

17. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021 № 01/253 «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития у детей и молодёжи Челябинской области».

18. «Программа перспективного развития системы образования Челябинской области в 2025-2030 годы» (представлена на Южно-Уральском педагогическом собрании 22.08.2024).

19. Устав МБУДО «МЦДТ г. Челябинска», локальные нормативно-правовые акты МБУДО «МЦДТ г. Челябинска».

Новизна данной программы определяется тем, что она предлагает иной, чем в традиционной практике, путь физического воспитания детей с нарушением интеллекта. Обычно коррекционная физкультурно-спортивная работа строится вокруг одного вида деятельности – чаще всего лыжной подготовки или лёгкой атлетики. В данной программе двигательный опыт ребёнка формируется не узко, а широко: через последовательное освоение нескольких видов спорта – баскетбола, настольного тенниса, футбола, лёгкой атлетики, – объединённых общей физической подготовкой. Такой подход позволяет не «натаскивать» подростка на один вид, а заложить у него ту двигательную базу, из которой в дальнейшем он сможет вырастить собственное спортивное мастерство.

Новизна программы раскрывается в следующих положениях:

1. Комплексное, а не узкоспециализированное построение двигательного содержания. Программа сознательно отказывается от ранней специализации. Разделы «Баскетбол», «Настольный теннис», «Футбол», «Лёгкая атлетика» и «ОФП» выстроены как взаимодополняющие: то, что ребёнок осваивает в играх с мячом, помогает ему в футболе; координация, наработанная за теннисным столом, переносится в легкоатлетические упражнения. В результате у обучающегося накапливается большой и разнообразный двигательный опыт, который становится основой для успешного решения задач в любом избранном в будущем виде спорта.

2. Опора на положение Л.С. Выготского о социальной природе коррекции. Методологическую основу программы составляет идея отечественного дефектолога о том, что ребёнка с нарушением развития нельзя замыкать стенами специального учреждения – воспитывать и обучать его следует среди других детей. Реализация программы на базе МБОУ С(К)ОШ №57 в форме дополнительного физкультурного образования позволяет частично снять замкнутость системы специального обучения: подросток с нарушением интеллекта включается в общую спортивную деятельность, осваивает правила взаимодействия в команде, учится действовать рядом с другими и вместе с другими.

3. Соединение традиционных форм обучения с методикой развития координационных способностей. Инновационность программы состоит в том, что привычные средства физического воспитания дополнены специально подобранными упражнениями, направленными на коррекцию и развитие координации. Именно координационные способности у детей с нарушением интеллекта страдают в первую очередь, и именно они лежат в основе освоения любого двигательного действия. Поэтому работа над ними ведётся не отдельно, а «внутри» каждого раздела программы – на материале баскетбола, тенниса, и лёгкой атлетики. Это одновременно запускает процессы биологического развития ребёнка и усиливает его социальную адаптацию.

Теоретическая значимость программы состоит в том, что она описывает и обосновывает модель дополнительного физкультурного образования детей с нарушением интеллекта, построенную на принципе широкого двигательного опыта, а не ранней специализации. Такая модель может быть использована при разработке других дополнительных программ спортивной подготовки для данной категории обучающихся.

Актуальность.

Отношение к людям с ограниченными возможностями служит индикатором развитости общественного сознания. В последние годы в нашей стране это отношение несколько улучшилось. Однако все еще сохраняется положение изоляции детей и людей с нарушениями здоровья и отсутствуют благоприятные условия для социальной интеграции их в различные социальные структуры.

Замкнутость системы образования умственно отсталых детей стенами школ-интернатов, детских домов ограничивает достижение цели коррекционного образования – социальной адаптации (Н.Н. Малофеев [1996]). Наихудший прогноз социальной адаптации отмечен у детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (И.М. Багажнокова, Н.А. Гамаюнова [1997]). Компенсировать замкнутость системы специального (коррекционного) образования умственно отсталых воспитанников (школьников) возможно посредством организации для них дополнительной формы физкультурного образования. Дополнительные физкультурные занятия позволят улучшить социально-трудовую адаптированность умственно отсталых обучающихся.

Закон РФ «Об образовании» нацеливает образовательные учреждения на обеспечение условий каждому ребенку для развития. Особую социальную и педагогическую значимость приобретает работа с детьми, имеющими нарушения в развитии.

По данным многочисленных исследований (Баряева Л.Б., Горская И.Ю., Иванов Е.С., Лебединский В.В., Розанова Т.В., Пономаренко З.А., Черненко Т.Е. и др.) аномальное развитие отражается на особенностях поведения, приводит к дефициту естественных потребностей в движении, игре, общении, затрудняет процесс обучения, вызывает негативные эмоции и стрессовые переживания ребенка. Л.С. Выготским выдвинут принцип, суть которого заключается в том, что педагогическое воздействие должно быть направлено не только на преодоление, сглаживание, выравнивание или ослабление физических и психических недостатков детей аномального развития, но и на активное развитие

познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств. Поэтому важным концептуальным положением программы «Академия движений» является взаимосвязь и психофизическое единство организованной двигательной деятельности, целенаправленного формирования личности ребенка, коррекции, развития его способностей, сенсорных систем, психики (внимания, восприятия, памяти, эмоций, мышления, речи), общения, мотивов, интересов, потребностей и самовоспитания.

Отличительной особенностью программы

Отличительной особенностью программы «Академия движений» является то, что баскетбол, настольный теннис, легкая атлетика, футбол и общая физическая подготовка являются видами деятельности, влияющими на адаптацию людей с умственной отсталостью в социальной среде. Недостаточно методик по комплексной физической подготовке, способствующих коррекции недостатков основных жизненно важных движений и социальной адаптации молодого поколения. Баскетбол, настольный теннис и футбол как виды спорта включают взрослеющую личность в процесс социализации с помощью мотивации действий, воспитания уверенности и социальной активности.

Общая физическая подготовка имеет большое оздоровительное, гигиеническое и прикладное значение, так как является основой для укрепления и закаливания организма. Она способствует развитию костно-мышечной системы, органов кровообращения и дыхания, усиливает обмен веществ. Баскетбол и футбол развивают у спортсменов силу, ловкость, выносливость, координацию, равновесие, воспитывают смелость, находчивость, улучшают пространственную ориентировку. Настольный теннис формирует точность, быстроту реакции, концентрацию внимания и мелкую моторику. При наличии определённых условий баскетболом, настольным теннисом, футболом и общей физической подготовкой могут заниматься люди с ограниченными возможностями, в том числе и с умственной отсталостью и глубокой умственной отсталостью.

Педагогическая целесообразность.

Анализ научно-методической литературы показал, что вопросам развития двигательной сферы умственно отсталых детей разного возраста посвящены работы многих авторов (И.Ю. Жуковин, О.А. Шпитальная, 2000; А.А. Дмитриев, Н.Л. Литош, Л.М. Шипицына, 2002; С.И. Веневцев, 2004; Л.В. Шапкова, С.П. Евсеев, 2007; С.Б. Нарзулаев, 2009-2010 и др.). Наиболее благоприятным для развития физической активности детей с умственной отсталостью является применение физических упражнений, направленных на формирование координационных способностей. Значимость координационных упражнений для таких детей состоит в том, что они влияют на все сферы их жизнедеятельности. В программе «Академия движений» этот подход реализуется через комплексное использование средств баскетбола, настольного тенниса, легкой атлетики, футбола и общей физической подготовки. Каждый из этих разделов включает движения, требующие согласованности, точности, быстроты реакции и равновесия, что в совокупности создаёт условия для целенаправленного развития координации. Именно поэтому с помощью физических упражнений с координационной направленностью у ребёнка с умственной отсталостью

повышается умственная активность, мотивация, внимание, а, следовательно, познавательная деятельность в целом.

Воспитательная работа.

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является учебное занятие.

В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся:

- усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;
- получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации;
- осознают себя способными к нравственному выбору;
- участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

- успешной самореализации.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей соответствующего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Воспитательное значение активностей детей при реализации АДООП проявляется во время участия в социальных проектах, благотворительных и волонтёрских акциях различной направленности согласно Календаря массовых мероприятий муниципальной образовательной системы г. Челябинска (в экологической, патриотической, трудовой деятельности).

Форма обучения – очная.

Психолого-возрастные особенности детей с умственной отсталостью в возрасте 11–17 лет:

– **Недоразвитие абстрактного мышления**. Мышление отличается конкретно-ситуативными суждениями, слабостью или невозможностью обобщений, неспособностью выделения существенных признаков предметов и явлений. Особенно сложно детям даётся обучение математике, операции с числами.

– **Несформированность эмоционально-волевой сферы**. Наблюдается недостаточный самоконтроль, неустойчивость и слабая целенаправленность деятельности, повышенная отвлекаемость, импульсивность, гиперактивность.

– **Незрелость личности**. Проявляется в неспособности самостоятельно решать житейские ситуации, в некритичности поведения, в неадекватных притязаниях.

– **Нарушение поведения**. Выражается в том, что подростки не могут контролировать свои влечения и эмоциональные реакции.

– **Обеднённый и суженный круг знаний и представлений** об окружающем. Слабая ориентировка в пространстве, во времени, в обыденной жизни.

– **Несформированность навыков самообслуживания, личной гигиены**. Также может быть не сформирована потребность здорового образа жизни.

– **Неспособность конструировать варианты будущего**. Подростки не проявляют интереса к ручному труду и физической работе.

– **Несформированность знаний правил безопасности**. Например, при встрече с незнакомыми людьми, при пользовании бытовыми приборами.

Адресаты программы.

Программа рассчитана на занятия с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов 11-17 лет.

Принимаются дети не на конкурсной основе, имеющие разрешение врача.

Наполняемость групп: 10 человек.

Срок реализации и объем дополнительной образовательной программы

Программа рассчитана на 1 года обучения.

Продолжительность занятия 45 минут, перерыв не менее 10 минут.

На первом году обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

1 год обучения – 144 часа.

Формы занятий: очная, групповые занятия.

Язык обучения – русский.

1.2. Цели и задачи

Цель программы: Повышение уровня физической подготовленности детей с нарушением интеллекта, занимающихся баскетболом, лёгкой атлетикой, настольным теннисом, футболом и ОФП, путём улучшения их координационных способностей

Задачи:

Предметные:

– обучить навыкам здорового образа жизни;

– обучить основам техники и тактики баскетбола, настольного тенниса, футбола;

– сформировать широкую базу двигательных стереотипов на основе освоения разнообразных двигательных действий из арсенала баскетбола, настольного тенниса, лёгкой атлетики, футбола и ОФП;

– овладеть правилами безопасности при проведении спортивных занятий, мероприятий, соревнований;

– обучить подготовке инвентаря к занятиям;

– социально адаптировать обучающихся с ОВЗ.

Личностные:

– повысить функциональные возможности организма (тренировка дыхательной и сердечно-сосудистой систем);

– развить физические качества;

– повысить физическую работоспособность и развить основные двигательные качества.

Метапредметные:

– сформировать выдержку и дисциплинированность,

– воспитать чувства дружбы, коллективизма, взаимопомощи и т. п.

– развить инициативу;

– развить навыки общения.

1.3 Учебный (тематический) план

№ п/п	Вид подготовки	Часы по годам обучения			Формы контроля и аттестации
		1 год			
		Теория	Практика	Общее количество часов	
1	**Вводное занятие**	**1**	**1**	**2**	**Беседа Игра**
2	**Теоретическая подготовка**	**8**	**-**	**8**	**Опрос**
2.1.	Краткие исторические сведения о возникновении баскетбола, настольного тенниса, футбола. Развитие этих видов спорта в России. Правила соревнований	2	-	2	Опрос Беседа
2.2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Спортивный инвентарь и оборудование, одежда и обувь	2	-	2	Опрос Беседа
2.3.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль. Спорт и здоровье	2		2	Опрос Беседа
2.4.	Краткая характеристика техники баскетбола, настольного тенниса, футбола. Основы методики тренировки	2		2	Опрос Беседа
3.	**Практическая подготовка**	**6**	**120**	**126**	
3.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	1	23	24	Практические задания
3.2.	Баскетбол (технико-тактическая подготовка)	2	26	28	Практические задания
3.3.	Настольный теннис (технико-тактическая подготовка)	1	19	20	Практические задания
3.4.	Футбол (технико-тактическая подготовка)	1	23	24	Практические задания
3.5	Лёгкая атлетика	1	29	30	
4	**Контрольные занятия и соревнования**	**1**	**5**	**6**	**Соревновательная**

					деятельность
5	**Итоговое занятие Аттестация (ПА, ИА)**	**1**	**1**	**2**	**Контрольное занятие Сдача нормативов**
	ИТОГО	17	127	**144**	

1.4 Содержание программы

1 год обучения

1. Вводное занятие (2ч). Инструктаж по технике безопасности. Краткие исторические сведения о возникновении баскетбола, настольного тенниса, футбола. Развитие этих видов спорта в России и мире. Порядок и содержание работы объединения «Академия движений». Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья и социальной адаптации. Правила поведения на занятиях.

2. Теоретическая подготовка (8 ч).

2.1. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и в спортивном зале. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Правила безопасного обращения со спортивным инвентарём и оборудованием. Помощь при ушибах, растяжениях, порезах. Полные инструкции по технике безопасности в (Приложении 7.)

2.2. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль, питание и самоконтроль.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учётом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Значение и организация самоконтроля. Подсчёт пульса. Дневник самоконтроля. Питание как фактор сохранения и укрепления здоровья. О вреде и недопустимости алкоголя, курения, наркотиков.

2.3. Спортивный инвентарь и оборудование для баскетбола, настольного тенниса, футбола, легкой атлетики.

Правила обращения с мячами, ракетками, сетками, стойками. Транспортировка и хранение инвентаря. Индивидуальный выбор спортивной формы и обуви. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды при различных погодных условиях.

2.4. Основы техники баскетбола, настольного тенниса, футбола.

Понятие о технике вида спорта. Классификация основных приёмов. Значение правильной техники для достижения высоких результатов. Основные стойки, перемещения, передачи, удары. Типичные ошибки при освоении базовых элементов.

3. Практическая подготовка (126 ч).

3.1. Общая физическая подготовка (24 ч).

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

3.2. Баскетбол (28 ч).

Обучение стойке баскетболиста, перемещениям, остановкам, поворотам. Обучение ловле и передаче мяча на месте и в движении. Обучение ведению мяча правой и левой рукой. Обучение броскам в кольцо с места и в движении. Индивидуальные и командные тактические действия. Учебная игра по упрощённым правилам.

3.3. Настольный теннис (20 ч).

Обучение хватке ракетки, стойке, перемещениям у стола. Обучение подачам и ударам. Обучение накату справа и слева. Совершенствование техники в парных и одиночных играх. Тактика игры. Учебные игры.

3.4. Футбол (24 ч).

Обучение стойке футболиста, перемещениям. Обучение ведению мяча, ударам по мячу, остановкам, передачам. Обучение отбору мяча. Индивидуальные и командные тактические действия. Учебная игра.

3.5. Лёгкая атлетика (30 ч)

Обучение технике бега на короткие и длинные дистанции. Обучение высокому и низкому старту. Обучение прыжкам в длину с места и с разбега. Обучение метанию малого мяча. Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости. Участие в контрольных забегах.

4. Контрольные занятия и соревнования (6 ч).

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей). Участие в соревнованиях по ОФП, баскетболу, настольному теннису, футболу в течение года. Контрольные нормативы и протоколы обследования техники – в (Приложении 4).

5. Итоговое занятие (2 ч).

Текущий, промежуточный контроль. Итоговая аттестация. Методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила сдачи контрольных нормативов, опрос по теоретической подготовке. Формы протоколов – (Приложения 2, 3).

1.5. Планируемые результаты

Предметные:

– обучены навыкам здорового образа жизни;

– обучены основам знаний, умений и навыков техники и тактики баскетбола, настольного тенниса, легкой атлетики, футбола;

– овладели правилами безопасного поведения при проведении различных спортивных занятий, спортивно-массовых мероприятий, соревнований;

– обучены подготовке инвентаря к занятиям баскетболом, настольным теннисом, футболом;

– сформирована широкая база двигательных стереотипов на основе освоения баскетбола, настольного тенниса, футбола и общей физической подготовки;

– обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья социально адаптированы.

Личностные:

– повышены функциональные возможности организма (тренировка дыхательной и сердечно-сосудистой систем);

– развиты физические качества;

– повышена физическая работоспособность и развиты основные двигательные качества.

Метапредметные:

– сформированы выдержка и дисциплинированность;

– воспитаны чувства дружбы, коллективизма, взаимопомощи;

– развита инициатива;

– развиты навыки общения.

1.6. Воспитательная работа

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2 данная АДООП ориентирована на создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме, которые в целом определяют цель ***воспитания*** в рамках реализуемой программы.

Данная цель ориентирована

на обеспечение положительной динамики личностного развития обучающихся, выражающейся в освоении социально значимых знаний и норм и приобретении опыта социального взаимодействия;

формировании современных компетентностей и грамотностей, соответствующих стратегиям социально-экономического развития РФ, актуальным вызовам будущего.

Для достижения цели определены следующие *задачи*:

– формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию.

– усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе;

– формирование опыта самоопределения (личного или профессионального) в различных сферах жизни;

– формирование и развитие личностного отношения детей к учебным занятиям в системе дополнительного образования по направленности программы, хореографии, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;

– приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы (детского объединения) и применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе определяются в соответствии с предметными направленностями программы и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» и направлены на воспитание, формирование следующих компетенций:

– освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);

– принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;

– воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;

– формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;

– воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим;

– развитие творческого самовыражения в выбранном виде занятий, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

Формы и методы воспитания

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является *учебное занятие*.

В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся:

– усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;

– получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации;

– осознают себя способными к нравственному выбору;

– участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Воспитательная работа в коллективе проводится по плану воспитательной работы, утвержденному директором МБУДО «МЦДТ г. Челябинска». На основе общего плана воспитательной работы отдела каждый педагог составляет свой план.

Воспитательная работа проводится в процессе учебных занятий, соревнований, в свободное время.

Воспитательная работа вне учебных занятий заключается в проведении бесед и лекций на различные темы, проведении экскурсий по городу и его окрестностям, коллективных посещениях музеев, театров, кино.

В работе с детьми важно правильно сочетать методы нравственного воспитания, учитывая особенности психики мальчиков и девочек разного возраста.

К числу основных методов следует отнести убеждение, поощрение и наказание. Педагог должен иметь в виду, что убеждать свои воспитанников можно только в том случае, если владеешь искусством педагогического разговора, а именно: говорить доходчиво, эмоционально и содержательно.

Большое воспитательное значение имеет одобрение и похвала детей за выполнение упражнений, проявление чувства товарищества, успешное сочетание учебы с внеурочной деятельностью. Разумно применяемый метод поощрения помогает формированию личности молодого человека.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет педагога. Педагог, работающий с детьми, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанникам больше, чем вчера, а завтра – больше, чем сегодня. Педагог должен интересоваться не только творческими успехами своих обучающихся в коллективе, но и их успеваемостью в общеобразовательной школе, общественными нагрузками, поведением в семье и на улице, должен поддерживать постоянную связь с классным руководителем и родителями и осуществлять воспитательную работу в тесном взаимодействии с ними.

В процессе проведения учебных занятий педагог должен воспитывать в обучающихся:

– чувство ответственности перед коллективом;
– сознательное отношение к занятиям;
– уважение к старшим;
– организованность и дисциплину;
– стойкий интерес и любовь к занятиям физической культурой;
– вкус к красоте движений.

Условия успешной воспитательной работы:

– организованное проведение учебных занятий;
– высокая требовательность к выполнению упражнений;
– единство требований и уважение к личности ребенка;
– аккуратные и систематические посещения занятий;
– выполнение правил поведения в зале на занятиях и во время различных выступлений.

Календарь воспитательной работы

№	Наименование мероприятия по программе воспитания	Дата проведения	Форма проведения мероприятия	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Участие в социальных проектах, благотворительных и волонтёрских акциях различной направленности	В течение года согласно Календаря массовых мероприятий муниципальной образовательной системы г. Челябинска)	Мероприятия согласно содержания акции	Информация (сообщения, творческие работы фото-видеоотчеты об участии в акциях, проектах)
2.	Просмотр и обсуждение футбольных и хоккейных матчей.	В течение года (сентябрь – март)	Коллективный просмотр + беседа	Фото- и видеоотчёт, обсуждение тактики, творческие работы
3.	Видео-поздравление от детских коллективов для педагогов к Дню учителя, к Дню тренера	Октябрь Ноябрь	Онлайн-праздник на уровне образовательной организации	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
4.	«Масленица годовая — наша гостья дорогая»	Февраль	Праздник на адресе	Фото- и видеоматериалы с участием детей
5.	День защитника Отечества	Февраль	Мероприятие на уровне детского объединения	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
6.	Видеопоздравление «Самым милым и любимым», посвящённый Международному женскому дню	Март	Онлайн-праздник на уровне образовательной организации	Фото- и видеоматериалы с выступлением обучающихся (на сайте, соцсети)
7.	Видеопоздравление «Праздник со слезами на глазах», посвящённый Дню Победы в Великой Отечественной войне	Май	Онлайн-праздник на уровне образовательной организации	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)

В рамках подготовки к проведению в Челябинске Года культурной столицы (2027) и в соответствии с задачами воспитания, определёнными в данной программе, разработан план конкретных воспитательных мероприятий, ориентированных на формирование у обучающихся ценностного отношения к культурному наследию региона, развитие чувства сопричастности к событиям города и укрепление коллективных традиций. Мероприятия носят локальный характер, органично интегрируются в учебный процесс и реализуются в течение учебного года. Детальный план представлен в Приложении к разделу 1.6.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Начало учебных занятий для обучающихся - 02.10. 2026 г.

Окончание - 31.05.2027 г.

Продолжительность учебного года - 36 недель.

Количество часов в год: 144 часа.

Продолжительность и периодичность занятий:

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором на текущий учебный год; с перерывом для отдыха детей между каждым занятием не менее 10 минут (СП 2.4.2.4283-26).

Промежуточная аттестация- по завершению 1-п/г текущего года;

май – завершение 2-п/г текущего года.

Выходные дни:

Согласно ст. 112 Трудового кодекса Российской Федерации об установлении нерабочих праздничных дней в Российской Федерации:

дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками (выходные дни):

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 января – Новогодние каникулы;

7 января – Рождество Христово

23 февраля – День защитника Отечества;

8 марта – Международный женский день;

1 мая - Праздник весны и труда;

9 мая – День Победы;

12 июня – День России;

4 ноября - День народного единства.

Объем программы: 144 часа.

Срок освоения программы: 1 год.

2.2 Условия реализации программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал в МБОУ С(К) ОШ №57 по адресу: ул. 26 Бакинских комиссаров 63; спортивный зал, который оснащен спортивным инвентарем, тренерская, раздевалки для мальчиков и девочек, зал для занятий ОФП, спортивный стадион.

Материально-техническое обеспечение

Специальная одежда для спортивных тренировок, спортивный инвентарь.

- скамейки гимнастические,
- турник-перекладина;
- конусы
- имитационные тренажеры;
- шкафы для хранения спортивного инвентаря;
- столы, парты, стулья для занятий;
- спортинвентарь: стол для настольного тенниса, ракетки, теннисные шарики;

– утяжелители;
– мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные);
– мячи теннисные;
– медболы;
– гантели.

Учебно-информационное обеспечение программы

– медицинская аптечка, библиотека первой медпомощи;
– правила соревнований;
– информационные плакаты.

Инструментарий оценивания:

– контрольные УТЗ;
– соревнования;
– сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП (Приложение 4);
– тестовые и опросные (устные) задания по практической и теоретической части программы;
– опросы родителей, обучающихся. Результаты фиксируются в протоколах (Приложения 2, 3).

Информационное обеспечение

Периодические издания.

Планы мероприятий по профилю:

а) соревнования, конкурсы

б) традиционные школьные праздники

Кадровые условия

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (часть 1 статьи 46 Федерального закона № 273-ФЗ; Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н).

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется указанными организациями (части 4, 5 статьи 46 Федерального закона № 273-ФЗ).

2.3. Формы аттестации

Формы промежуточного и итогового контроля:

Освоение образовательной программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся, проводимой в формах, определенных учебным планом, и в порядке, установленном образовательной организацией *(ФЗ гл.6ст.57 п.1)*.

Формы промежуточной и итоговой аттестации, указанные в учебном плане, соответствуют локальному акту учреждения *в системе дополнительного образования,* регулирующему вопросы аттестации обучающихся; они могут быть как едиными на протяжении всей программы, так и различаться в зависимости от уровня сложности, года обучения и конкретной дисциплины (модуля). Промежуточная и итоговая аттестация проводится за счет времени, отведенного на освоение программы.

В процессе обучения обучающихся по данной программе отслеживаются два вида результатов:

*промежуточные (*определяется степень усвоения знаний, умений, навыков по освоению программы за половину учебного года

итоговые (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный год и по окончании всего курса обучения).

Выявление достигнутых результатов осуществляется:

1. через механизм тестирования/Зачет через контрольное занятие

Вид контроля	Средства	Цель	Действия
Входной	Анкеты (заявления от родителей или законных представителях) Педагогическое наблюдение, тестирование.	Выявление требуемых на начало обучения знаний. Выявление отдельных планируемых результатов обучения до начала обучения	1. Возврат к повторению базовых знаний. 2.Продолжение процесса обучения в соответствии с планом. 3.Начало обучения с более высокого уровня.
Промежуточная аттестация	Проверка уровня знаний и умений в форме тестовых заданий или в иных формах, в т.ч. участие в соревнованиях	1.Определение степени усвоения раздела или темы программы. 2. Систематическая пошаговая диагностика текущих знаний. 3.Динамика усвоения текущего материала.	Решение о дальнейшем маршруте изучения материала.
Итоговый	Контрольное занятие	1. Оценка знаний обучающиеся за весь курс обучения. 2. Установление соответствия уровня и качества подготовки обучающиеся к общепризнанной системе требований, к уровню и качеству образования.	Оценка уровня подготовки.

Результаты входного контроля фиксируются в мониторинговой карте (Приложение 1). Результаты промежуточной аттестации оформляются протоколом (Приложение 2). Результаты итоговой аттестации оформляются протоколом (Приложение 3).

Формы отслеживания и фиксации результатов

Отслеживание личностного развития детей осуществляется методом наблюдения.

К отслеживанию результатов обучения предъявляются следующие требования:

- индивидуальный характер, требующий осуществления отслеживания за работой каждого обучающиеся;
- систематичность, регулярность проведения на всех этапах процесса обучения;
- разнообразие форм проведения, повышение интереса к его проведению;
- всесторонность, то есть должна обеспечиваться проверка теоретических знаний, интеллектуальных и практических умений и навыков обучающиеся;
- дифференцированный подход.

Для определения результатов успешного освоения обучающимися АДООП используются следующие формы и методы отслеживания результативности:

– Педагогическое наблюдение, в процессе которого, каждый ребенок в течение календарного года принимает участие в мероприятиях и конкурсах различного уровня.

– Педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросов, выполнения обучающимися диагностических заданий, участия обучающихся в мероприятиях (конкурсах, открытых уроках, контрольных уроках), активности обучающихся на занятиях и т.п.

– Мониторинг образовательной деятельности детей. Для отслеживания результативности используются следующие формы: «Портфолио» обучающегося, где он собирает грамоты, дипломы, сертификаты, полученные за достижения, самооценка обучающегося, фотоотчеты, видеозаписи с мероприятий с его участием.

2.4. Оценочные материалы

В систему промежуточной и итоговой аттестации обучающихся включена проверка теоретических знаний (основные понятия и термины) и практических умений.

Оценивание производится в соответствии с критериями по бинарной системе ЗАЧЕТ-НЕЗАЧЕТ и фиксируется в протоколах промежуточной (Приложение 2) и итоговой (Приложение 3) аттестации, при этом учитывается уровень освоения АДООП.

% выполнения работы	уровень	оценка
100%	высокий	зачёт
50-70%	средний	зачёт

менее 50%	достаточный	зачёт
менее 20%	недостаточный	незачёт

Для оценивания образовательных результатов обучающихся (теория) используются тестовые задания (игра-опрос), которые демонстрируют динамику развития обучающихся, и комплекс практических заданий.

Промежуточная и итоговая аттестация организуется в форме сдачи контрольных нормативов. Контрольные нормативы для детей с ОВЗ представлены в (Приложении 4.).

Диагностика проводится в начале и в конце каждого года обучения по направлениям:

1. Уровень освоения АДООП;
2. Личностное развитие обучающихся;
3. Реализация творческого потенциала обучающихся.

Для оценивания образовательных результатов, обучающихся используются опросы, анкеты, тестовые задания в игровой форме, контрольные практические задания, которые демонстрируют динамику развития обучающихся. Уровень владения техникой баскетбола, настольного тенниса и футбола фиксируется в протоколе обследования навыков (Приложение 4).

Например:

1. Теоретический опрос-игра;
2. Практическое задание.

Уровень и оценка результатов

Критерии	Уровень и оценка результатов		
	Достаточный (Д)	Средний (С)	Высокий (В)
Сформированность знаний	Недостаточное знание теории вопроса, правил поведения на занятиях.	Минимум терминологическог о словаря.	Достаточное знание слов, обозначающих понятия,
Сформированность умений	Неумение взаимодействовать в группе.	Минимальные навыки овладения знаниями, понятиями Выполнение упражнений по подражанию.	Достаточное владение содержанием, навыками выступления перед аудиторией.

Критерии оценивания работ обучающихся

По итогам выполнения программы выставляется оценка по уровням:

Оценка	Критерии оценивания выступления
высокий	технически качественное и осмысленное выполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения.
средний	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами
достаточный	исполнение с большим количеством недочётов, а именно:
Зачет/незачет (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки на данном этапе обучения

Динамика личностного развития отслеживается в мониторинге образовательного уровня воспитанников (Приложение 5).

2.5. Методическое обеспечение программы

Особенности организации образовательного процесса

Основные методы обучения детей являются:

– *наглядные* - показ физических упражнений, слуховые, зрительные, непосредственно помощь тренера-преподавателя;

– *словесные* - описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указание, команда;

– *практические методы* - повторение движений, применение элементов соревнования, при котором осуществляется органическая взаимосвязь между первыми и вторыми сигнальными системами. Хорошо использовать образные сравнения, имитации, когда обучающиеся с ОВЗ не просто выполняют движения, стараются подражать определенному образцу.

Методика обучения.

Обучение обучающихся с ОВЗ технике баскетбола, настольного тенниса и футбола строится в определённой последовательности. Сначала их учат правильно подбирать спортивный инвентарь с учётом индивидуальных особенностей: мячи, ракетки, сетки, стойки. Показывают и объясняют, как правильно держать ракетку, как принимать стойку игрока, как ухаживать за инвентарём и хранить его, как переносить и устанавливать оборудование.

Затем переходят к постепенному обучению базовым двигательным действиям. Прежде всего, надо научить детей принимать исходное положение для игры (стойка игрока): ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, туловище немного наклонено вперёд, руки полусогнуты и опущены вниз, взгляд обращён вперёд. В баскетболе и футболе – это стойка с мячом, в настольном теннисе – стойка у стола с ракеткой.

Помогает освоению техники выполнение подготовительных упражнений: без мяча и с мячом (поочерёдное поднимание ног, переступание в стороны, имитация ударов и передач), а также имитация выполнения разных технических приёмов без инвентаря. При обучении следует использовать показ и объяснения. Кроме того, уточнению представлений о технике помогает рассматривание рисунков, схем, проведение бесед, просмотр видеоматериалов.

Для закрепления приобретённых навыков проводятся подвижные игры, эстафеты, учебные игры по упрощённым правилам, прогулки на свежем воздухе. Длительность игровых заданий и учебных игр постепенно увеличивается (от 10–15 минут до 30–40 минут).

Вводная часть решает главную задачу – подготовить организм ребёнка к предстоящей нагрузке. Такое предварительное «разогревание» помогает обучающемуся быстрее почувствовать мяч и ракетку, настраивает его психологически на выполнение последующих заданий, дисциплинирует детей с ОВЗ, помогает собрать внимание и поднять эмоциональный тонус. Вместо привычных общеразвивающих упражнений в разминку часто включаются игровые элементы с играми низкой интенсивности: догонялки шагом, отбивание

воздушного шарика, передача мяча по кругу, «заморозка» и другие подобные задания. Такие игры не перегружают детей, но при этом эффективно готовят мышцы и суставы к работе, а также создают положительный эмоциональный настрой**.**

Основная часть занятия направлена на обучение элементам техники баскетбола, настольного тенниса и футбола, их совершенствование, а также на развитие ловкости, решительности и смелости. Так, на первом году обучения обучающиеся с ОВЗ выполняют ведение мяча на расстоянии от 5 до 15 метров, передачи мяча в парах и по кругу, броски в кольцо с близкого расстояния, удары по мячу и остановки мяча в футболе, подачи и удары по мячу в настольном теннисе. Это могут быть упражнения по кругу, в обход ряда предметов, за направляющим, за самым быстрым обучающимся, за тренером-преподавателем, а также упражнения в различных направлениях. Занятие строится с учётом нарастания и снижения физической нагрузки. Наибольшую физическую нагрузку на организм обучающегося с ОВЗ (на начальном этапе обучения) дают учебные игры и игровые задания: «Кто быстрее до флажка?», «Кто больше забросит мячей?», «Кто не потеряет мяч?», «Передай – не урони» и другие.

Заключительная часть занятия включает ходьбу с постепенным замедлением темпа, упражнения на восстановление дыхания и расслабление. Тренер-преподаватель напоминает обучающимся с ОВЗ правила пользования спортивным инвентарём, уточняет гигиенические требования (при выполнении упражнений дышать через нос, после занятия нельзя пить холодную воду и т.д.), подводит итоги, организует организованный переход к новым видам деятельности.

Дидактические материалы:

– Иллюстрированные задания.

– Материалы для самостоятельной работы обучающихся.

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фоно- и видео - медиатеки, тематической литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов.

Методическое обеспечение программы регулярно пополняется:

- аудио материалами с фонограммами;
- DVD материалами с записями творческого объединения;
- DVD и видео материалами с записями
- фотографиями с мероприятий творческого объединения.

2.6 Список литературы

1. Адаптивная физическая культура в условиях общеобразовательной организации: учебно-методическое пособие / О.В. Турыгина, И.Б. Чмиль. – Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2025. – 224 с.

2. Баскетбол, волейбол: учебник для вузов / под ред. Е.В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2026. – 176 с.

3. Гладюк В.Г., Конеева Е.В. Футбол: учебник для вузов / отв. ред. Е.В. Конеева. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2026. – 106 с.

4. Детская спортивная медицина: руководство для врачей / под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. – 2-е изд. – М.: Медицина, 1991.

5. Демчук Е.Е., Орлова Е.Ю., Межман И.Ф., Демчук Ю.Г. Настольный теннис: учебное пособие. – Самара: ПГУТИ, 2024. – 212 с.

6. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки. – М.: Лептос, 1994.

7. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации. – Волгоград: Учитель, 2014. – 167 с.

8. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре для 5–9 класса. – М.: ВАКО, 2005. – 399 с.

9. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре для 1–4 класса. – М.: ВАКО, 2005. – 220 с.

10. Коротаева О.В. Теория и методика лёгкой атлетики: учебное пособие для вузов. – СПб.: Лань, 2025. – 176 с.

11. Малыхина Л.Б. Проектирование и анализ учебного занятия в системе дополнительного образования детей. – Волгоград: Учитель, 2015. – 171 с.

12. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений: библиотека учителя физической культуры. – М.: Владос-пресс, 2002. – 238 с.

13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2002. – 864 с.

14. Скиба И.А., Хамидуллина Г.Ф., Рахматуллина Л.Ш., Каримов Т.Ф. Лёгкая атлетика в вузе: учебное пособие. – Казань: Казанский ГМУ, 2024. – 79 с.

15. Уловистова Н.В. Нормативно-правовое регулирование в сфере физической культуры и спорта. – М.: Советский спорт, 2003. – 148 с.

16. Фатеева Л.П. Подвижные игры, эстафеты и аттракционы. – Ярославль: Академия развития, 2005. – 127 с.

Перечень Интернет-ресурсов

Для педагога	
Единый федеральный портал дополнительног профессионального педагогического образова	https://dppo.edu.ru/
Академия наставников	https://sk.ru/academy/p/online.ax
Академия Хана предлагает ученикам практические упражнения, обучающие видео и персонализированную панель управления.	https://ru.khanacademy.org/
Платформа для публикации массовых открытых онлайн-курсов (МООК) -Лекториум	https://www.lektorium.tv/medialibrary
Официальный канал Группы компаний «Просвещение». Учебные материалы в помощь ученикам, учителям и их родителям	https://www.youtube.com/user/Drofapublishing
Обеспечение предметно-методической поддержки педа	https://1sept.ru/
Федеральный информационно-методический портал «Дополнительное образование»	http://dopedu.ru/
Образовательный ресурс о дистанционном обучении	http://study-home.online/
Информационно-методический портал о дополнительном образовании детей «Внешкольник»	http://dop-obrazovanie.com/
Образовательная платформа «Открытое образование»	https://openedu.ru/
Для обучающихся	

Маркетплейс – каталог электронных книг, курсов, интерактивных и видеоматериалов	https://elducation.ru/
Всероссийский открытый урок, проект по ранней профориентации школьников «ПроеКТОриЯ»	https://proektoria.online/
Билет в будущее – это проект ранней профессиональной ориентации школьников 6−11 классов.	https://bilet.worldskills.moscow/
Академия Хана предлагает ученикам практические упражнения, обучающие видео и персонализированную панель управления.	https://ru.khanacademy.org/
Онлайн-платформа по обучению гибким навыкам**.** Развиваем надпрофессиональные навыки: креативность, скорочтение, память, эмоциональный интеллект, критическое мышление и многое другое.	https://4brain.ru/
Лекции по множеству предметов на платформе «Лекториум»	https://www.lektorium.tv/medialibrary
«Алые паруса» – проект для одарённых детей	http://nsportal.ru/ap
Учебно-тренировочный контент и методические материалы для поддержки образовательной деятельности на русском язык	https://pushkininstitute.ru/
Академия Ворлдскиллс Россия	https://50plus.worldskills.ru/competencies
Цифровые ресурсы для учебы	https://www.все.онлайн/

РАЗДЕЛ 3. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1
к АДООП «Академия движений»

Мониторинговая карта
результативности освоения АДООП
по итогам проведения промежуточной аттестации

Объединение:_____ Год обучения:_____
Название АДООП:_____
ФИО педагога: _____
Дата проведения:_____
Форма аттестации: промежуточная
Форма проведения аттестации: _____

№	Ф.И.	3	2	1	0	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						

3 балла – высокий уровень, 2 балла – средний уровень, 1 балл - достаточный уровень, 0 баллов – недостаточный

Суммарный балл	% выполнения	Уровень	
4-3 балла	100%	высокий	зачёт
2 балла	50-70%	средний	зачёт
1 балл	менее 50%	достаточный	зачёт
0 баллов	менее 20%	недостаточный	незачёт

Приложение 2
к АДООП «Академия движений»

Протокол результатов промежуточной аттестации

Объединение:_____ год обучения:_____
Название АДООП:_____
ФИО педагога:
Дата проведения:_____
Форма промежуточной аттестации: _____

№	Ф.И. обучающегося	Уровень освоения (высокий, средний, достаточный)	Участие в конкурсах (уровень /результат)	Результат (зачёт, незачёт)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Всего аттестовано (зачёт):_____ обучающихся
Из них: высокий ____ чел., средний ___ чел., низкий __ чел.
Педагог дополнительного образования _____/_____/

Приложение 3
к АДООП «Академия движений»

Протокол результатов итоговой аттестации

Объединение:_____ год обучения:_____
Название АДООП:_____
ФИО педагога: _____
Дата проведения:_____
Форма итоговой аттестации: _____

№	Ф.И. обучающегося	Уровень освоения (высокий, средний, достаточный)	Участие в конкурсах (уровень /результат)	Результат (зачёт, незачёт)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Всего аттестовано (зачёт):_____ обучающихся
Из них: высокий ____ чел., средний ___ чел., низкий __ чел.
Педагог дополнительного образования _____/_____/

Приложение 4
к АДООП «Академия движений»

Контрольные нормативы для детей с ОВЗ

Показатели	Пол	Возраст
		1 год обучения
Скорость бега на 10 м/с	Мальчики	2,6—2,1
	Девочки	2,8—2,2
Скорость бега на 30 м/с	Мальчики	8,8—7,0
	Девочки	9,1—7,1
Дальность броска мяча весом 1 кг/см	Мальчики	165— 260
	Девочки	140—230
Длина прыжка с места, см	Мальчики	82—107
	Девочки	77—103
Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м	Мальчики	4,0—6,0
	Девочки	3,0—4,5
Дальность броска мешочка с песком левой рукой, м	Мальчики	2,5— 4,0
	Девочки	2,5—3,5
Наклон туловища вперёд сидя, см	Мальчики	4—7
	Девочки	6—9
Продолжительность бега в медленном темпе, мин	Мальчики	1,5
	Девочки	1,5
Мышечная сила правой кисти, кг	Мальчики	6,0—10,5
	Девочки	4,5—9,0
Мышечная сила левой кисти, кг	Мальчики	5,0—10,0
	Девочки	4,5—8,5

Оценка уровня освоения обучающимся программного материала
1 год обучения

– 2 балла - обучающийся проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушения правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

– 1 балл - обучающийся владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнить упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат. В играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым, и особенно новым упражнениям.

– 0 баллов - обучающийся допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа педагога. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

Протокол обследования навыков владения техникой баскетбола, настольного тенниса, футбола

№ п/п	*Ф И. ребенка*	*Уровень владения техникой*				
		Баскетбол: ведение мяча	*Баскетбол: броски в кольцо*	*Настольный теннис: удары*	*Футбол: ведение мяча*	*Футбол: удары по мячу*

Приложение 5
к АДООП «Академия движений»

Мониторинг образовательного уровня воспитанников

Подготовительный уровень 1 год обучения
1
1. ЗУН (тестирование)
Знакомство с образовательной областью
2. Мотивация к знаниям (анкетирование)
Неосознанный интерес, навязанный извне или на уровне любознательности. Мотив случайный, кратковременный
3. Творческая активность (наблюдение)
Интереса к творчеству и инициативу не проявляет. Отказывается от поручений и заданий. Производит операции по данному плану. Нет навыков самостоятельного решения проблем.
4. Достижения (результаты работы)
Пассивное участие в делах объединения, учреждения.

Приложение 6
к АДООП «Академия движений»

КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ

АДАПТАЦИЯ – процесс приспособления (привыкания) организма, направленный на поддержание гомеостаза при изменяющихся условиях существования.

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ - отдых за счет смены видов деятельности, например смена умственной деятельности физической или наоборот.

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА (в спорте) - система сознательно

при меняемых спортсменам психологических приемов, которые помогают изменить тонус мышечной системы и динамику некоторых психических процессов.

АККЛИМАТИЗАЦИЯ- разновидность адаптации, процесс приспособления организма к изменяющимся климатогеографическим условиям.

АКСЕЛЕРАЦИЯ – ускорение темпов индивидуального развития по сравнению с предшествующими поколениями, проявляется в ускорении роста и полового созревания детей и подростков.

АНАЛИЗ – метод научного исследования путем рассмотрения отдельных сторон, свойств процесса, явления. Ретроспективный анализ спортивных результатов – изучение динамики роста спортивных результатов в педагогических целях: для контроля правильности тренировочного процесса. Анализ массовых спортивных результатов проводится для оценки уровня физического развития и подготовленности населения.

АНТРОПОМЕТРИЯ – система измерений в антропологии линейных размеров и др. физических характеристик тела человека (рост, вес, окружность груди и т.п.)

ВОЗРАСТ БИОЛОГИЧЕСКИЙ – характеристика конкретной биологической стадии роста организма, связанная с периодами развития человека: часто не совпадает с календарным возрастом, определяется по совокупности анатомо-физиологических признаков.

ВОЗБУЖДЕНИЕ - активная реакция, возникающая в результате того или иного воздействия на живой объект.

ВЫНОСЛИВОСТЬ - способность к длительному выполнению заданной статической и динамической работы. При мышечной работе характеризуется удлинением времени сохранения человеком работоспособности и повышенной сопротивляемостью организма утомлению.

ВЫНОСЛИВОСТЬ ОБЩАЯ - способность человека совершать динамическую работу в течение длительного времени, из меряемого десятками минут и часами.

ВЫНОСЛИВОСТЬ СИЛОВАЯ - способность сохранять работоспособность при динамической работе со значительными нагрузками.

ВЫНОСЛИВОСТЬ СКОРОСТНАЯ - способность поддерживать высокий темп движения при очень быстром или максимально быстром передвижении на Короткие дистанции.

ВЫНОСЛИВОСТЬ СТАТИЧЕСКАЯ - способность к длительному непрерывному поддержанию мышечных усилий.

ГИПОДИНАМИЯ – недостаточность двигательной активности.

ГИПОКИНЕЗИЯ – снижение потребности в движении.

ГИПОКСИЯ – состояние кислородного голодания, возникающее при недостаточном обеспечении кислородом и (или) нарушении его потребления отдельными органами и тканями.

ГОМЕОСТАЗ – относительное динамическое постоянство состава и свойств внутренней среды и устойчивости основных физиологических функций организма

ЗАКАЛИВАНИЕ – повышение устойчивости организма по отношению к неблагоприятным факторам окружающей среды посредством систематических дозированных воздействий солнца, воздуха, воды.

ЗДОРОВЬЕ – состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, психического и социального благополучия.

КАЧЕСТВА ФИЗИЧЕСКИЕ – двигательные способности человека: силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость.

ЛОКОМОЦИИ – движения человека, обеспечивающие активное перемещение в пространстве (бег, ходьба и т.п.)

ЛОВКОСТЬ - эффективное и целесообразное решение двигательных задач на основе генетически заложенных и приобретенных физических и координационных качеств.

МЫШЕЧНАЯ СИЛА - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

МАССА МЫШЕЧНАЯ – количество мышечной ткани, признак, определяющий физическое развитие человека.

НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ – свойство организма повторять в ряду поколений сходные типы индивидуального развития в целом и отдельных его характеристик, обеспечивается самовоспроизведением материальных единиц наследственности (генов, локализованных в специфических структурах ядра клетки – хромосомах)

НЕРВНАЯ СИСТЕМА - совокупность нервных и глиальных клеток. *Н.С.* состоит из центральной (головной и спинной мозг), периферической (спинно-мозговые и черепно-мозговые нервы) систем и периферических ганглиев.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП) – процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты), направленный на всестороннее физическое развитие человека.

ОНТОГЕНЕЗ – процесс индивидуального развития человека.

ПЛАСТИЧНОСТЬ - гармоничные по форме и ритму движения, отражающие духовный и внутренний мир человека.

ПРЫГУЧЕСТЬ - способность к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий для преодоления вертикального или горизонтального расстояния.

РАВНОВЕСИЕ - способность сохранять устойчивость тела и его отдельных звеньев в опорной и безопорной фазе двигательного действия.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП) – процесс развития физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для данной спортивной дисциплины.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – процесс приобретения совокупности знаний о системе спортивной подготовки, включающей медико-биологические, психологические основы физической тренировки, а также сведения о спортивном инвентаре, оборудовании и т.д.

РАБОТОСПОСОБНОСТЬ – потенциальная способность человека выполнять возможный объем физических нагрузок.

РАЗМИНКА - комплекс подготовительных упражнений, выполняющихся для повышения работоспособности перед тренировочными занятиями и соревнованиями.

РЕАКЦИЯ – действие, состояние, процесс, возникающий в ответ на те или иные внешние и внутренние раздражители.

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ – способность к достижению определенных результатов.

СРЕДСТВА ТРЕНИРОВКИ – физические упражнения: соревновательные, специально-подготовительные и обще подготовительные.

СТА ТИЧЕСКАЯ РАБОТА - деятельность мышц, связанная с удержанием тела или его отдельных частей в определенном положении.

СИЛА МЫШЦЫ определяется тем максимальным грузом, который она в состоянии поднять, либо тем максимальным напряжением, которое она может развить в условиях изометрического режима.

СКОРОСТЬ (БЫСТРОТА) - способность спортсмена производить движение или пробегать определенную дистанцию за минимальное время. Различают 3 вида элементарного

проявления быстроты: латентное время двигательной реакции; скорость отдельных движений; частота движений.

ТОЧНОСТЬ - двигательно-координационное качество, обеспечивающее наиболее полное соответствие пространственным, временным и силовым параметрам технически совершенного двигательного действия.

ТЕСТ – измерение или испытание, проводимое для определения физического состояния человека.

ТЕСТЫ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ – тесты для определения уровня развития двигательных качеств, как по отдельному, так и в комплексе.

ТОНУС МЫШЦ - длительное сокращение мышц с небольшой затратой энергии.

ТРЕНИРОВАННОСТЬ – состояние организма, определяющее уровень физической подготовленности человека. Является следствием спортивной тренировки.

УТОМЛЕНИЕ - физиологическое состояние, возникающее вследствие напряженной или длительной деятельности организма, проявляющееся в дискоординации функций и во временном снижении работоспособности.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ - совокупность антропометрических (рост, масса тела, окружность грудной клетки) и физиометрических (сила кисти, становая сила, жизненная емкость легких) показателей, характеризующих дееспособность организма.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА – педагогический процесс, направленный на развитие и совершенствование способности выполнять двигательное действие автоматически.

ЦИКЛИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ - последовательное чередование отдельных фаз целостного движения (цикла) и самих циклов. Все элементы движений, составляющих один цикл, обязательно присутствуют в одной И той же последовательности во всех циклах. Каждый цикл движений связан с предыдущим и последующим. К *Ц.д.* относятся борьба, бег, ходьба, плавание, бег на коньках и лыжах, гребля, велоезда и др.

ЭНЕРГОТРАТЫ – количество энергии, израсходованное организмом за определенный промежуток времени в состоянии покоя или во время работы.

Приложение 7
к АДООП «Академия движений»

Обеспечение безопасности жизни и здоровья обучающихся

Общие правила техники безопасности:

– В объединение допускаются обучающиеся ознакомившиеся и выполняющие требования техники безопасности;

– Обо всех неисправностях, поломках, утечках необходимо сообщать руководителю и не приступать к занятиям до устранения их нарушений.

– До и после занятий необходимо проветривать помещение.

– Бережно относиться к имуществу.

– В помещении находиться в сменной обуви, без головного убора.

Техника безопасности во время работы:

– Содержать рабочее место в чистоте, не допускать загромождения рабочего места, входов-выходов посторонними предметами, которые в данное время не используются в работе, играх.

– На занятии находиться только в спортивной одежде и обуви с прибранными волосами, без украшений.

– Не включать и не включать аппаратуру, не трогать розетки и выключатели.

– Разрешается пить обычную негазированную воду из индивидуальной бутылки.

Приложение 8
к АДООП «Академия движений»

Пояснительная записка к пункту 1.6.

Воспитательная работа в коллективе строится также с учётом ключевых событий проекта «Челябинск — культурная столица 2027» и направлена на формирование у обучающихся чувства сопричастности к культурной жизни города, уважения к национальным традициям, интереса к локальной истории и гордости за родной край. Мероприятия носят локальный характер, органично вплетаются в учебный процесс и не требуют дополнительных ресурсов, реализуются в рамках плановых занятий воспитательной работы.

Целевые ориентиры воспитания:

– формирование у обучающихся устойчивого интереса к культурному наследию Южного Урала и России в целом;

– воспитание уважения к традициям и обычаям народов, населяющих Челябинскую область;

– развитие чувства гордости за свой город и осознания личной причастности к его культурному развитию;

– укрепление навыков коллективного взаимодействия, ответственности и взаимопомощи через участие в общих творческих делах.

Предлагаемые мероприятия являются локальными, не требуют дополнительных ресурсов и реализуются в рамках занятий, репетиций и концертной деятельности коллектива. Они учитывают возрастные особенности обучающихся и специфику программ, при этом сохраняют единую смысловую линию – знакомство с культурным многообразием региона и подготовку к событиям года культурной столицы.

План воспитательной работы

№	Название мероприятия	Сроки (месяц)	Формат проведения	Ответственные / организаторы	Краткое содержание
1	Соревнования «Готов к труду и обороне» в честь Дня города	Сентябрь	Очно, спортзал или открытое пространство	Педагог, педагог-организатор	Проведение легкоатлетического кросса, посвящённого 290-летию Челябинска.
2	Занятие-экскурсия «Челябинск читающий: спорт в литературе»	Ноябрь	Очно (библиотека)	Педагог, библиотекарь	Беседа о книгах про спорт, чтение отрывков. Обсуждение того, как спорт помогает в жизни.
3	«Лыжня России» в рамках зимнего фестиваля	Февраль	Очно (лыжный стадион или трасса)	Педагог	Участие в городском массовом забеге «Лыжня России» (или на своей

№	Название мероприятия	Сроки (месяц)	Формат проведения	Ответственные / организаторы	Краткое содержание
					трассе). Популяризация лыжных гонок и здорового образа жизни.
4	Игровая программа «Масленица» — эстафеты на лыжах и сани	Февраль	Очно (снежная трасса)	Педагог, педагог-организатор	Эстафеты на лыжах с перетягиванием и катанием на санках, посвящённые проводам зимы.
5	Экологическая акция «Посади дерево»	Апрель	Очно, территория МЦДТ	Педагог, педагог-организатор	Уборка территории МЦДТ после зимы с элементами спортивной игры (кто больше соберёт мусора). Связь с Днём Земли и охраной природы.
6	Кросс «Челябинск — спортивная столица» (ко Дню города)	Сентябрь	Очно (кроссовая трасса)	Педагог, педагог-организатор	Традиционный осенний кросс, приуроченный к празднованию Дня рождения города. Участие в городских стартах.
7	Экскурсия в тир «Стрелковое мастерство» в рамках Курчатовского фестиваля	Октябрь	Очно (тир)	Педагог, инструктор по стрельбе	Знакомство с видами оружия, техникой безопасности и правилами стрельбы. Связь с наукой и техникой.
8	«Ночь в театре» — спортивно-театрализованное представление	Ноябрь	Очно, открытый зал	Педагог, концертмейстер, педагог-организатор	Спортивно-художественная композиция с элементами полиатлона (имитация видов спорта под музыку).
9	Соревнования «Лыжня России»	Февраль	Очно (лыжная трасса)	Педагог, судьи	Участие во Всероссийской массовой гонке (городской этап). Повышение

№	Название мероприятия	Сроки (месяц)	Формат проведения	Ответственные / организаторы	Краткое содержание
					спортивного мастерства.
10	Патриотический кросс «Память сердца» (ко Дню Победы)	Май	Очно (близлежащий парк или стадион)	Педагог, педагог-организатор	Кросс, посвящённый ветеранам Великой Отечественной войны. Участие в городском мероприятии.