

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
города Новосибирска
«Детский оздоровительно-образовательный
(физкультурно-спортивный)
центр «Исток»

Принята
Педагогическим Советом
МБУДО ДООЦ «Исток»
Протокол № 9
от 14.11. 2022 г.



Утверждаю
Директор МБУДО ДООЦ «Исток»
Гавриков Е. В.

Приказ № 35а-08
от 15.11. 2022 г.

Дополнительная адаптивная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ для детей с ОВЗ»
(для учащихся с умственной отсталостью и синдромом Дауна)

Срок реализации – 7 лет
Возраст обучающихся 5 -18 лет.

Авторы программы:

1. Заведующий структурным подразделением
2. Тренер-преподаватель

Н. Н. Матвейчук
Е. В. Швырева

г. Новосибирск, 2022

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
города Новосибирска
«Детский оздоровительно-образовательный
(физкультурно-спортивный)
центр «Исток»**

Принята
Педагогическим Советом
МБУДО ДООЦ «Исток»
Протокол № _____
от _____ 20____ г.

Утверждаю
Директор МБУДО ДООЦ «Исток»
_____ Гавриков Е. В.
Приказ № _____
от _____ 20____ г.

**Дополнительная адаптивная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ для детей с ОВЗ»
(для учащихся с умственной отсталостью и синдромом Дауна)**

Срок реализации – 7 лет
Возраст обучающихся 5 -18 лет.

Авторы программы:

1. Заведующий структурным подразделением
2. Тренер-преподаватель

Н. Н. Матвейчук
Е. В. Швырева

г. Новосибирск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка	2
1.1. Направленность, концептуальные основы разработки программы	2
1.1.1. Модель сотрудничества тренера - преподавателя с семьей ребенка с интеллектуальными нарушениями	7
1.1.2. Система индивидуального сопровождения детей с легкой умственной отсталостью и с синдромом Дауна	12
1.2. Нормативно-правовые основания разработки программы	15
1.3. Актуальность программы	17
1.4. Отличительные особенности программы и новизна	19
1.5. Педагогическая целесообразность	21
1.6. Адресат программы	23
1.7. Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с легкой умственной отсталостью и с синдромом Дауна	24
1.8. Уровень программы, объем и сроки	31
1.9. Форма обучения	32
1.10. Особенности организации учебно-тренировочного процесса	32
1.11. Цель и задачи программы	33
1.12. Учебный план и содержание занятий	35

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2. Условия реализации программы	45
2.1 Материально-технические условия	45
2.2. Информационные и кадровые условия	45
2.3 Формы аттестации	46
2.4 Оценочные материалы	46
2.5 Методические материалы	49
2.6. Рабочая программа воспитания	53
2.7. Список литературы и цифровых источников информации	55
Приложения	61

Раздел I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Направленность, концептуальные основы разработки образовательной программы

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные танцы для детей с ОВЗ» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на создание условий для обучения и позитивной социализации детей с легкой умственной отсталостью и с синдромом Дауна средствами спортивных танцев.

Важными умениями и навыками социального поведения личности является ее готовность к взаимодействию, сотрудничеству, способность выстраивать поведение в соответствии с социальными нормами и ожиданиями. Формирование этих качеств у ребенка с интеллектуальными нарушениями чаще всего возлагается на членов его семьи. Проблемная ситуация заключается в том, что, с одной стороны, социальное становление таких детей выступает общественно значимой проблемой, с другой, основной институт социализации - семья - не в полной мере выполняет данную функцию.

По нашему мнению, одним из средств социализации детей с легкой умственной отсталостью и с синдромом Дауна может служить объединение ресурсов семьи ребенка, учреждения дополнительного образования, социальных партнеров с целью формирования активных позиций детей и родителей. Родители обучающихся с интеллектуальными нарушениями, являясь полноправными участниками образовательного процесса, главными помощниками и союзниками, включаются в совместную образовательную деятельность с собственным ребенком и педагогом. Погружение семьи ребенка в систему спортивно-соревновательных мероприятий, культурно-образовательную, проектную деятельность способствует расширению социокультурного пространства семьи, ее сплочению.

Таким образом, главная идея программы заключается в предоставлении детям с легкой умственной отсталостью и синдромом Дауна возможности овладеть навыками социального поведения на занятиях спортивными танцами с опорой на формирование субъектных позиций детей и родителей. В данном контексте учебно-тренировочный процесс рассматривается как педагогически организованный социум, который складывается из интеграции ресурсов семьи, учреждения дополнительного образования, общественных организаций: Федерации танцевального спорта г. Новосибирска, Управления физкультуры и спорта мэрии г. Новосибирска, Управления общественных связей мэрии г. Новосибирска, общественной организации инвалидов «Общество «Даун Синдром», специальной олимпиады России и специальной олимпиады Новосибирской области, МКОУ С(К) № 53, кафедры специальной педагогики, инклюзивного образования и психологии НИПКИПРО.

В этом социуме осуществляется привлечение функциональных ресурсов организма ребенка для компенсации имеющихся нарушений, развитие его эмоциональной сферы, происходит позитивная социализация семьи через приобщение к спортивно-танцевальным и социокультурным практикам.

При разработке программы учитывалось положение **гуманитарного подхода**, реализация которого на практике предполагает рассмотрение:

- ребенка как субъекта культурного саморазвития;
- педагога как посредника между ребенком и культурой;
- педагогического процесса как культурного процесса, успешность протекания которого определяется личными смыслами его субъектов, их диалогом и сотрудничеством.

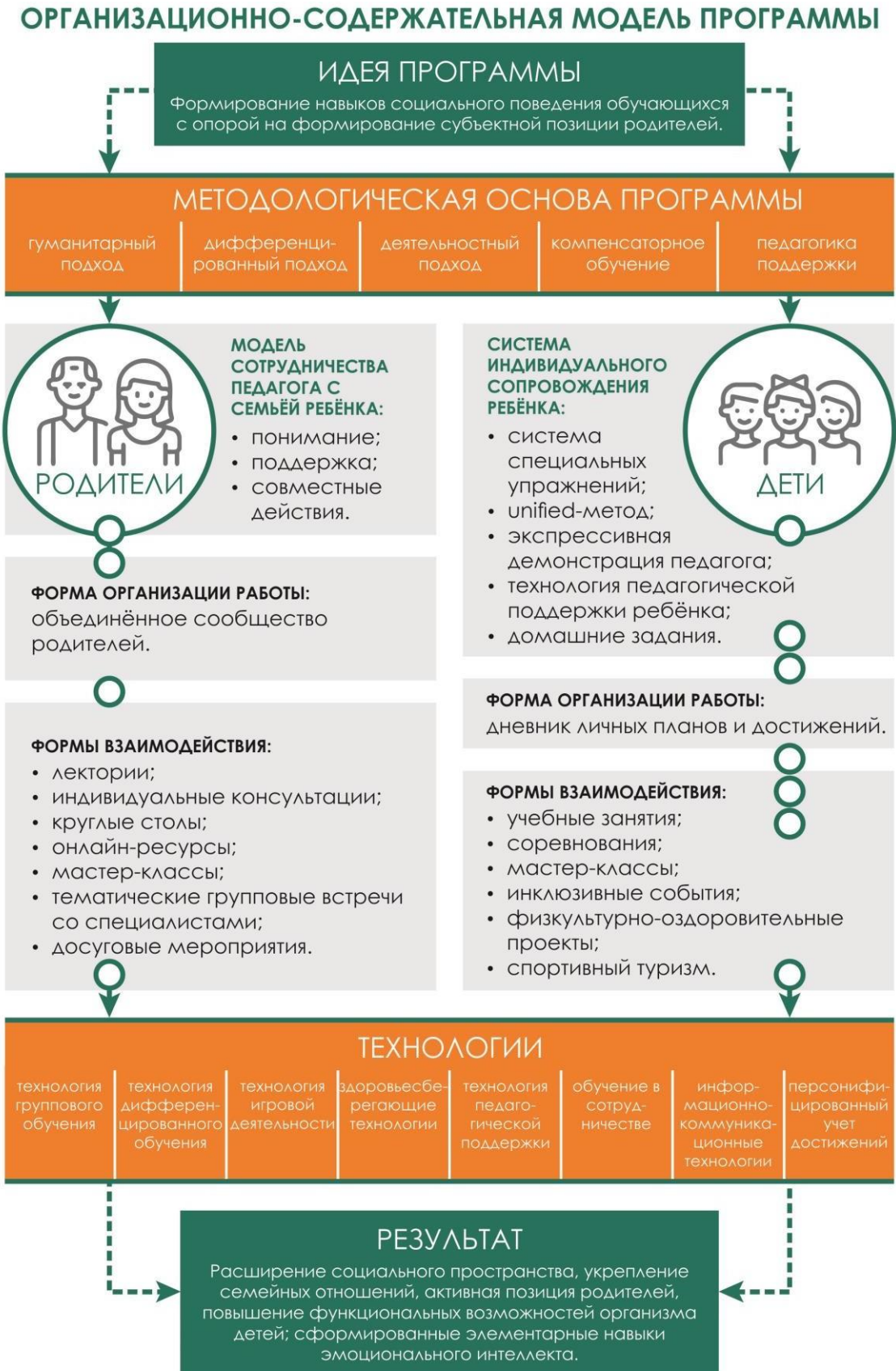
Преимущество гуманитарного подхода обуславливается следующими возможностями:

- право каждого ребенка на индивидуальный темп развития;
- рассмотрение педагогических проблем с точки зрения культуры;
- признание индивидуальной культуры ребенка как самоценности.

В основу организации коррекционно-развивающей и воспитательной работы с детьми с интеллектуальной недостаточностью нами положена **идея о компенсаторном характере обучения и воспитания детей с особыми возможностями здоровья**, разработанная Л.С. Выготским. Суть концепции в том, что в каждом ребенке заложены потенциальные возможности компенсации того или иного дефекта. Л.С. Выготский подчёркивал, что социальная среда, в которой происходит взаимодействие и осуществляется деятельность, непосредственно определяет социальное поведение личности.

Программа разработана на основе **дифференцированного и деятельностного** подходов. Дифференцированный подход предполагает учет особых образовательных потребностей детей с интеллектуальными нарушениями, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Применение дифференцированного подхода предоставляет обучающимся возможность реализовать индивидуальный потенциал развития. Для решения этой задачи **разработана авторская система педагогических методов и приемов индивидуального сопровождения ребенка** в процессе занятий спортивными бальными танцами.

Иными словами, без формирования субъектной, активной позиции всех участников образовательного процесса, вряд ли можно говорить об эффективности обучения и взаимодействия. Поэтому большое внимание в программе уделено взаимодействию с семьей ребенка. В организационно-содержательной модели программы представлены модель сотрудничества педагога с семьей ребенка, технологии, формы организации и взаимодействия. (рисунок 2).



1.1.1.1. Модель сотрудничества тренера-преподавателя образования с семьей ребенка с интеллектуальными нарушениями.

Эффективная адаптация, социализация и интеграция обучающихся с интеллектуальными нарушениями в окружающий социум возможна только при тесном, партнерском сотрудничестве тренера-преподавателя и родителей. Родители обучающихся с интеллектуальными нарушениями являются полноправными участниками образовательного процесса, главными помощниками и союзниками, но при этом они сами нуждаются в понимании и поддержке со стороны педагога. В этом специфика работы педагога с родителями особых детей.

Опираясь на концептуальные идеи программы, полагаем, что наиболее востребованной моделью сотрудничества тренера-преподавателя с родителями детей с интеллектуальной недостаточностью может быть модель, выраженная в виде **триады: понимание** (знание особенностей семьи, стиля отношений с ребенком) – **поддержка** (проявление эмпатии, своевременная помощь) – **совместные действия** (как на занятии, так и вне занятий).

Социализирующий потенциал семьи во многом зависит от того, какую позицию занимают родители по отношению к дефекту своего ребенка. Проблема социализации детей с интеллектуальными нарушениями и синдромом Дауна заключается в том, что при рождении ребенка с отклонениями происходит процесс ресоциализации его родителей. А это, в свою очередь, нарушает адекватный ход социализации детей. Тип отношения к дефекту ребенка в семье во многом либо усиливает компенсаторные возможности ребенка, либо ослабляет. Понимая, какой тип отношения к дефекту превалирует в семье, можно установить доверительное взаимодействие. Педагогу важно знать и понимать стиль семейного отношения к ребенку, диагностировать и отслеживать динамику изменения в интересах ребенка. А это способствует проведению коррекционной и профилактической работы с этими семьями, с целью формирования конструктивных детско-родительских отношений. К этой работе мы привлекаем специалистов: психолога, логопеда, педагога-дефектолога.

Традиционно выделяют несколько типов реакции родителей на дефект и соответствующие типам стратегии поведения.

1. Принятие ребенка и его дефекта. Родитель объективно и адекватно оценивает ситуацию, безусловно принимает ребенка. Их родительское кредо: «Достигнуть как можно большего, там, где это возможно!». Такой тип поведения, как правило, обеспечивает наиболее эффективную адаптацию и социализацию ребенка во внешней среде.

2. Тотальная реакция отрицания дефекта. Родители не хотят видеть дефект. Отсутствует объективная оценка и разумный взгляд на ситуацию. Ребенка воспитывают как «норму», без учета его актуальных возможностей. В результате из-за нереализованных родительских ожиданий и амбиций ребенок отвергается.

3. Реакция чрезмерной защиты, гиперопеки. Родители стараются все сделать для ребенка и часто за него. У ребенка формируется пассивность, инфантилизм, психическая и социальная незрелость, несамостоятельность, поэтому компенсация дефекта значительно затруднена.

4. **Скрытое отречение.** Никто не должен видеть дефект. Отрицание ребенка часто скрывается за внешней заботливостью, внимательным отношением. Присутствует эмоциональная холодность, что деформирует развитие его эмоциональной сферы.

5. **Открытое отречение.** Родитель полностью осознает свои враждебные чувства к нему. Срабатывает психологическая защита, оправдывающая агрессию по отношению к ребенку. С ее же помощью преодолевается чувство вины. Эта информация важна для педагога, чтобы понимать, как строить конструктивный диалог с родителем. Создание благоприятного психоэмоционального климата в триаде «педагог-ребенок-родитель», формирование положительных установок в сознании родителей и веры в успех является одной из основных целей взаимодействия педагога и родителей детей с отклонениями.

Итак, в зависимости от конкретной решаемой задачи в процессе деятельности и взаимодействия с родителями мы используем ту или иную тактику педагогической поддержки – «ЗАЩИТА», «ПОМОЩЬ», «СОДЕЙСТВИЕ» и «ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ». Так мы формируем готовность родителей к сотрудничеству, совместному целеполаганию и совместным действиям, создаем базу для доверительных отношений.

1. Тактика «Защита». В семье, где есть ребенок с интеллектуальными нарушениями или синдромом Дауна, родители часто ощущают себя жертвами обстоятельств и на бессознательном уровне транслируют эту позицию своим детям. Задача педагога – обеспечить такое пространство для взаимодействия с родителем (с ребенком), где отсутствует угроза его достоинству, безопасности, чтобы разблокировать свободное проявление его активности. Используя тактику защиты, педагог в беседе с родителями, на консультации или даже в возникшей дискуссии, будучи профессионалом, следует определенным правилам:

- четко ставит вопросы, не забывает убедиться, правильно ли его поняли;
- старается больше слушать, а не говорить;
- не «заражается» негативными эмоциональными состояниями родителей, чтобы не опуститься до взаимных обид и претензий.
- умеет делать в разговоре стоп-кадры, фиксировать то, в чем пришли к согласию.

Таким образом, одна из наиболее действенных позиций педагога в тактике Защиты – это безусловное принятие и уважение Другого. Тактика Защиты важна поначалу, так как помогает и родителям, и детям сделать первый шаг из позиции «жертвы» в позицию субъекта.

2. Тактика «Помощь». Образовательный эффект тактики «помощи» состоит в том, что ребёнок (а вместе с ним и родитель) вначале встретился с проблемой, ощущая себя немощным, незнающим, а на выходе, после совершённых им самостоятельных действий, он имеет опыт нового самоощущения: «Я не хуже других. Я могу быть таким же успешным, как и другие». Тактика помощи направлена, прежде всего, на создание условий эмоционального комфорта для ребёнка и его родителей, на просвещение в области педагогической и психологической грамотности.

3. Тактика «Содействие». Содействуя родителям в преодолении страха перед неизвестным, помогаем выйти из тупика замкнутого пространства, увидеть возможности, как для самих родителей, так и для детей. Тактика «содействия», опираясь на уже достигнутый уровень успешности в образовательном пространстве, установившееся доверие между участниками образовательного процесса, стимулирует на дальнейший шаг – от границы возможного за её пределы. Так родитель становится союзником и партнером педагога и собственного ребенка.

4. Тактика «Взаимодействие». Основана на ответственности, на договорных отношениях. Применение этой тактики возможно в том случае, если родитель полон решимости действовать и брать ответственность за дальнейший путь ребенка на себя. Родитель обращается за помощью и поддержкой к педагогу уже не из позиции «жертвы» или «потребителя», а с позиции равноправного, активного партнерства.

В работе с родителями мы направляем свои усилия не только на коррекционно-развивающую работу с детьми посредством обучения балльным танцам, но и на обучение родителей взаимодействию с ребенком непосредственно в образовательном процессе и за пределами образовательного учреждения. Только работая совместно с ребенком и родителями, можно достичь максимального успеха.

В организации сотрудничества между педагогами и семьей обучающихся с интеллектуальными нарушениями используются индивидуальные и групповые формы работы с родителями (приложение б).

➤ Индивидуальные консультации (с педагогом и с другими специалистами).

➤ Систематические беседы с родителями по разным вопросам (совместное планирование, постановка целей по разработке индивидуальной траектории, согласование требований к ребенку и выбор единых подходов к его воспитанию и обучению всеми членами семьи и педагогами и др.)

➤ Родительский лекторий (лекции, семинары, тренинги для родителей по повышению психолого-педагогической грамотности).

➤ Круглый стол (родительский обмен опытом семейного воспитания, создание доверительной обстановки между родителями).

➤ Совместная деятельность родителей и детей при поддержке педагога на занятиях танцами.

➤ Тематические групповые встречи родителей со специалистами (психолог, логопед, дефектолог).

➤ Досуговые мероприятия, способствующие сплочению родителей между собой, налаживанию контактов между педагогом и семьей (дни рождения, игровые вечера, экскурсии).

➤ Продуктивное общение, получение опыта конструктивного взаимодействия в рамках спортивного туризма.

➤ Онлайн - ресурсы (в виде мини-лекций, вебинаров с вопросами родителей и ответами специалистов)

Циклограмма работы с родителями

Мероприятие	Сроки	Ответственный
Родительский лекторий	1р в 3 мес.	Педагог-психолог Педагог дополнительного образования
Круглый стол	1р в 3 мес.	Педагог-психолог Педагог дополнительного образования
Тематические групповые встречи Родителей со специалистами	2р в год	Педагог дополнительного образования Приглашенные специалисты: дефектологи, логопеды, специальные психологи из учреждений города, занимающиеся вопросами образования, реабилитации и развития детей с инвалидностью.
Индивидуальные консультации	По необходимости	Педагог-психолог Педагог дополнительного образования
Мастер-классы	2р в год.	Педагог дополнительного образования, визажисты, парикмахеры, приглашенные танцоры, победители различных конкурсов.
Досуговые мероприятия	1р в 2 мес.	Педагог дополнительного образования Родительский комитет.
Онлайн - ресурсы	По необходимости	Педагог дополнительного образования Педагог-психолог Специалисты, работающие в данном направлении.

1.1.2. Система индивидуального сопровождения детей с легкой умственной отсталостью и синдромом Дауна

Авторским компонентом программы является система индивидуального сопровождения образовательной деятельности ребенка с легкой умственной отсталостью и ребенка с синдромом Дауна. Она состоит из следующих элементов.

1. Система специальных упражнений. В образовательной деятельности педагог учитывает, что любое действие, осуществляемое мышцами, сначала «отрабатывается» в нервной системе: составляется программа выполнения этого действия. Мозг планирует последовательность и очередность сокращения мышц, частоту, силу и амплитуду этих сокращений и т.д. Таким образом, каждый физический акт запускает мощную работу в нервной системе, а физическая деятельность активизирует психическое развитие. Значимость такой работы еще больше возрастает, когда речь идет о детях с нарушением интеллекта. В каждое занятие с данной категорией детей вводятся специальные упражнения, которые способствуют не только физическому развитию, но и коррекции недостаточности их психомоторной сферы:

- *упражнения на согласование в работе обеих рук (ног)* способствуют формированию межполушарного взаимодействия и, таким образом, усиливают те психические функции, которые обеспечиваются слаженной работой обоих полушарий. Это, прежде всего, мышление и речь;

- *упражнения на расслабление всех групп мышц* способствуют формированию мобильности нервной системы, ее способности быстро и четко регулировать собственный тонус и своевременность перехода из состояния возбуждения в состояние торможения и наоборот. Такое укрепление нервной системы повышает ее лабильность и общую работоспособность;

- *упражнения для коррекции недостатков осанки и ходьбы* способствуют включению в работу крупной мускулатуры тела, и, в первую очередь, тех мышц, которые вертикализируют тело, помогают выдерживать статические нагрузки;

- *упражнения на ориентацию в пространстве* способствуют развитию крупной моторики детей, умению ориентироваться в пространстве, соотносить в заданном пространстве расстояния между объектами. Использование этих упражнений повышает общую работоспособность организма, повышает уровень выносливости, увеличивает время продуктивной концентрации внимания.

2. Unified-метод. Он предполагает проведение совместных занятий со сверстниками и взрослыми, не имеющими ограничений в здоровье. Образуются пары:

- Особый ребенок+ обычный ребенок;
- Особый ребенок + родитель;
- Особый ребенок + другой взрослый.

Особые дети стремятся достичь мастерства партнеров. Радость от хорошо выполненной комбинации передается обоим участникам. Такое партнерство формирует эмоциональную сферу, адекватность в поведении, взаимное уважение.

3. Экспрессивная демонстрация. Важное место в методике обучения спортивно-бальному танцу занимает экспрессивная демонстрация педагогом

танцевальных движений, с подробным проговариванием выполнения движений.

Ведь от того, насколько эмоционален сам педагог, напрямую зависит степень выразительности и экспрессивности танца его учащихся. Личный пример взрослого остается одним из сильнейших способов воздействия на детей, побуждая их не только к старательному повторению, но и к творчеству, к самосовершенствованию.

Приоритетные формы работы на занятиях – *групповая работа и индивидуальная работа с парами, сольными исполнителями*. Такие формы работы дают возможность воспитанникам адаптироваться в коллективе, найти общие интересы, сравнить собственные достижения, а также получить индивидуальные рекомендации и консультации.

4. Домашние задания для родителей и детей. Дети с легкой умственной отсталостью и синдромом Дауна имеют сложности с процессом запоминания. Им необходимо повторить одно и то же действие множество раз, чтобы запомнить его. Поэтому только занятий в танцевальном классе для разучивания танцевальных элементов для них мало. В конце каждого занятия родителям и детям выдается домашнее задание, которое фиксируется в дневнике достижений. Там же родители отмечают степень выполнения задания, а дети свою эмоциональную реакцию на сложность выполнения задания (приложение 6).

5. Технология педагогической поддержки ребенка. В зависимости от конкретной решаемой задачи так же, как и в процессе взаимодействия с родителями, в системе индивидуального сопровождения детей используется та или иная тактика педагогической поддержки – «защита», «помощь», «содействие» и «взаимодействие» (О.С. Газман).

«Защита» - безусловное принятие и уважение Другого. Обычно выбирается педагогом на начальном этапе, когда действия ребенка блокирует страх, сам ребенок не проявляет активности. На этом этапе педагогом совместно с семьей обучающегося ставятся долгосрочные и краткосрочные цели и пути к их достижению.

«Помощь» - создание условий эмоционального комфорта для ребёнка и ситуации успеха. «Я могу быть таким же успешным, как и другие».

Осуществляется консультативная помощь необходимых специалистов. Ребенок вместе с родителями ведет дневник личных планов и достижений.

«Содействие». Моделирование ситуации выбора, когда ребенок получает возможность самореализоваться, испытать себя в деятельности. На этом этапе создаются условия для вовлечения ребенка в проектную деятельность, социокультурные события, соревновательные мероприятия.

«Взаимодействие». Осуществление ребенком плана намеченных действий. Педагогическая поддержка усилий ребенка. Содействие ребенку в решении актуальных задач развития, обучения, социализации, проблемы с выбором профессионального маршрута, жизненного пути.

1.2. Нормативно-правовые основания разработки программы

Программа разработана и оформлена в соответствии с методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеразвивающих программ, способствующих социально-психологической

реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, разработанными ГБОУ ВПО Москвы «Московский городской психолого-педагогический университет» и рекомендованными Минобрнауки России.

Нормативно-правовой основой разработки Программы являются следующие документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 05.05.2014) «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 3 мая 2012 г. № 46-ФЗ «О ратификации Конвенции о правах инвалидов»;
4. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 «882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
11. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2008, протокол № 3);
12. Распоряжение Правительства Новосибирской области от 24.09.2019 № 393-рп «О реализации мероприятий по созданию новых мест дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» в Новосибирской области;
13. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. №1599);

14. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
15. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации 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 среды обитания».
16. Письмо Минобрнауки России от 12.02.2016 № ВК-270/07 «Об обеспечении условий доступности для инвалидов объектов и услуг в сфере образования»;
17. Письмо Минобрнауки России от 13.11.2015 № 07-3735 «О направлении методических рекомендаций». Выявление и распространение наиболее эффективных практик образования детей с ОВЗ;
18. Письмо Минобрнауки России от 21.06.2017 г. № 07-ПГ-МОН25486 «По вопросу разработки адаптированных образовательных программ»;
19. «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеразвивающих программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей.», разработанные ГБОУ ВПО Москвы «Московский городской психолого-педагогический университет», рекомендованные Минобрнауки России от 29 марта 2016 года, № ВК-641/09;

1.3. Актуальность программы

Актуальность программы определяется:

- государственно-общественным заказом по обеспечению доступа к качественному дополнительному образованию детей с ограниченными возможностями здоровья; приобретению детьми опыта социального взаимодействия и продуктивной деятельности;
- социальным заказом Новосибирской области по осуществлению социально-педагогической коррекции обучающихся с ОВЗ; укреплению их физического и психического здоровья; организации досуга и отдыха, формированию позитивных интересов; обучению семей родительским функциям; содействию в восстановлении контактов внутри семьи.

Система работы по реализации программы ориентирована на:

- **привлечение функциональных ресурсов организма для компенсации имеющихся нарушений у детей.** Занятия спортивными бальными танцами с данной категорией детей способствуют укреплению физического и психического здоровья ребенка, развитию точности движений, умению чувствовать партнера, повышению общей культуры. Стремление достигать поставленные цели, уверенность в своих силах, умение работать в команде способствуют формированию положительных мотивов к танцевальной деятельности. Регулярные занятия танцевальным спортом создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику, что особенно необходимо для детей с умственной отсталостью и с синдромом Дауна.

Родителям оказывается психолого-педагогическая помощь специалистами учреждения дополнительного образования, организуются консультации работниками медицинских, коррекционно-педагогических учреждений по запросу.

- **Получение детьми опыта социального взаимодействия.** Преодолевая трудности, совершенствуя свое тело и знакомясь с азами бального танца, обучающиеся познают не только красоту танцевального спорта, но и развивают необходимые навыки уверенного поведения, воспитывают морально-волевые качества ребенка, такие как терпение, настойчивость. Неотъемлемым условием спортивных балльных танцев является умение конструктивно взаимодействовать с партнером, чувствовать друг друга, поэтому занятия дают возможность детям получить навыки общения с противоположным полом.

- **Расширение социокультурного пространства и социальной мобильности семей с детьми с ОВЗ.**

В работе с родителями мы направляем свои усилия не только на коррекционно-развивающую работу с детьми посредством обучения балльным танцам, но и на обучение родителей взаимодействию с ребенком непосредственно в образовательном процессе и за пределами образовательного учреждения, например, в условиях спортивного туризма. Участвуя в соревновательных мероприятиях адаптивного спорта, в т.ч. международного уровня, социокультурных мероприятиях, родители и дети расширяют свои представления о мире, получают ценностный опыт общения с подобными семьями. В конечном итоге, у родителей появляется уверенность в собственных силах, надежда на будущее, происходит укрепление семейных связей. Для детей – это путь к достижению наилучшей социальной адаптации.

Таким образом, данная образовательная Программа соответствует потребностям общества, детского и родительского спроса.

1.4. Отличительные особенности программы и новизна

- Включение родителей обучающихся в совместную образовательную, социокультурную деятельность как полноправных участников образовательного процесса, главных союзников и помощников.
- Использование unified-метода.
- Реализация программы в форматах социокультурных проектов и социально значимых мероприятий.
- Использование возможности межведомственного взаимодействия с использованием ресурсов физкультурно-спортивных, медицинских, общественных организаций.

Новизна программы определяется авторами с позиции внедрения новшества для муниципальной системы образования г. Новосибирска. **Новшество** заключается в разработке модели позитивной социализации детей с легкой умственной отсталостью и с синдромом Дауна через систему городских социокультурных практик: городские социально значимые, физкультурно-оздоровительные проекты, инклюзивные мероприятия, спортивный туризм, соревнования по адаптивному танцевальному спорту,

досуговые проекты МБУДО ДООЦ «Исток».

Основу модели позитивной социализации детей с легкой умственной отсталостью и с синдромом Дауна составляет авторская система методов и приемов индивидуального сопровождения ребенка (приложение 1) и модель сотрудничества педагога дополнительного образования с родителями детей с легкой умственной отсталостью и синдромом Дауна, выстроенной на основе ключевой воспитательной идеи совершенствования навыков самообслуживания и уважительного отношения к противоположному полу (рисунок 3).

рис 3.



1.5. Педагогическая целесообразность

В основу разработки адаптированной общеразвивающей программы «Танцевальный спорт в мире особого детства» для обучающихся с легкой умственной отсталостью и с синдромом Дауна заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Дифференцированный подход предполагает учет особых образовательных потребностей детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с

умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) определяется характером организации доступной им деятельности.

Основным средством реализации деятельностного подхода в образовании является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

Отбор содержания и видов деятельности адаптированной образовательной программы «Танцевальный спорт в мире особого детства» опирается на дидактические принципы, определяющие содержательную и процессуальную стороны данной образовательной программы.

Принципы обучения.

- **Принцип последовательности и доступности обучения.** Реализуя этот принцип, мы начинаем обучение детей с «азов»: простейшие шаги и движения под музыку. Потом следуют простые ритмические упражнения и маленькие связки, развивающие слух и чувство ритма. Постепенно дети осваивают все более сложные танцы, как быстрые, так и медленные, а также танцы-игры. Затем процесс обучения продолжается в парах.

- **Концентрический принцип представления материала.** Одна и та же тема изучается в течение нескольких лет с постепенным наращиванием сложности. Умственно отсталые дети с большими затруднениями усваивают сложные системы понятийных связей и легче — простые. Каждое занятие начинается с повторения пройденного материала.

- **Принцип опоры на интерес** – один из основополагающих принципов работы с детьми с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Дети приходят в систему дополнительного образования, руководствуясь, в первую очередь, своими интересами, тянутся к теплоте доверительному общению. Данная категория детей очень сложно включается в образовательный процесс, если нет личной заинтересованности, как ребенка, так и родителей. Каждое занятие должно поддерживать и развивать интересы детей.

- **Замедленный темп прохождения учебного материала.** Для данной категории детей предусмотрено большее количество занятий на одну тему.

- **Принцип сотрудничества с семьей.**

- **Принцип научности** (научная информация, используемая в процессе обучения, должна быть достоверной).

- **Принцип наглядности** (использование наглядных пособий, показ, работа с зеркалом, видеообраз делают образовательный процесс более эффективным).

- **Принцип опоры на достигнутый результат** предполагает своевременную оценку успехов каждого обучающегося и учет его личных достижений.

Принципы взаимодействия участников образовательного процесса.

- **Принцип добровольности** (прием ребенка в творческое объединение

осуществляется только по его желанию).

- **Принцип природосообразности** (предполагает учет возрастных и индивидуальных особенностей детей при включении их в различные виды деятельности). В работе с детьми с легкой умственной отсталостью и с синдромом Дауна также следует учитывать настроение ребенка «здесь и сейчас».

- **Принцип культуросообразности** (предполагает ориентацию на потребности общества и личности обучающегося, единство человека и социума, адаптацию детей к современным условиям жизни общества).

- **Принцип сотворчества** (предполагает совместное творчество детей и педагога на занятии, организация его на демократических, партнерских началах).

- **Принцип взаимоподдержки** (предполагает взаимопомощь партнеров, умение слушать и слышать друг друга, искусство взаимоподдержки).

Целесообразность программы также обоснована её ориентацией на поддержку каждого обучающегося с учетом его личностных особенностей, потребностей и возможностей.

1.6. Адресат программы

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивные танцы для детей ОВЗ» (для учащихся с легкой умственной отсталостью и синдромом Дауна) в возрасте от 5 до 18 лет и рассчитана на 5 лет обучения.

В соответствии с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196) группы формируются по 6-10 человек, режим занятий – 2-3 раза в неделю по 90 минут. Предварительный отбор не проводится, принимаются все желающие. К занятиям допускаются дети, имеющие разрешение врача и выполняющие правила поведения и техники безопасности. По итогам диагностики двух лет обучения происходит деление учащихся по уровням: учащиеся стартового уровня и учащиеся базового уровня.

На стартовом уровне к учащимся предъявляются дифференцированные требования к технике выполнения танцевальных элементов, дети выполняют движения по своим возможностям.

На базовом уровне учащиеся должны наиболее точно исполнять танцевальные элементы, стараться конструктивно взаимодействовать в паре, чувствовать партнера. По итогам освоения программы, учащиеся базового уровня привлекаются к участию в концертно-фестивальной деятельности и спортивных мероприятиях.

1.7. Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с легкой умственной отсталостью и с синдромом Дауна

Работая над развитием навыков социального поведения, моторной и эмоционально-волевой сферы детей с интеллектуальными нарушениями, необходимо учитывать их психологические особенности.

Умственная отсталость — это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического

поражения центральной нервной системы (ЦНС). Понятие «умственной отсталости» по степени интеллектуальной неполноценности применимо к разнообразной группе детей. Степень выраженности интеллектуальной неполноценности коррелирует (соотносится) со сроками, в которые возникло поражение ЦНС – чем оно произошло раньше, тем тяжелее последствия. В международной классификации болезней (МКБ-10) выделено четыре степени умственной отсталости: легкая (IQ — 69-50), умеренная (IQ — 50- 35), тяжелая (IQ — 34-20), глубокая (IQ<20).

Развитие ребенка с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), хотя и происходит на дефектной основе и характеризуется замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, тем не менее, представляет собой поступательный процесс, приносящий качественные изменения в познавательную деятельность детей и их личностную сферу, что дает основания для оптимистического прогноза.

Затруднения в психическом развитии детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлены особенностями их высшей нервной деятельности (слабостью процессов возбуждения и торможения, замедленным формированием условных связей, малой подвижностью нервных процессов, нарушением взаимодействия первой и второй сигнальных систем и др.). В подавляющем большинстве случаев интеллектуальные нарушения, имеющиеся у обучающихся с умственной отсталостью, являются следствием органического поражения ЦНС на ранних этапах онтогенеза. Негативное влияние органического поражения ЦНС имеет системный характер, когда в патологический процесс оказываются вовлеченными все стороны психофизического развития ребенка: мотивационно-потребностная, социально-личностная, моторно-двигательная, эмоционально-волевая сферы, а также когнитивные процессы — восприятие, мышление, деятельность, речь и поведение.

Дети с легкой умственной отсталостью визуально не имеют двигательной недостаточности: грубых нарушений осанки, ходьбы, бега, прыжков. Они полностью обслуживают себя, владеют бытовыми навыками в зависимости от возраста. Из-за неумения осмыслить задание наблюдается замедленность движений. Подростки с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не могут прикладывать длительные физические усилия.

Выделяют 5 форм двигательной недостаточности:

1. Моторная дебильность (Дюпре Г., характеризующаяся недоразвитием пирамидных систем мозга и проявляющаяся в изменении мышечного тонуса во время движения (паретония, усиление сухожильных рефлексов, синкинезиях, неловкости волевых движений);

2. Двигательный инфантилизм (Гамбургер А., в основе которого лежит задержка угасания некоторых рефлексов, свойственных периоду раннего детства; позднее развитие сидения, ходьбы, бега, наличие сопутствующих атетоидных движений в руках и ногах);

3. Экстрапирамидная недостаточность (Яков К., резкое ослабление, обедненность мимики и жестов, защитных и автоматических движений, их

ритмичности);

4. Фронтальная недостаточность (Гуревич М., малая способность выработки двигательных формул; обилие движений при их непродуктивности и бесцельности, плохое активное внимание, недоразвитие речи при относительно хорошем ее понимании);

5. Мозжечковая недостаточность (Валлон А., асенергия, расстройство статики, гипотония мышц, недостаточность движений (*дисметрия*))[5].

Встречаются дети с явными параличами или парезами отдельных мышечных групп, со стёртыми двигательными нарушениями, которые к школьному возрасту компенсировались, но проявляются как комплексные нарушения движений при значительной нагрузке.

Развитие всех психических процессов у детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отличается качественным своеобразием.

Из всех видов мышления (наглядно-действенного, наглядно-образного и словесно-логического) у обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в большей степени недоразвито словесно-логическое мышление. Это выражается в слабости обобщения, трудностях понимания смысла явления или факта. Обучающимся присуща сниженная активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления: зачастую, они начинают выполнять действия, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действия.

Запоминание, сохранение и воспроизведение полученной информации обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) также отличается целым рядом специфических особенностей: они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом, труднее осознаются и запоминаются внутренние логические связи; позже, чем у нормальных сверстников, формируется произвольное запоминание, которое требует многократных повторений. Менее развитым оказывается логическое опосредованное запоминание, хотя механическая память может быть сформирована на более высоком уровне. Именно эта особенность памяти помогает детям при многократном повторении одного и того же движения механически правильно его воспроизводить, а вот сложная танцевальная композиция запоминается с трудом и поэтому необходимо синхронное повторение.

Внимание обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями распределения, замедленностью переключения. В значительной степени нарушено произвольное внимание, что связано с ослаблением волевого напряжения, направленного на преодоление трудностей, что выражается в неустойчивости внимания. Также в процессе обучения обнаруживаются трудности сосредоточения на выполнении одного и того же двигательного элемента. Однако, если задача, поставленная педагогом, полезна для ребенка и интересна ему, то его внимание может определенное время поддерживаться на должном уровне

Психологические особенности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в нарушении эмоциональной сферы. При легкой умственной отсталости эмоции в целом сохранены, однако они отличаются отсутствием оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностностью, с большими затруднениями осуществляется воспитание высших психических чувств: нравственных и эстетических.

Волевая сфера обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характеризуется слабостью собственных намерений и побуждений, большой внушаемостью. Такие школьники предпочитают выбирать путь, не требующий волевых усилий, а вследствие непосильности предъявляемых требований, у некоторых из них развиваются такие отрицательные черты личности, как негативизм и упрямство. Своеобразие протекания психических процессов и особенности волевой сферы школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оказывают отрицательное влияние на характер их деятельности, в особенности произвольной, что выражается в недоразвитии мотивационной сферы, слабости побуждений, недостаточности инициативы. Эти недостатки особенно ярко проявляются в учебной деятельности, поскольку обучающиеся приступают к ее выполнению без необходимой предшествующей ориентировки в задании и, не сопоставляя ход ее выполнения, с конечной целью. В процессе выполнения задания они часто уходят от правильно начатого выполнения действия, «соскальзывают» на действия, произведенные ранее, причем осуществляют их в прежнем виде, не учитывая изменения условий.

Нарушения высшей нервной деятельности, недоразвитие психических процессов и эмоционально-волевой сферы обуславливают формирование некоторых специфических особенностей личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), проявляющиеся в примитивности интересов, потребностей и мотивов, что затрудняет формирование социально зрелых отношений со сверстниками и взрослыми. При этом специфическими особенностями межличностных отношений является: высокая конфликтность, сопровождаемая неадекватными поведенческими реакциями; слабая мотивированность на установление межличностных контактов и пр. Снижение адекватности во взаимодействии со сверстниками и взрослыми людьми обуславливается незрелостью социальных мотивов, неразвитостью навыков общения обучающихся, а это, в свою очередь, может негативно сказываться на их поведении, особенности которого могут выражаться в гиперактивности, вербальной или физической агрессии и т.п. [5].

Синдром Дауна - самая распространенная из всех известных на сегодняшний день форма хромосомной патологии. Около 20% тяжёлых форм поражений центральной нервной системы связано с генетическими нарушениями. Среди этих заболеваний ведущее место занимает синдром Дауна, при котором умственная отсталость сочетается со своеобразной внешностью. Поэтому все представленные выше особенности моторной и психоэмоциональной сферы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отражаются в развитии и детей с синдромом Дауна. Но при этом данная категория

детей имеет и свои специфические особенности, которые необходимо учитывать при их обучении и развитии.

1. Моторное отставание. Недоразвитие крупной и мелкой моторики, недостаточно сформирован артикуляционный аппарат, снижен мышечный тонус, наблюдается выраженная гиперподвижность суставов, несогласованность движений, нарушение координации. При этом эти дети, особенно в раннем возрасте, часто подвижны, активны, любят играть, спорт. Данные дети склонны к лишнему весу, что отражается на состоянии костей и суставов, кости более уплощенные, а суставы менее подвижные. Одной внешне отличительной особенностью детей с синдромом Дауна является короткая шея, что отражается на осанке ребенка и правильной постановке корпуса для исполнения танцевальных элементов.

2. Как и у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отмечается недостаточность слуховой кратковременной памяти, низкий уровень запоминания и обработки информации, полученной на слух. Для заучивания и запоминания требуется значительное количество повторений. Им также необходим постоянный визуальный пример при разучивании как отдельных элементов, так общей танцевальной композиции.

3. Неустойчивость активного внимания, быстрая отвлекаемость, в то же время способность сосредоточиться на одной задаче, интересной для ребенка: не переключит внимание, пока не закончит и не будет удовлетворен результатом. При этом повышенная утомляемость и истощаемость. Учебный процесс должен быть четко построен по СанПину, чтобы не допускать переутомления детей. В течение дня планируется только одно значимое, торжественное мероприятие (праздник, соревнования, репетиция, мастер-класс и др.).

4. У детей с данной хромосомной патологией имеются различного рода физические заболевания и аномалии: пороки сердца, проблемы со слухом и зрением, патологии внутренних органов. Эти моменты необходимо учитывать при приеме и обучении детей с синдромом Дауна спортивным бальным танцам. Для них в обязательном порядке необходима медицинская справка, разрешающая заниматься физкультурно - оздоровительной и фестивально-соревновательной деятельностью. Сенсорные нарушения снижают темп восприятия информации. Необходимо чтобы педагог находился постоянно в поле зрения детей, на занятии не должно быть никаких отвлекающих и раздражающих факторов.

5. Глубокое недоразвитие речи (недостатки в произношении звуков, пассивный словарный запас больше, чем активный, затруднено освоение сложных предложений, трудности в понимании заданий и пр.). Это мешает построить конструктивные отношения с педагогом и сверстниками. При этом данная категория детей очень контактна, они охотно вступают в общение.

6. Познавательные способности у некоторых детей могут быть в удовлетворительном состоянии. Специфические особенности мышления (низкий уровень обобщения, трудности с установлением последовательности, нарушения в целеполагании и планировании деятельности, трудности с формированием абстрактных понятий и пр.). Воображение развито слабо. Образ могут воспринимать только зрительно, способность соотносить части предмета или

рисунка есть, но соединить в единое целое сложно.

7. Поведенческие реакции, как правило, доброжелательные, легко контактируют, послушны, с готовностью делают то, о чем их просят. Но могут встречаться и дети с поведенческими расстройствами: резкие перепады настроения, ограниченная саморегуляция, вялость и апатичность или, наоборот, беспокойство и возбудимость.

8. Элементарные врожденные эмоции сохранены: гнев, страх, радость, грусть. Более сложные эмоции, например, удивление, презрение или смущение отсутствуют, и у других людей ими тоже не распознаются.

9. В личностном плане этим детям свойственна высокая внушаемость, доверчивость, открытость, подражательность. Как правило, эти дети уравновешены, любят слушать музыку, у многих хорошее чувство ритма.

10. Проявляют повышенное внимание к лицам окружающих и готовность к взаимодействию с ними. Поэтому они способны считывать важную информацию, имеющую отношение к эмоциям другого человека. Как следствие, такой ребенок может более чутко улавливать состояние дистресса другого человека и пытается утешить его. А это говорит о том, что дети с синдромом Дауна могут проявлять эмпатию.

Социализация детей с синдромом Дауна предполагает обязательное включение их в общество обычных детей. Доказано, что чем раньше происходит эта интеграция, тем успешнее развитие. В силу высокой подражательности эти дети получают пример нормального, соответствующего возрасту поведения от своих сверстников. Поэтому дети с синдромом Дауна во всем мире обучаются в обычных школах с обычными детьми.

1.8. Уровень программы, объем и сроки

Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию учреждения
Общая продолжительность образовательного процесса составляет:

Стартовый уровень – 276 часов (46 недель *2 часа в неделю), 2 года обучения.

Базовый уровень – 414 часов (46 недель *2-3 часа в неделю), 3 года обучения.

1.9. Форма обучения: очная.

1.10. Особенности организации учебно-тренировочного процесса

При организации образовательного процесса и отборе содержания программного материала акцентируется внимание на здоровьесберегающих технологиях. Систематически в начале занятия проводится разминка для разогрева мышц, проводится курс упражнений, направленных на работу определенных мышц, необходимых при исполнении танцевальных фигур.

В рамках образовательного процесса используются групповая и индивидуальная формы обучения. Работа по группам осуществляется в период основных теоретических и практических умений. В учебно-тематическом плане предусмотрены часы на подготовку для участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, работу по постановке концертных номеров.

Занятие представляет собой совершенствование механизмов сознательной нервно-психической регуляции; приспособление функций организма и действия

танцора к нормам современного бального танца. Индивидуальное занятие связано с систематическим повышением ребенком достигнутого уровня его физического и психического развития, с определенным «преодолением» самого себя, при котором необходим самоконтроль. Достижение успеха порождает радостное чувство воодушевления, которое в дальнейшем обеспечивает новый, еще более высокий уровень успешной деятельности, что также стимулирует воображение и творческую инициативу обучающихся. При этом большое значение имеет использование технических средств, в частности, просмотр видеозаписей с учебными занятиями и соревнованиями различных уровней.

Обучение умственно отсталых детей танцам предусматривает работу по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов. Для этого мы используем **Unified-метод**. Он предполагает проведение совместных занятий со сверстниками и взрослыми, не имеющими ограничений в здоровье.

Прежде всего, дети образуют пары со своими родителями, они являются непосредственными участниками образовательного процесса и занимаются вместе и рядом со своими детьми. Родители, которые танцуют рядом со своим ребенком, помогают, исправляют и направляют движения своих детей, помогают в корректировке их эмоционального фона. Родители на занятиях разучивают необходимые движения и танцы для самостоятельного повторения вне занятий. В конце каждого занятия детям и родителям выдается домашнее задание, которое фиксируется в дневнике личных достижений (приложение 7).

Пары особый ребенок - нормотипичный ребенок. Танцуя рядом с нормотипичным сверстником, особый ребенок более точно понимает особенности постановки корпуса, рук и ног при выполнении тех или иных элементов. Общаясь между собой, дети на «своем, детском языке» доступно объясняют правильность выполнения движения, элемента танца. Такой опыт расширяет социальные границы детей. У обучающихся с интеллектуальными нарушениями и синдромом Дауна появляется опыт взаимодействия с нормотипичным ребенком, а те в свою очередь учатся принимать окружающих людей со всеми их особенностями. Занятия с присутствием нормотипичных детей проводятся 1 раз в неделю.

1.12 Цель и задачи программы

Цель: предоставление детям с интеллектуальными нарушениями возможности овладеть навыками социального поведения с использованием ресурсов танцевальной деятельности и опорой на формирование субъектной позиции детей и родителей.

Задачи.

Обучающие:

1. формировать представление о спортивных танцах как виде танцевального спорта;
2. познакомить с необходимой терминологией, сформировать базовый понятийный аппарат у детей;
3. обучить процессу подготовки опорно-двигательного аппарата к исполнению танцев;
4. вооружить родителей знаниями в вопросах развития и образования,

охраны и укрепления здоровья детей с умственной отсталостью и синдромом Дауна.

Коррекционно-развивающие:

1. развивать навыки координации, умения ритмично двигаться, воссоздавать ритмический рисунок танца и хореографические образы;
2. способствовать развитию произвольного внимания, умения ставить цель и достигать результата;
3. формировать элементарные навыки эмоционального интеллекта, умение понимать собственные эмоции и эмоции других людей, управлять своими чувствами;
4. развивать необходимые коммуникативные умения при работе в паре, в танцевальном коллективе.

Воспитательные:

1. воспитывать культуру поведения, формировать межличностные отношения в коллективе, навыки коллективной творческой деятельности;
2. воспитывать уважительное отношение к противоположному полу;
3. пробуждать в каждом учащемся самостоятельность и уверенность в себе;
4. формировать и закреплять навыки социального поведения через получение опыта участия в соревнованиях, концертах и фестивалях.

Оздоровительные:

1. исправлять недостатки осанки, укреплять и развивать мышцы; развивать физические качества учащихся (гибкость, ловкость, координационные возможности, скоростные способности);
2. укреплять дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма на фоне общефизической подготовки;
3. тренировать вестибулярный аппарат.

1.13 Учебный план и содержание занятий

Учебный план стартового уровня 1-2 года обучения

	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теория и методика вида спорта	1		1		1		1	1		2		1	8
2	Технико-тактическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	5	6	101
3	ОФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	8	8	66
4	СФП	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
5	Хореографическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36

6	Психологическая подготовка		2		2		2	2	2	1				11
7	Соревновательная подготовка				2									2
8	Восстановительные мероприятия													-
9	Зачетные требования	2								2				4
	Всего часов:	24	23	22	25	22	23	24	24	24	23	20	22	276

Содержание занятий стартового уровня обучения

1. Организационное занятие

Теория. Введение в учебный курс. Ознакомление с целями и задачами обучения, с расписанием. Знакомство с техникой безопасности (нельзя трогать и подходить близко к зеркалам, не высовываться в окна и др.). Знакомство с устройством зала. Соблюдение дисциплины на занятии во время объяснения педагога и во время исполнения движений. Внешний вид учащихся.

Экскурс в историю спортивных бальных танцев. Задачи на учебный год.

Практика. Диагностические мероприятия, выявление физических возможностей каждого ребенка (растяжка, выворотность ног и рук, чувство ритма, пластичность, гибкость).

2. Европейская программа «Медленный вальс»

Теория. Специфика и природа образности в танце, история зарождения танца. Значение музыки в танце. Музыка европейской программы.

Практика.

- положение корпуса для танца «Медленный Вальс»;
- позиция в ногах в европейских танцах, в т.ч. в танце «Медленный Вальс»;
- «учебная» и «конкурсная» позиции в руках в «Медленном Вальсе»;
- фигуры «правый маленький квадрат» и «левый маленький квадрат»;
- спуски и подъемы в «Медленном Вальсе»;
- фигуры «перемены»;
- фигуры «большой правый квадрат» и «большой левый квадрат»;
- движения по линиям танца (лицом к стене, лицом в центр зала);
- движение в паре, положение корпуса по отношению друг к другу, позиция в руках, движение в паре.

Домашнее задание. Родители совместно с детьми самостоятельно повторяют изученный материал, используя интернет ресурс, <https://www.ftsnsk.ru/адаптивный-спорт>.

3. Латиноамериканская программа «Ча-ча-ча»

Теория. Значение музыки в танце. Музыка эмоциональная, музыка латиноамериканской программы. Ритмическая основа танца, основные понятия и их разъяснение: музыкальный размер (4/4), музыкальный акцент на первом ударе каждого такта.

Практика.

- положение корпуса для танца «Ча-ча-ча»;

- позиция в ногах в латиноамериканских танцах, в танце «Ча-ча-ча»;
- позиции в руках «открытая», «закрытая»;
- упражнения для наступания с подушки в латиноамериканских танцах
- фигуры «шассе», «таймстэп»;
- фигура «основное движение»;
- фигура «нью-йорк»;
- фигура «спот поворот»;
- танец «Ча-ча-ча» в парах.

Домашнее задание. Родители совместно с детьми самостоятельно повторяют изученный материал, используя интернет ресурс, <https://www.fts-nnsk.ru/адаптивный-спорт>.

4. Ритмика

Теория. Понятия ритм и музыкальность. Основные понятия: темп, музыкальный размер, ритм. Примеры танцевальной музыки с прохлопыванием и протопыванием. Музыкальный размер: Медленный вальс - 3/4, Ча-ча-ча - 4/4. Основные музыкальные ритмы: **Медленный вальс** - счет 1,2,3. **Ча-ча-ча** - счет 1,2,3, 4и.

Практика. Ориентирование в зале (построение: понятия линии, колонны, интервала, диагонали; понятие линии танца, как проходит линия танца).

Упражнения, направленные на развитие чувства ритма у ребенка (хлопки под музыку, четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций).

Базовые движения бедер (круговые и «перевод»). Прыжки и бег (на месте и с продвижением). Исходные движения рук (напряжение и расслабление). Синхронизация простейших движений рук и ног.

Хореография.

- тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы);
- силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна»);
- развитие скорости выполнения элементов;
- знакомство с основными позициями и действиями;

5. Этикет танца

Теория. Внешний вид танцора-спортсмена. Как выглядит тренировочный и соревновательный костюм танцора, основные требования к нему.

Прическа партнерши и партнера, как правильно уложить волосы.

Общение и взаимодействие на паркете. Отношение и общение партнеров по танцу: как партнер приглашает партнершу, выводит на паркет, благодарит затанец, как партнерша отвечает партнеру, как благодарит, как держит себя. Как движутся пары на паркете.

Практика. Мастер-классы для родителей по созданию причесок для мальчиков и девочек.

6. Физкультурно-оздоровительные мероприятия

Практика. Постановка концертных номеров. Выступление на различных концертных площадках. Выступление на физкультурно-оздоровительных

мероприятиях.

7. Итоговое занятие

Теория. Подведение итогов учебного года. Планирование на новый учебный год.

Практика. Диагностика обучающихся, определение уровня освоения программы, деление группы на базовый и повышенный уровень обучения на следующий год. Показательные выступления для родителей. Участие в физкультурно-оздоровительных и соревновательных мероприятиях.

Ожидаемые результаты.

Обучающие:

- наличие знаний необходимой терминологии основ хореографического искусства;
- наличие представлений о бальном танце европейской программы «Медленный вальс», латиноамериканской программы «Ча-Ча-Ча»;
- наличие умений в исполнении данных бальных танцев.

Развивающие:

- наличие знаний о правилах сотрудничества при выполнении упражнений в паре и общении в коллективе (не деремся, не обращаемся не уважительно, слушаем своего партнера, не говорим все сразу);
- наличие умений конструктивного сотрудничества при выполнении упражнений в паре, постановке коллективных номеров и общении в коллективе;
- наличие умений контролировать свое поведение в рамках поставленной задачи.

Воспитательные:

- наличие позитивного отношения к занятиям, к необходимости здоровьесберегающего поведения;
- наличие знаний о нормах поведения в творческом коллективе: здороваемся при входе в помещение, приветствие перед началом занятия, благодарим за занятие-поклон, бесконфликтное взаимодействие с партнером;
- наличие умений по использованию установленных в коллективе норм поведения.

Оздоровительные:

- наличие укрепленных мышц спины;
- наличие знаний о факторах сохранения здоровья на занятиях бальными танцами;
- наличие умений подготовки опорно-двигательного аппарата к исполнению танцев.

По итогу стартового уровня обучения проводится диагностика учащихся, по результатам которой происходит переход на базовый уровень или учащиеся продолжают заниматься на стартовом уровне, а требования предъявляются в зависимости от возможностей каждого обучающегося.

Учебный план базового уровня обучения

	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	
1	Теория и методика вида спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
2	Технико-тактическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	5	5	190
3	ОФП	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	46
4	СФП	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	6	92
5	Хореографическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	46
6	Психологическая подготовка	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1			15
7	Соревновательная подготовка				2			2	2					6
8	Восстановительные мероприятия					1						2	2	5
9	Зачетные требования	2								2				4
	Всего часов:	38	37	37	38	38	37	39	38	38	36	19	19	414

Содержание занятий базового уровня, обучения

1. Организационное занятие

Теория. Введение в учебный курс. Ознакомление с целями и задачами обучения, с расписанием. Планирование работы коллектива на новый учебный год.

Знакомство с техникой безопасности (нельзя трогать и подходить близко к зеркалам, не высовываться в окна и др.). Знакомство с устройством зала. Соблюдение дисциплины на занятии во время объяснения педагога и во время исполнения движений. Внешний вид учащихся.

2. Европейская программа: «Медленный вальс»

Теория. Изучение технических особенностей в танце.

Практика.

Повторение пройденных элементов и принципов танца «Медленный вальс».

Изучение новых танцевальных фигур: правый поворот, левый поворот, «Виск», «Шассе».

Освоение более сложной геометрии движения в танце.

Домашнее задание. Родители совместно с детьми самостоятельно повторяют изученный материал, используя интернет ресурс, <https://www.fts-nsk.ru/адаптивный-спорт>.

3. Европейская программа: «Квик-стэп»

Теория. Значение музыки в танце. Музыка европейской и латиноамериканской программ

Практика.

- четвертной поворот вправо и влево;
- лок вперед (Локстэп вперед).

Домашнее задание. Родители совместно с детьми самостоятельно повторяют изученный материал, используя интернет ресурс, <https://www.fts-nsk.ru/адаптивный-спорт>.

4. Латиноамериканская программа: «Ча-ча-ча»

Теория. Изучение технических особенностей в танце.

Практика.

Повторение пройденных элементов и принципов танца «Ча-ча-ча».

Изучение новых танцевальных фигур: «Туда и Обратно», «Рука к руке».

Домашнее задание. Родители совместно с детьми самостоятельно повторяют изученный материал, используя интернет ресурс, <https://www.fts-nsk.ru/адаптивный-спорт>.

5. Латиноамериканская программа: «Самба»

Теория. Ритмическая основа танца, основные понятия и их разъяснение: музыкальный размер (2/4 такт).

Практика.

- фигура «Ритмическое баумс движение»;
- фигура «Основное движение с левой ноги»;
- фигура «Основное движение в сторону»;
- фигура «Стационарный самба ход»;
- фигура «Вольта вправо и влево».

Домашнее задание. Родители совместно с детьми самостоятельно повторяют изученный материал, используя интернет ресурс, <https://www.fts-nsk.ru/адаптивный-спорт>.

6. Ритмика

Теория. Понятия ритм и музыкальность. Основные понятия: темп, музыкальный размер, ритм. Примеры танцевальной музыки с прохлопыванием и протопыванием. Музыкальный размер: Квикстеп - 4/4, Самба - 2/4. Основные музыкальные ритмы: **Квикстеп** - 1) Медленно, Медленно. 2) Быстро, Быстро, Медленно. **Самба** -1) Медленно и Медленно 2) А медленно.

Практика. Ориентирование в зале (построение: понятия линии, колонны, интервала, диагонали; понятие линии танца, как проходит линия танца).

Упражнения, направленные на развитие чувства ритма у ребенка (хлопки под музыку, четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций).

Базовые движения бедер («наклонения» и «вращения»). Прыжки и бег (на месте и с продвижением). Исходные движения рук (напряжение и расслабление). Синхронизация простейших движений рук и ног.

7. Этикет танца

Теория. Внешний вид танцора-спортсмена. Как выглядит тренировочный и

соревновательный костюм танцора, основные требования к нему.

Прическа партнерши и партнера, как правильно уложить волосы.

Общение и взаимодействие на паркете. Отношение и общение партнеров по танцу: как партнер приглашает партнершу, выводит на паркет, благодарит за танец, как партнерша отвечает партнеру, как благодарит, как держит себя. Как движутся пары на паркете.

Практика. Мастер-классы для родителей по созданию причесок для мальчиков и девочек.

8. Физкультурно-оздоровительные мероприятия

Практика. Постановка концертных номеров. Выступление на различных концертных площадках и соревнованиях.

9. Итоговое занятие

Теория. Подведение итогов учебного года, награждение актива.

Практика. Показательные выступления для родителей.

Ожидаемые результаты: условно базовый уровень

Обучающие:

- наличие знаний необходимой терминологии согласно учебному плану;
- наличие представлений о бальном танце европейской программы «Медленный вальс», «Квик-стэп»; латиноамериканской программы «Ча-Ча-Ча», «Самба»;

- наличие технических умений в исполнении изучаемых танцев.

Развивающие:

- наличие знаний о правилах сотрудничества при выполнении упражнений в паре и общении в коллективе (не деремся, не обращаемся неуважительно, слушаем своего партнера, не говорим все сразу);

- умение бесконфликтно взаимодействовать при выполнении упражнений в паре, ансамбле;

- умение контролировать свое поведение в рамках поставленной задачи;

- наличие навыков самостоятельного исполнения сольных, парных и ансамблевых номеров.

Воспитательные:

- наличие знаний о нормах поведения в творческом коллективе: приветствие при входе в помещение и перед началом занятия, благодарность за занятие-поклон, уважительное отношение к партнеру;

- умение адекватно использовать установленные в коллективе нормы поведения;

- наличие положительного опыта достижения поставленной задачи;

- получение личного опыта участия в концертах и фестивалях.

Оздоровительные:

- наличие укрепленных мышц спины, ног, рук;

- умение концентрироваться на выполнении поставленной задачи;

- выполнение сложнокоординационных действий.

Ожидаемые результаты: условно повышенный уровень

Обучающие:

- наличие знаний необходимой терминологии согласно учебно-тематическому плану;
- наличие представлений о бальном танце европейской программы «Медленный вальс», «Квик-стэп»; латиноамериканской программы «Ча-Ча-Ча», «Самба»;
- наличие знаний о названиях танцевальных фигур;
- наличие умений самостоятельно делать разминку в начале занятий;
- наличие технических умений в исполнении изучаемых танцев (устойчивая концентрация на движениях собственного тела, выполнение элемента «скольжение», а не «переступание», использует не только «физическое ведение», но и «шейпинг-ведение»).

Развивающие:

- наличие знаний о правилах сотрудничества при выполнении упражнений в паре и общении в коллективе (не деремся, не обращаемся неуважительно, слушаем своего партнера, не говорим все сразу);
- наличие умений сотрудничества при выполнении упражнений в паре, ансамбле;
- наличие умений контроля и управления своим поведением в рамках поставленной задачи;
- наличие навыков самостоятельного исполнения сольных, парных и ансамблевых номеров.

Воспитательные:

- наличие знаний о нормах поведения в творческом коллективе: приветствие при входе в помещение и перед началом занятия, благодарность за занятие-поклон, уважительное, бережное отношение к партнеру;
- умения адекватно использовать установленные в коллективе нормы поведения;
- наличие позитивного опыта достижения поставленной цели;
- получение личного опыта участия в фестивалях, концертах и соревнованиях;

Оздоровительные:

- наличие укрепленных мышц спины, ног, рук;
- умение концентрироваться на выполнении поставленной задачи;
- выполнение сложнокоординационных действий.

Раздел II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Условия реализации программы

Организационно-педагогические условия реализации программы содержат:

- **материально-технические условия**

- Площадка для танцев с паркетным или деревянным покрытием. Также

особенностями оснащения зала для учебно-тренировочных занятий спортивными танцами являются встроенные в стену зеркала и балетные опоры, которые являются вспомогательным средством тренировки правильной осанки и обучения технике движений. Необходимыми вспомогательными средствами являются также шведская стенка и скамья;

- Музыкальное оборудование;
- Маты гимнастические.

- **требования к спортивной форме**

Под спортивным костюмом понимается специально скроенная одежда для участия во всех категориях соревнований. Костюм и внешний вид спортсмена должен отвечать общественным морально-этическим нормам, соответствовать возрастной группе. Спортивный костюм должен соответствовать характеру каждой дисциплины — европейская программа и латиноамериканская программа. Спортивный костюм должен закрывать интимные части тела спортсмена.

Собственно, костюм - различные предметы одежды (брюки, рубашка, сорочка, водолазка, джемпер, пуловер, фрак, пиджак, платье, юбка, блузка, трико, купальник-боди и т.д.); предметы нижнего белья (носки, колготки, чулки, гольфы, трусы, нижняя часть трико или боди, бюстгальтер и т.д.).

Обувь — специальные мужские и женские туфли, босоножки.

Стартовый номер пары располагается на спине партнера, является элементом костюма и официальным документом пары.

- **кадровое обеспечение**

Реализацию программы обеспечивает тренер-преподаватель, имеющий соответствующее среднее профессиональное или высшее образование, обладающий компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности физкультурно-спортивного направления.

2.3. Формы аттестации

2.3.1. Вступительная и переводная аттестация

Просмотр и собеседование (входная диагностика) для зачисления детей в Учреждение на *Стартовый уровень* программы проводятся тренерами-преподавателями с целью определения физических и психологических особенностей детей и подростков.

Вступительная аттестация (вступительное тестирование) является обязательной для вновь прибывших учащихся в Учреждение и обязательна для обучения на *Базовом уровне* сложности Программы. Контрольное вступительное тестирование, установленное программой, позволяет тренерам-преподавателям определить степень физического развития, определить умения и навыки ребенка, а также готовность участника к освоению сложности уровня Программы.

Переводная аттестация проводится для учащихся, освоивших стартовый уровень и желающих перейти на следующий - базовый уровень программы.

Аттестация в виде переводного контрольного тестирования, установленного дополнительной общеобразовательной программой по виду спорта, позволяет тренерам-преподавателям определить готовность учащегося к освоению следующего уровня программы. Срок проведения апрель-май в конце учебного года.

Аттестация позволяет определить, достигнуты ли учащимися планируемые результаты, освоена ли ими программа.

В результате сдачи переводного контрольного тестирования, учащиеся переводятся на следующий уровень сложности программы. В случае невыполнения переводного контрольного тестирования по виду спорта, учащийся продолжает обучение на предыдущем уровне программы.

2.3.2. Промежуточная аттестация

Срок проведения промежуточной аттестации ежегодно апрель-май в конце учебного года. Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов (далее - КПН) учащимися по общей физической подготовке, с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2.4. Оценочные материалы

2.4.1. Вступительное тестирование для обучения на базовом уровне (специальная физическая подготовка)

В процессе сдачи контрольно-переводных тестов все учащиеся должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, начинать по жребию, при необходимости получить дополнительную попытку.

Осуществлять оценку должны наиболее квалифицированные, опытные и, что очень важно, объективные специалисты.

2.4.2. Ежегодное промежуточное тестирование контрольно-переводные нормативы (КПН) по общей физической подготовке, с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Возрастная группа от 5 до 8 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла	Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
1	Бег на 30 м. (с)	7,4	7,0	6,7	7,5	7,1	6,8
2	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7,40	7,10	6,40	8,05	7,35	7,05
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ко-во раз)	5	7	9	2	4	6

4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами на полу	-1	+1	+2	+1	+3	+4
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (ко-во раз за 1 мин.)	17	21	24	15	18	21
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	1	2	3

Для зачета необходимо пройти все 6 тестов.

Возрастная группа от 9 до 10 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла	Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
1	Бег на 30 м. (с)	6,8	6,6	6,2	7,0	6,8	6,4
2	Бег на 1000 м (мин, с)	7,06	6,43	6,15	7,20	6,55	6,20
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ко-во раз)	4	8	12	3	5	7
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами на полу	+1	+3	+6	+2	+4	+8
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (ко-во раз за 1 мин.)	20	24	30	18	20	24
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	2	3	4

Для зачета необходимо пройти все 6 тестов.

Возрастная группа от 11 до 12 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла	Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
1	Бег на 30 м. (с)	6,4	6,3	5,7	6,8	6,4	6,0
2	Бег на 1500 м (мин, с)	9,35	8,55	7,52	10,10	9,46	8,20
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ко-во раз)	6	11	18	5	7	10
4	Наклон вперед из	+3	+4	+7	+4	+6	+10

	положения сидя на полу с прямыми ногами на полу						
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (ко-во раз за 1 мин.)	22	28	34	20	26	30
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	4	6	8	4	6	8

Для зачета необходимо пройти все 6 тестов.

Возрастная группа от 13 до 15 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла	Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
1	Бег на 30 м. (с)	5,5	5,3	5,2	6,4	6,0	5,7
2	Бег на 2000 м (мин, с)	11,15	10,41	10,10	13,10	12,50	11,34
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ко-во раз)	10	16	22	6	8	12
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами на полу	+4	+5	+10	+5	+8	+12
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (ко-во раз за 1 мин.)	28	32	40	22	28	34
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	5	7	8	5	7	8

Для зачета необходимо пройти все 6 тестов.

Возрастная группа от 16 до 17 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла	Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
1	Бег на 30 м. (с)	5,2	5,1	4,9	6,1	5,8	5,4
2	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12,45	12,15	11,00
3	Бег на 3000 м (мин, с)	15,55	15,20	14,40	-	-	-
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ко-во раз)	15	20	25	7	10	13

5	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами на полу	+6	+8	+12	+6	+10	+14
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (ко-во раз за 1 мин.)	20	30	40	15	20	30
7	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	6	7	9	6	7	9

Для зачета необходимо пройти все 6 тестов.

*Рекомендации по организации тестирования лиц
с интеллектуальными нарушениями.*

1. Порядок организации выполнения теста по определению уровня развития физического качества быстроты (скоростные возможности) – бег на 30 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской или известью, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек $1,22 \pm 0,1$ м.

Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на 30 м выполняется с высокого старта по отдельным дорожкам.

По команде «На старт!» участник должен подойти к линии старта и занять позицию перед линией строго на своей дорожке. Участник не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.

По команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» он начинает движение. Участники стартуют по 2-4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- неготовность участника к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега создает помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела (фальстарт);
- пересечение финишной черты помощником (лидером) раньше спортсмена.

2. Порядок организации выполнения теста по определению уровня развития физического качества выносливости – смешанное движение.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Смешанное передвижение проводится на стадионе или любой ровной местности. Испытание выполняется на установленную дистанцию без учета

времени или на время в соответствии со ступенями государственных требований комплекса ГТО для соответствующих нозологических групп.

Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет или показывает свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией

старта. По команде «Марш!» они начинают движение.

Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия. Участникам первой ступени рекомендуется начинать испытание с бега и по мере усталости переходить на ходьбу, для старших возрастных групп целесообразно начинать испытание с ходьбы, затем можно увеличить частоту шагов и перейти на ускоренную ходьбу, а при хорошем самочувствии и на бег.

Максимальное количество участников в забеге не более 20 человек.

Ошибки, в результате которых испытание(тест)не засчитывается:

- Неготовность к старту через 2минуты после вызова стартера;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!», сигнала;
- участник во время испытания создает помехи другому тестируемому;
- пересечение финишной черты помощником (лидером) раньше спортсмена;
- остановка на дистанции при выполнении испытания без учета времени.

3. Порядок организации выполнения теста по определению уровня развития физического качества скоростно-силовых возможностей - поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз).

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются гимнастического мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

По готовности учащегося судья подает команду на выполнение испытания. Выполняет максимальное количество подниманий туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения теста создаются пары, один из партнеров выполняет тест, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами. Так же при необходимости для обеспечения выполнения теста может привлекаться помощник (волонтер, судья при участниках).

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- Отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- Отсутствие касания лопатками мата;
- Размыкание пальцев «из замка»;
- Смещение таза (поднимание таза);
- Изменение прямого угла согнутых ног;
- Остановка выполнения испытания (теста) более 5 с;
- Учащийся начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

4. Порядок организации выполнения теста по определению уровня развития физического качества силы - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале, на универсальной спортивной площадке или на любой ровной поверхности. Место выполнения испытания может быть огорожено, чтобы учащемуся никто не мешал в достижении максимального результата.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного

положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

По готовности учащегося судья подает команду на выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение, зафиксированного на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых тест не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами);
- Нарушение прямой линии «плечи-туловище–ноги»;
- Отсутствие фиксации на 1с исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук;
- участник начал выполнение теста без команды судьи.

5. Порядок организации выполнения теста по определению уровня развития физического качества гибкость - наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см).

Учащийся выполняет тест в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях, без обуви.

Наклон выполняется из положения сидя на гимнастическом коврике с прямыми ногами в коленях и ступнями ног, вертикально расположенными вместе с упором (гимнастическая скамья, тумба или другое специальное оборудование).

По готовности учащегося судья подает команду на выполнение испытания. При выполнении теста учащийся выполняет два предварительных наклона вперед, скользя пальцами рук (кисти рук вместе) по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Результат фиксируется линейкой с нулевым отсчетом в обе стороны от вертикальной линии основания стоп тестируемого.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат до вертикальной линии основания стоп обозначается со знаком «-», после – со знаком «+» (см. рисунок 1).

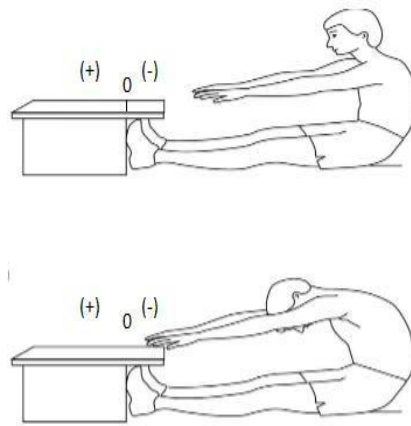


Рис. 1- наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами.

Ошибки, в результате которых тест не засчитывается:

- Сгибание ног в коленях;
- Фиксация результата пальцами одной руки;
- Отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд;
- Участник начал выполнение теста без команды судьи.

6. Порядок организации выполнения теста по определению уровня развития координационных способностей – метание мяча весом 150 г. (м)

Учащиеся выполняют метание мяча весом 150 г. На стадионе или любой ровной площадке с обозначенной линией в сектор для метания или коридор шириной 10 м. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо» правой или левой рукой. На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 мин.

По готовности учащегося судья подает команду на выполнение испытания. После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, дает команду-

Сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, - сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.

Учащийся выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол тестирования установленной формы. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.

Ошибки, в результате которых тест не засчитывается:

- Касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега;
- учащийся начал выполнение попытки без команды судьи;
- просрочено время, отведенное на попытку.

2.5. Методические материалы

Метод - это способ решения задач. Методический прием - это процесс

взаимодействия педагога и обучающегося с целью решения задач. Методика физического воспитания - это правила обучения, которых придерживается педагог и требует исполнения их от учеников.

Методическое обеспечение программы:

- Специфические методы
- Неспецифические методы
- Педагогические технологии

Специфические методы:

- *методы частичной регламентации*, к ним относятся игровой, соревновательный и методы строгой регламентации.

- *игровой метод* применяется в виде подвижных игр. Подвижные игры развивают двигательные качества: координацию, скоростные качества. Игра повышает эмоциональный уровень на занятиях. В игре дети проявляют свои личностные качества: активность, находчивость. Сложность в применении игрового метода состоит в том, что трудно определить физическую нагрузку во время игры, делать замечания, исправлять ошибки.

- *соревновательный метод* обладает многими признаками характерными для соревнования. Он используется при любой форме организации занятий.

Признаками соревновательного метода являются: проявления физических и психических сил в борьбе за высокие спортивные достижения. Этот метод наиболее эффективен при совершении действия и требует достаточно высокого уровня развития физических качеств.

- *методы строгой регламентации*:

- метод обучения движениям (разучивание упражнений в целом; разучивание упражнений по частям);

- метод развития физических качеств;

- метод строгой регламентации упражнений при комплексном содержании занятий применяется для обучения простых движений и тех, которые нельзя разделить на части (быстро выявляется монотонность и ошибки). Варианты целостного метода (имитация; выполнение упражнений в облегченных условиях; выполнение упражнений в усложненных условиях).

Для изучения сложных движений используются: подводящие упражнения; изучение техники в сложных фазах; последовательность изучения фаз в дальнейшем соединении.

К методу развития физических качеств относят те методы, которые строго регламентируют нагрузку по общему развитию и интенсивности. Применяется в основном для развития силовых, скоростных способностей и выносливости.

1. Стандартно-непрерывный метод применяется для развития выносливости (длительная интенсивность, средняя, интервалов отдыха нет), кроссовый бег.

2. Переменно-непрерывный метод: объем работы большой, интенсивность изменяется от средней до максимальной. Интервалов отдыха нет. Применяется для развития: выносливости, скорости, скоростно-силовой (игра скоростей).

3. Повторный метод: объем нагрузки небольшой; интенсивность высокая до начала снижения скорости, равномерная, интервалы отдыха до субъективного восстановления (до 120 ударов в мин.). Повторный метод направлен на развитие

скоростных и силовых способностей

4. Интервальный метод: объем нагрузки средний, интенсивность в пределах от 60% до 90%, количество повторений и ускорений среднее. Интервалы отдыха активные (бег трусцой) и короткие (до полного восстановления). Интенсивность может увеличиваться и уменьшаться. Развитие скоростно-силовых способностей.

5. Повторно-переменный метод: заключается в повторении отрезков, пробегаемых с разной скоростью (100 м. в быстром темпе, 100 м в медленном). Развитие скоростных способностей.

6. Комбинированный метод - метод строго регламентированных упражнений в разнообразных сочетаниях. Основная его форма - круговая тренировка (выполнение упражнений по станциям).

Неспецифические методы:

1. Словесного воздействия (метод рассказа, описания, объяснения, где слово используется как средство передачи знаний).

2. Наглядного воздействия (метод команды, распоряжения, приказа, воздействие словом в целях управления деятельностью занимающегося).

3. Оценки (разбора, замечания, словесной оценки, где слово используется, как средство анализа, оценки деятельности).

Педагогические технологии:

В рамках общеобразовательных общеразвивающих программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта используются следующие педагогические технологии, направленные на увеличение уровня физкультурно-спортивной активности учащихся:

- здоровьесбережения;
- здоровьесформирование;
- оздоровительной физической подготовки;
- адаптивной физической культуры;
- спортивно-валеологического воспитания;
- обучение основам здорового образа жизни;

- привлечение к активным занятиям физическими упражнениями посредством современных видов спорта;

- спортивно-ориентированное обучение;

- деятельностные технологии обучения (Проектная деятельность);

Позволяет учащегося из пассивного объекта педагогического воздействия превратить в активный субъект учебно-тренировочного процесса.

Эта задача решается двумя путями:

- Личностно-деятельностный подход (знания, умения, навык, опыт деятельности);
- Деятельностно-компетентностный подход.

Реализует деятельностный характер образования, который ориентируется не на усвоение суммы знаний, а на способность учащихся применять имеющиеся знания, накапливая новые.

Компетентностный подход заключается в том, что заранее задает ситуации включения учащегося в деятельность определенного вида, что формирует

определенные знания, умения, навыки и ценности – компетенции, что предполагает активацию механизмов саморазвития, самовоспитания.

Примером ситуации включения учащегося в практическую деятельность, отработки знаний, умений и навыков за короткий период, подчиненную профильным приоритетам, т. е. определенному виду спорта, может служить реализация дополнительных программ в рамках профильных смен физкультурно-спортивной направленности в период летних школьных каникул (площадки с дневным пребыванием, загородные детские оздоровительные лагеря).

- информационно-коммуникационные технологии;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение;
- дистанционные образовательные технологии;
- формирование индивидуальной профессионально-образовательной траектории развития, в условиях персонального самоопределения сферы будущей профессиональной деятельности.

2.6. Рабочая программа воспитания

Процесс воспитания в Учреждении основывается на следующих принципах взаимодействия тренеров-преподавателей и учащихся:

- неукоснительное соблюдение законности и прав семьи и ребенка, соблюдения конфиденциальности информации о ребенке и семье, приоритета безопасности ребенка;
- ориентир на создание в Учреждении психологически комфортной среды для каждого ребенка и взрослого, без которой невозможно конструктивное взаимодействие тренеров-преподавателей и учащихся;
- реализация процесса воспитания главным образом через создание в Учреждении детско-взрослых общностей, которые бы объединяли детей и тренеров-преподавателей яркими и содержательными событиями, общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;
- организация основных совместных дел тренеров-преподавателей и учащихся, как предмета совместной заботы и взрослых, и детей;
- системность, целесообразность и нешаблонность воспитания как условия его эффективности.

Основными традициями воспитания в МБУДО ДООЦ «Исток» являются следующие:

- стержнем годового цикла воспитательной работы являются физкультурно-спортивные мероприятия Учреждения, объединяющие все виды спорта;
- ключевой фигурой воспитания в Учреждении является тренер-преподаватель, реализующий по отношению к детям защитную, личностно развивающую, организационную, посредническую (в разрешении конфликтов) функции;
- важной частью каждого мероприятия является коллективная разработка, коллективное планирование, коллективное проведение и коллективный анализ их результатов;
- в Учреждении создаются такие условия, при которых по мере взросления

ребенка увеличивается и его роль;

- в проведении общих физкультурно-спортивных мероприятиях поощряется конструктивное межвозрастное взаимодействие учащихся, а также их социальная активность;

- Тренеры–преподаватели ориентированы на воспитание групп и коллектива в благоприятном психологическом климате, на установление в них доброжелательных и товарищеских взаимоотношений.

2.6.1. Цель и задачи воспитания

Современный национальный воспитательный идеал — это высоконравственный, творческий, компетентный, здоровый физически и социально активный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) формулируется общая **цель воспитания** в Учреждении – всестороннее личностное развитие учащихся, направленное на здоровьесбережение и оздоровление детей, на побуждение к здоровому образу жизни, посредством физического воспитания и привитием физической культуры.

Данная цель ориентирует тренеров-преподавателей не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. В связи с этим важно сочетание усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

Конкретизация общей цели воспитания учащихся позволяет выделить в ней следующие целевые **приоритеты**, которым необходимо уделять чуть большее внимание на разных уровнях освоения программы:

1. В воспитании учащихся на **стартовом уровне программы** таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения учащимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций не только того общества, в котором они живут, но и усвоение знаний по спортивной дисциплине, основы физической культуры.

Выделение данного приоритета связано с потребностью учащихся самоутвердиться в своем новом социальном статусе - статусе спортсмена, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения. Такого рода нормы и традиции задаются в Учреждении тренерами-преподавателями и воспринимаются детьми именно как нормы и традиции поведения в области физической культуры и спорта. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте. К наиболее важным из них относятся следующие:

- быть дисциплинированным, слушать наставника;
- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как на тренировках, так и в школе, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, район, город, свою страну;
- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям;
- уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Знание учащимися данных социальных норм и традиций, понимание важности следования им имеет особое значение для начинающих спортсменов, поскольку облегчает их вхождение в новый социальный мир, в открывающуюся им систему общественных отношений через воспитание спортивной дисциплины.

2. В воспитании учащихся на *базовом уровне программы* является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений учащихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к здоровому образу жизни, занятиям спортом, физической культуре;
- к окружающему социуму, к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения, физического развития и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к самодисциплине, как к способу самоконтроля и умению «не опускать руки» после неудач;
- к умению защищать общие интересы, являясь представителем спортивного

сообщества;

- к умению быть самостоятельным и нести ответственность;
- к своему отечеству, своей малой и большой Родине, как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебно-тренировочного труда;
- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Данный ценностный аспект человеческой жизни чрезвычайно важен для личностного развития детей, так как именно ценности во многом определяют его жизненные цели, его поступки, его повседневную жизнь. Выделение данного приоритета в воспитании учащихся связано с их стремлением утвердить себя как личность в системе отношений, свойственных взрослому миру. В этом возрасте особую значимость для детей приобретает становление их собственной жизненной позиции, собственных ценностных ориентаций.

Выделение в общей цели воспитания целевых приоритетов *не означает игнорирования других составляющих общей цели воспитания.*

Приоритет — это то, чему педагогам, работающим с учащимися на конкретном уровне сложности программы, предстоит уделять большее, но не единственное внимание.

Добросовестная работа тренеров-преподавателей, направленная на достижение поставленной цели, позволит ребенку получить необходимые социальные навыки, которые помогут ему лучше ориентироваться в сложном мире человеческих взаимоотношений, эффективнее налаживать коммуникацию с окружающими, увереннее себя чувствовать во взаимодействии с ними, продуктивнее сотрудничать с людьми разных возрастов и разного социального положения, смелее искать и находить выходы из трудных жизненных ситуаций, осмысленнее выбирать свой жизненный путь в сложных поисках счастья для себя и окружающих его людей.

Достижению поставленной цели воспитания учащихся в МБУДО ДООЦ «Исток» будет способствовать решение следующих основных *задач.*

Оздоровительные задачи направлены на:

- формирование правильной осанки;

- формирование изгибов позвоночника;
- развитие сводов стопы;
- укрепление связочно-суставного аппарата;
- развитие гармоничного телосложения;
- регулирование роста и массы костей;
- развитие мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов — сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц и др.;
- особое внимание уделяется развитию мышц-разгибателей.

Оздоровление детей предполагает также совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие умения приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям. Для этого необходимо в процессе физического воспитания развивать у детей подвижность грудной клетки, увеличивать жизненную емкость легких, способствовать тренировке механизмов терморегуляции, обеспечить тренированность нервных процессов, совершенствовать деятельность двигательного анализатора, органов чувств.

Для развития двигательной деятельности детей очень важен творческий подход. Он способствует раскрытию потенциальных возможностей организма ребенка, создает условия для реализации свободы действий, обеспечивает гармонию ребенка с самим собой, окружающей природой и социальной средой.

Под воздействием окружающего мира перестраивается работа организма, он начинает функционировать в режиме, требующем наименьших затрат энергии.

Благодаря активизации механизмов саморегуляции головной мозг анализирует поступающую разнородную, многоплановую информацию, совершенствует и повышает оздоровительную деятельность организма.

В процессе физического воспитания учащийся:

- приобретает определенную систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм;
- осознает свои двигательные действия;
- усваивает физкультурную и пространственную терминологию, получает необходимые знания о выполнении движений, спортивных упражнениях и играх;
- узнает названия спортивного инвентаря: предметов, снарядов, пособий и т.д., а также способы и правила пользования ими;
- познает физическую культуру.

Физическое воспитание способствует приобщению детей и к большому спорту. В процессе они приобретают знания о ведущих мировых и отечественных спортсменах, что значительно расширяет кругозор учащихся и развивает стимул к самосовершенствованию.

Воспитательные задачи

- потребность в ежедневных физических упражнениях и здоровом образе жизни;
- умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- приобретение грации, пластичности, выразительности движений;

- самостоятельность, творчество, инициативность;
- самоорганизация, взаимопомощь.

Благодаря физическому воспитанию:

- создаются благоприятные условия для формирования положительных черт характера (организованности, скромности, отзывчивости и т.п.);
- закладываются нравственные основы личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи, ответственности за порученное дело, умение заниматься в коллективе);
- осуществляется воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладание);
- прививается культура чувств, эстетическое отношение к физическим упражнениям.

Таким образом, все вышеперечисленные задачи физического воспитания решаются в единстве. Они способствуют всестороннему воспитанию личности, направленному на физическое, интеллектуальное, духовное, эмоциональное развитие; психофизическую готовность к труду.

Организационные задачи

Реализовывать воспитательные возможности общих ключевых дел и физкультурно-спортивных мероприятий в Учреждении, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, способствуют следующие задачи:

1. реализовывать педагогический потенциал тренеров-преподавателей через наставничество и воспитание учащихся;
2. поддерживать активное участие тренеров-преподавателей, учащихся, родителей (законных представителей) в жизни Учреждения;
3. привлечение учащихся и их родителей (законных представителей) к участию в спортивно-массовых мероприятиях, досуговых мероприятиях, мастер-классах, конкурсах, фестивалях и т.д., организуемых Учреждением;
4. развивать эстетическую и культурную среду в Учреждении и реализовывать ее воспитательные возможности;
5. развивать доступную среду для детей с ограниченными возможностями и уважительное отношение к ним, и с обратной стороны, создавать возможность социализации для детей ОВЗ;
6. вовлекать учащихся в летние оздоровительные кампании, организовывать летний отдых для учащихся в детских оздоровительных лагерях;
7. инициировать и поддерживать ученическое самоуправление и помощь в проведении мероприятий;
8. организовывать для учащихся экскурсии, экспедиции, походы и реализовывать их воспитательный потенциал;
9. организовывать культурное развитие: посещение театров, музеев, библиотек, кинотеатров и иных культурных мероприятий;
10. организовывать праздничные мероприятия внутри групп и отделений;
11. организовать работу с семьями учащихся, их родителями (законными представителями), направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

Планомерная реализация поставленных задач позволит организовать в Учреждении интересную и событийно насыщенную жизнь учащихся и тренеров-преподавателей, что станет эффективным способом профилактики антисоциального поведения.

2.6.2. Виды, формы и содержание деятельности

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы Учреждения. Каждое из них представлено в соответствующем модуле.

Модуль «Ключевые общие дела и мероприятия»

Ключевые дела – это главные традиционные общие дела, в которых принимает участие большая часть учащихся и которые обязательно планируются, готовятся, проводятся и анализируются совместно тренерами-преподавателями и учащимися.

Помимо важных общих спортивно-массовых мероприятий к ним также относятся и календарные праздники, отмечаемые на отделении и в Учреждении в целом. Таким образом, формируется комплекс коллективных спортивных и творческих дел, интересных и значимых для учащихся, объединяющих их вместе с педагогами в единый коллектив. Ключевые дела обеспечивают включенность в них большого числа детей и взрослых, способствуют интенсификации их общения, ставят их в ответственную позицию к происходящему в Учреждении.

Для этого в Учреждении используются следующие формы работы:

- участие во всероссийских акциях, посвященных значимым отечественным и международным событиям.
- общие праздники Учреждения – ежегодно проводимые спортивные и творческие мероприятия, связанные со значимыми для учащихся и тренеров-преподавателей знаменательными датами и в которых участвуют все группы и отделения.
- торжественные ритуалы посвящения «в спортсмены», проводимые тренерами-преподавателями и спортсменами для новичков.
- церемонии награждения отличившихся учащихся, тренеров-преподавателей, родителей (законных представителей) за активное участие в жизни МБУДО ДООЦ «Исток», защиту чести Учреждения в конкурсах, соревнованиях, фестивалях, значительный вклад в развитие центра. Это способствует поощрению социальной активности детей, развитию позитивных межличностных отношений между педагогами и воспитанниками, формированию чувства доверия и уважения друг к другу.
- проводимые для жителей микрорайона и организуемые совместно с семьями учащихся спортивные состязания, праздники, фестивали, которые открывают возможности для творческой самореализации учащихся и включают их в деятельную заботу об окружающих.

- вовлечение по возможности каждого ребенка в общие ключевые дела Учреждения.

- наблюдение за поведением ребенка в ситуациях подготовки, проведения и анализа ключевых дел, за его отношениями со сверстниками, старшими и младшими учащимися, с тренерами-преподавателями и другими взрослыми;

- при необходимости коррекция поведения ребенка через частные беседы с ним, через включение его в совместную работу с другими учащимися, которые могли бы стать хорошим примером для него, через предложение взять в следующем ключевом деле на себя роль ответственного за тот или иной фрагмент общей работы.

Модуль «Групповая работа»

Осуществляя работу с группой, тренер-преподаватель организует работу с каждым коллективом индивидуально, а также работу с родителями учащихся или их законными представителями каждой группы.

Для этого в Учреждении используются следующие формы работы:

- инициирование и поддержка участия групп в общих ключевых делах, оказание необходимой помощи детям в их подготовке, проведении и анализе;

- организация интересных и полезных для личностного развития ребенка совместных дел с учащимися каждой группы (познавательной, трудовой, спортивно-оздоровительной, духовно-нравственной, творческой, профориентационной направленности), позволяющие с одной стороны, – вовлечь в них учащихся с самыми разными потребностями и тем самым дать им возможность самореализоваться в них, а с другой, – установить и упрочить доверительные отношения с учащимися группы, стать для них значимым взрослым, задающим образцы поведения в обществе.

- воспитательных бесед на основе доверительного общения тренера-преподавателя и учащихся, на принципах уважительного отношения к личности ребенка, поддержки активной позиции каждого ребенка в беседе, предоставления учащимся возможности обсуждения и принятия решений по обсуждаемой проблеме, создания благоприятной среды для общения.

- сплочение коллектива группы через: игры и тренинги на сплочение и командообразование; однодневные и многодневные походы и экскурсии, учебно-тренировочные и оздоровительные сборы, организуемые тренерами-преподавателями; празднования в коллективе дней рождения учащихся, включающие в себя подготовленные микрогруппами поздравления, сюрпризы, творческие подарки и розыгрыши.

- выработка совместной спортивной дисциплины и этики группы, помогающих учащимся освоить нормы и правила общения, которым они должны следовать, занимаясь спортом.

Формы индивидуальной работы с учащимися:

- изучение особенностей личностного развития учащихся через наблюдение за поведением детей в учебно-тренировочном процессе, в специально создаваемых педагогических ситуациях, в играх, погружающих ребенка в мир

человеческих отношений, в организуемых тренерами-преподавателями беседах по тем или иным нравственным проблемам; результаты наблюдения сверяются с результатами бесед с родителями (законными представителями).

- поддержка учащегося в решении важных для него жизненных проблем (налаживание взаимоотношений внутри группы, команды, выбор профессии, вуза и дальнейшего трудоустройства, успеваемость и т.п.), когда каждая проблема трансформируется тренером-преподавателем в задачу для воспитанника, которую они совместно стараются решить.

- индивидуальная работа с учащимися группы, направленная на заполнение ими личных портфолио, в которых дети не просто фиксируют свои спортивные и личностные достижения, но и в ходе индивидуальных неформальных бесед с тренером-преподавателем в начале каждого года планируют их, а в конце года – вместе анализируют свои успехи и неудачи.

- коррекция поведения ребенка через частные беседы с ним, его родителями или законными представителями, с другими учащимися группы; через предложение взять на себя ответственность за то или иное поручение в группе.

Формы работы с родителями учащихся или их законными представителями:

- регулярное информирование родителей о спортивных успехах, достижениях и проблемах их детей, о жизни группы в целом;

- организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания учащихся;

- создание и организация работы родительских комитетов, участвующих в управлении Учреждения и решении вопросов воспитания и обучения их детей;

- привлечение членов семей учащихся к организации и проведению дел и мероприятий внутри группы;

- организация на базе группы семейных праздников, конкурсов, соревнований, направленных на сплочение семьи и Учреждения.

Модуль «Учебно-тренировочное занятие»

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к собственности, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Реализация тренером-преподавателем воспитательного потенциала через учебно-тренировочное занятие предполагает следующее:

• установление доверительных отношений между тренером-преподавателем и его воспитанниками, способствующих позитивному восприятию учащимися команд, требований и просьб тренера-преподавателя, привлечению их внимания к важной информации, активизации их познавательной деятельности;

• побуждение учащихся соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы спортивной дисциплины и самоорганизации;

- использование воспитательных возможностей содержания учебно-тренировочного занятия через демонстрацию упражнений личным примером тренера-преподавателя;
- применение на занятии спортивного инвентаря для групповой работы с целью организации командной работы и взаимодействия с другими учащимися;
- включение в учебно-тренировочное занятие подвижных игр, которые помогают поддержать мотивацию детей к тренировочному процессу, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время учебно-тренировочного занятия;
- использование наглядного примера и товарищеской помощи (наставничество) более опытных спортсменов;
- четкая творческая организация учебно-тренировочной работы.

Модуль «Здоровый образ жизни»

Предполагается вовлечение большего числа детей и подростков в физическую культуру, увлечением избранным видом спорта, привлечение внимания учащихся, родителей (законных представителей) к развитию массового спорта. Привитие навыков здорового образа жизни происходит за счёт:

- формирования у детей и подростков устойчивого интереса к избранному виду спорта, активному отдыху и здоровому образу жизни;
- профилактики вредных привычек (наркотической зависимости, алкоголизма, табакокурения и др.), беседы о вреде употребления наркотиков и алкоголя, а также проявлений асоциального поведения в обществе;
- повышения социальной активности подростков и создание оптимальных условий для закрепления потребности в спортивном стиле жизни на основе их приобщения к систематическим занятиям спортом;
- стимулирования развития массового спорта, посредством вовлечения родителей (законных представителей) несовершеннолетних в спортивно-семейные праздники и мероприятия «Папа, мама, я – спортивная семья», «Новогодние старты», «День здоровья» и др.

Модуль «Соревнование»

Любая физическая и спортивная подготовленность должна реализовываться в массовых спортивных соревнованиях. Именно соревновательность, как социальная и личностная данность, вызывая азарт, стремление быть в спортивной деятельности на уровне, лучше других, обеспечивает привлекательность учебно-тренировочных занятий, стимулирует детей и подростков к физическому, психическому, духовно-нравственному совершенствованию.

Эти уникальные свойства соревновательности необходимо максимально использовать в системе массовых спортивных соревнований не только для выявления лучших спортсменов, но также — и в еще большей мере — для привлечения к соревнованиям большинства учащихся независимо от их физических данных и спортивных способностей.

Таким образом, в Учреждении модуль «Соревнование» реализуется по следующим направлениям:

1) в виде участия учащихся в официальных соревнованиях различного уровня.

2) как элемент организации учебно-тренировочного занятия.

Основу составляет рационально организованный процесс состязания, причем учащийся может соревноваться не только с другими, но и с самим собой, стремясь превзойти свой спортивный результат или показатели в подготовительных упражнениях.

Реализация данного модуля проявляется в:

- стимулировании максимального проявления двигательных способностей учащихся и умения выявлять уровень их развития;
- развитии самообладания, самоконтроля у учащихся;
- умении оценивать свои силы и возможности, а также сильные и слабые стороны соперника;
- содействии развитию волевых и духовно-нравственных качеств у учащихся;
- создании конкурентной среды, которая позволяет совершенствоваться учащимся эмоционально и физически для преодоления возможных трудностей в перспективе, а при их возникновении – быть к ним адаптированным;
- удовлетворении потребности учащегося к лидерству и соперничеству;
- способствовании формирования качеств конкурентоспособной личности, эмоциональное переживание учащимся победы и поражения может стать элементом социального закалывания. В процессе соревнования учащийся достигает определенного успеха в отношениях с другими участниками, приобретает новый социальный статус, что вызывает не только активность, но и формирует способность к самоактуализации: через соревнование спортсмены учатся реализовывать себя в различных видах деятельности.

Определенное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступления, поведения и высказываний учащегося, тренер-преподаватель может сделать вывод, насколько прочно сформировались у воспитанников высокие морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и морально-психологическую, волевою подготовленность участника.

Модуль «Доступная среда»

Предполагается вовлечение детей с ОВЗ в занятия спортом, удовлетворение потребности детей с отклонениями в состоянии здоровья в формировании комплекса дополнительных знаний, двигательных умений и навыков, в развитии самопознания. Создание оптимальных условий для разностороннего и гармоничного развития каждого ребенка и его позитивной социализации, средствами физической культуры и спорта.

Всю воспитательную работу целесообразно направить на коррекцию поведения учащихся, воспитание учебной и поведенческой дисциплины,

гуманного отношения к окружающим людям.

Работа в данном модуле способствует социализации и социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья, профилактике правонарушений несовершеннолетних.

Основная направленность социальной адаптации - практическая подготовка ребенка к самостоятельной жизни.

Направления воспитательной работы:

- нравственное воспитание;
- гражданско-патриотическое воспитание;
- эстетическое воспитание;
- трудовое воспитание;
- физическое воспитание;
- безопасное жизнеобеспечение.

По данным направлениям проводится совместная воспитательная работа тренера-преподавателя в группах, работа с родителями (законными представителями) на родительских собраниях, внеурочных коллективных традиционных делах и мероприятиях.

Задачи решаются следующим способом:

- Моделирование жизненных ситуаций в социуме;
- Создание банка данных (коллективные дела);
- Выполнение общественно-значимых дел;
- Установление связей с внешней средой.

Формы работы с учащимися с ОВЗ:

• индивидуальные (беседа, консультация, обмен мнениями, выполнение совместного поручения, оказание индивидуальной помощи, совместный поиск решения проблемы и др.);

• групповые (советы дел, творческие группы и др.);

• коллективные (коллективные дела, конкурсы, концерты, походы, экскурсии, соревнования и др.).

Создание доступной среды в Учреждении организует не только тренер-преподаватель, а все общество в целом, вся атмосфера и вся обстановка культуры и быта, вся живая повседневность.

Таким образом, вовлекая детей ОВЗ в обычную среду в условиях дополнительного образования, мы способствуем социализации детей ОВЗ среди всех учащихся.

Модуль «Лето-это маленькая жизнь»

Модуль определяется социальным спросом со стороны учащихся и их законных представителей на программы физкультурно-спортивной направленности формирующие мотивацию к активному образу жизни, укреплению здоровья, развитие личности ребенка, достижение физического и психологического комфорта, посредством обеспечения отдыха и оздоровления детей через организацию двигательной активности.

Модуль направлен на:

- создание условий для качественного отдыха и оздоровления учащихся, совмещенного с учебно-тренировочным процессом, а также способствующих раскрытию и развитию интеллектуального, физического, творческого потенциала детей;

- Создание условий педагогической воспитательной среды, способствующей полноценному отдыху, оздоровлению детей, содержательному общению в разновозрастном коллективе, развитию творческих способностей.

Формы работы:

- проведение мероприятий, направленных на укрепление здоровья, профилактику заболеваний, закаливание организма детей;

- приобщение учащихся к разнообразному социальному опыту: сотрудничеству, содружеству, сотворчеству;

- организация разнообразной общественно-значимой досуговой деятельности и прежде всего активного общения;

- развитие творческого потенциала ребёнка, методом включения его в развивающую коллективную и индивидуальную деятельность;

- профилактика безнадзорности и правонарушений среди несовершеннолетних.

Ожидаемые результаты:

- удовлетворение потребностей учащихся в летнем активном отдыхе;

- внедрение эффективных форм организации отдыха, оздоровления и занятости учащихся в летний период;

- создание условий, обеспечивающих охрану жизни, сохранение и укрепление здоровья отдыхающих и работников оздоровительных лагерей;

- повышение уровня физической подготовленности детей, динамики показателей физического развития;

- развитие интеллектуальных способностей, гигиенической и физической культуры;

- улучшение отношений в среде подростков, устранение негативных проявлений, искоренение вредных привычек;

- создание атмосферы сотрудничества и взаимодействия;

- снижение социальной напряжённости в подростковой среде;

- привлечение молодёжи к общественно значимой деятельности;

- повышение гражданской ответственности и патриотизма.

Модуль «Работа с родителями»

Работа с родителями или законными представителями учащихся осуществляется для более эффективного достижения цели воспитания, которое обеспечивается согласованием позиций семьи и Учреждения в данном вопросе.

Работа с родителями или законными представителями учащихся осуществляется в рамках следующих видов и форм деятельности

На групповом уровне:

- Управляющий совет;

- родительские дни, во время которых родители могут посещать открытые занятия и мастер-классы для получения представления о ходе учебно-

воспитательного процесса;

- групповые и общие родительские собрания отделения, происходящие в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания детей;
- семейный всеобуч, на котором родители могли бы получать ценные рекомендации и советы от профессиональных психологов, врачей, социальных работников и обмениваться собственным творческим опытом и находками в деле воспитания детей;
- родительские собрания, организуемые отделом образования Октябрьского района или департаментом образования мэрии города Новосибирска.

На индивидуальном уровне:

- работа тренеров-преподавателей по запросу родителей для решения острых конфликтных ситуаций;
- участие родителей в собраниях в случае возникновения острых проблем, связанных с обучением и воспитанием конкретного ребенка;
- помощь со стороны родителей в подготовке и проведении общих и групповых мероприятий воспитательной направленности;
- индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий тренеров-преподавателей и родителей.

2.6.3. Основные направления самоанализа воспитательной работы

Самоанализ организуемой воспитательной работы осуществляется по выбранным направлениям и проводится с целью выявления основных проблем воспитания и последующего их решения.

Самоанализ осуществляется ежегодно силами Учреждения с привлечением (при необходимости и по самостоятельному решению администрации) внешних экспертов.

Основными принципами, на основе которых осуществляется самоанализ воспитательной работы, являются:

- принцип гуманистической направленности осуществляемого анализа, ориентирующий экспертов на уважительное отношение как к учащимся, так и к тренерам-преподавателям, реализующим воспитательный процесс;
- принцип приоритета анализа сущностных сторон воспитания, ориентирующий экспертов на изучение не количественных его показателей, а качественных – таких как содержание и разнообразие деятельности, характер общения и отношений между учащимися и тренерами-преподавателями;
- принцип развивающего характера осуществляемого анализа, ориентирующий экспертов на использование его результатов для совершенствования воспитательной деятельности тренеров-преподавателей: грамотной постановки ими цели и задач воспитания, умелого планирования своей воспитательной работы, адекватного подбора видов, форм и содержания их совместной с учащимися деятельности;
- принцип разделенной ответственности за результаты личностного развития учащихся, ориентирующий экспертов на понимание того, что личностное развитие детей – это результат как социального воспитания, так и стихийной

социализации, и саморазвития детей.

Основными направлениями анализа организуемого воспитательного процесса могут быть следующие:

1. Результаты воспитания, социализации и саморазвития учащихся.

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является динамика личностного развития учащихся каждой группы.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития, учащихся является педагогическое наблюдение.

2. Состояние организуемой совместной деятельности детей и взрослых.

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является наличие в Учреждении интересной, событийно насыщенной и личностно развивающей совместной деятельности детей и взрослых.

Способами получения информации о состоянии организуемой в Учреждении совместной деятельности детей и взрослых могут быть беседы с учащимися и их родителями, тренерами-преподавателями, при необходимости – их анкетирование.

Внимание при этом сосредотачивается на вопросах, связанных с:

- качеством проводимых ключевых общих дел и мероприятий;
- качеством совместной деятельности тренеров-преподавателей и их групп;
- качеством организуемой досуговой деятельности;
- качеством реализации личностно развивающего потенциала учебно-тренировочного занятия;
- качеством развития потенциала и мотивации к совершенствованию через участие в соревнованиях;
- качеством организации и проведения соревнований, физкультурно-спортивных и массовых мероприятий;
- качеством формирования у учащихся устойчивых ценностных ориентаций к олимпийским идеалам и негативного отношения к антидопингу;
- качеством привития навыков здорового образа жизни;
 - качеством социализации и социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья;
- качеством создания условий для отдыха и оздоровления детей в летний период;
- качеством взаимодействия Учреждения и семей учащихся.

Итогом самоанализа организуемой воспитательной работы является перечень выявленных проблем, над которыми предстоит работать педагогическому коллективу.

2.6.4. Планируемые результаты воспитания

Планируемые результаты освоения программы по уровням:

1. Стартовый уровень программы - освоение учащимися социально значимых знаний, основных норм и традиций не только того общества, в котором они живут, но и усвоение знаний по спортивной дисциплине, основам физической

культуры.

В результате воспитательной работы на стартовом уровне учащийся должен:

- быть дисциплинированным, слушать тренера-преподавателя;
- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как на тренировках, так и в школе, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, район, город, свою страну;
- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям;
- уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

2. Базовый уровень программы - развитие социально значимых отношений учащихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к здоровому образу жизни, занятиям спортом, физической культуре;
- к окружающему социуму, к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения, физического развития и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к самодисциплине, как к способу самоконтроля и умению «не опускать руки» после неудач;
- к умению защищать общие интересы, являясь представителем спортивного сообщества;
- к умению быть самостоятельным и нести ответственность;
- к своему отечеству, своей малой и большой Родине, как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебно-тренировочного труда;
- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

3. Продвинутый уровень программы - создание благоприятных условий для приобретения опыта осуществления социально значимых дел.

В результате воспитательной работы на продвинутом уровне учащиеся должны освоить:

- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или району, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыт природоохранных дел;
- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в социуме;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, самосовершенствование физических способностей, самостоятельная работа над физическим развитием;
- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт физической культуры и спорта, опыт творческого самовыражения;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

Добросовестная работа тренеров-преподавателей, направленная на достижение поставленной цели и задач, позволит учащимся получить необходимые социальные навыки, которые помогут им лучше ориентироваться в сложном мире человеческих взаимоотношений, эффективнее налаживать коммуникацию с окружающими, увереннее себя чувствовать во взаимодействии с ними, продуктивнее сотрудничать с людьми разных возрастов и разного социального положения, смелее искать и находить выходы из трудных жизненных ситуаций, осмысленнее выбирать свой жизненный путь в сложных поисках счастья для себя и окружающих его людей.

2.6.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направления воспитательной работы	Название мероприятия, события, форма его проведения	Цель	Краткое содержание	Сроки проведения	Ответственный исполнитель
1	Модуль «Ключевые общие дела и мероприятия»	Общешкольное родительское собрание	Развитие ДООЦ «Исток», мотивация учащихся, организация и вовлечение родителей в мероприятия учреждения	Организация родительских Комитетов. Информация о работе учреждения. Знакомство с учредительным и документами.	сентябрь, май	директор зам. директора по УВР тренер-преподаватель
		Новогодний спортивный праздник	Сплочение коллектива	Знакомство, развлекательные эстафеты с элементами гимнастики и спортивных игр	декабрь	тренер-преподаватель зав. структурным подразделением
		Награждение отличившихся спортсменов и родителей	Стимулирование учащихся к дальнейшим занятиям баскетболом	Грамоты, благодарственные письма, подарки	декабрь, май	директор, тренер-преподаватель
		Сдача норм ГТО	Определение физической подготовленности учащихся.	Общешкольные соревнования среди всех учащихся	май	тренер-преподаватель
2	Модуль «Групповая работа»	<p>Воспитательные беседы</p> <p>Игры на сплочение группы</p> <p>Конкурсы, состязания</p> <p>Мероприятия с привлечением семьи</p> <p>Поздравление именинников</p>	<p>Укрепить доверительные отношения с учащимися и родителями, сплотить коллектив внутри группы, привлечь родителей к организации и проведению мероприятий внутри группы</p>	<p>По плану теоретических занятий</p> <p>Игры, конкурсы, состязания, мероприятия, чаепития и т.д.</p> <p>Организация сюрпризов для именинников</p>	ежемесячно	тренер-преподаватель

		Родительские собрания		Ознакомление родителей с результатами и успехами детей		
3	Модуль «Учебно-тренировочное занятие»	Учебно-тренировочное занятие	Осознанное отношение к тренировочному процессу, соблюдение дисциплины, выявление лидерских качеств, правильный настрой учащихся к учебному процессу, установление доверительного отношения к тренеру	Организация четкой творческой тренировочной работы Наглядный пример, демонстрация упражнений Товарищеская помощь Мотивация спортивными и подвижными играми Использование спортивного инвентаря	в течение учебного года	тренер-преподаватель
4	Модуль «Здоровый образ жизни»	Лекция в картинках Приглашение специалистов	Стимулировать к здоровому образу жизни, формировать интерес к спорту и повышать социальную активность	Рассказ о негативных последствиях вредных привычек, а также просмотр презентаций о пользе систематических занятий спортом.	согласно плану теоретических занятий	тренер-преподаватель
5	Модуль «Соревнование»	Показательные выступления. Открытые занятия.	Сформировать лидерские качества, выявить лучших спортсменов, повысить интерес учащихся к избранному виду спорта	Положения о соревнованиях	согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий учреждения	тренер-преподаватель зав. структурным подразделением
6	Доступная среда	«Спорт для всех»	Способствовать социальной адаптации детей с ОВЗ,	Проведение мастер-классов по другим видам спорта	май, июнь	тренер-преподаватель

			сформировать гуманное отношение к людям с ОВЗ			
7	Модуль «Лето-это маленькая жизнь»	Здравствуй лето.	Организация отдыха, оздоровления и занятости детей в летний период; повышение уровня физической подготовленности детей,	Выезд в оздоровительный летний лагерь, большее количество тренировок на улице.	июнь-август	тренер-преподаватель
8	Модуль «Работа с родителями»	Спортивный праздник с родителями. Собрания. Открытые занятия. Индивидуальные беседы.	Приобщение родителей к ЗОЖ, индивидуальная и коллективная работа. Поддержка со стороны родителей начинающих спортсменов.	Проведение праздников мама папа я – спортивная семья, собрания, разбор ситуаций, работа с документацией.	в течение учебного года	тренер-преподаватель

2.6. Перечень информационного обеспечения

Локальные акты:

1. Устав МБУДО ДООЦ «Исток»;
2. Правила внутреннего распорядка для учащихся;
3. Положение о порядке приема, отчисления и восстановления учащихся в МБУДО ДООЦ «Исток»;
4. Положение о количестве учащихся в отделениях по видам спорта, их возрастных категориях и продолжительности учебно-тренировочных занятий в МБУДО ДООЦ «Исток»;
5. Положение о порядке обучения по индивидуальному учебному плану, ускоренному обучению учащихся в МБУДО ДООЦ «Исток»;
6. Положение о формах, порядке и периодичности текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся.

Методическая литература:

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. - М.: Владос-Пресс, 2017. - 28 с.
2. Балашова, В. Ф. Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре / В.Ф. Балашова. - М.: Физическая культура, 2013. - 248 с.

3. Варфоломеева, З. С. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре: учебное пособие: моногр. / З.С. Варфоломеева. - М.: Флинта, **2015**. - **47** с.
4. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина / В.А. Епифанов. - М.: Медицина, **2015**. - 304 с.
5. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии / Н.Л. Литош. - М.: СпортАкадемПресс, **2015**. - 140 с.
6. Горбунова А.Ю. Актуальные вопросы проектирования адаптированных общеобразовательных программ в условиях общеобразовательной организации // Сибирский учитель. - №5 (102) сентябрь - октябрь 2015 г. – Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2015. – С. 9-12;
7. Горбунова А.Ю. Технология разработки адаптированной образовательной программы в условиях образовательной организации // Организационно-методические вопросы деятельности психолого-медико- педагогических комиссий при разработке и реализации адаптированных основных общеобразовательных программ: сборник материалов Межрегион. науч.-практ. конф. (Новосибирск, 28 сентября 2016 г.). – Новосибирск: Изд- во НИПКиПРО, 2016. – С. 29-32;

Интернет-ресурсы:

1. <https://ru.wikipedia.org> - Википедия свободная энциклопедия.
2. www.minsport.gov.ru - Официальный сайт Министерства спорта РФ.
3. <http://минобрнауки.рф/> - Министерство образования и науки РФ.
4. <http://www.vfrg.ru> - Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики.
5. www.Lesgaft.spb.ru - Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта.
6. <http://Lib.sportedu.ru/> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-рола [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: <https://www.fdsarr.ru>.

Федерация танцевального спорта города Новосибирска [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: <https://www.fts-nsk.ru>.

Управление физической культуры и спорта мэрии г. Новосибирска [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: <http://novosib-sport.ru/>.

Новосибирск Спортивный Город НОВОСТИ [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: <http://sportgorod-nsk.ru>.

Специальная Олимпиада России [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: <https://specialolympics.ru>.

Городская общественная организация инвалидов «Общество «Даун Синдром» [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: <https://www.asi.org.ru/ngoprofile/047f5653b183292-563/>

Танцы мира [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: <http://alldanceworld.ru>

Танцевальный спорт [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL:

<http://dancesport.ru>

Бальная комната [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL:
<http://ballroom.ru>

Российский танцевальный союз [Электронный ресурс] – Режим доступа:
URL: <http://rdu.ru>

Танцы для всех [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL:
<http://mydanceportal.ru>

Мировой танцевальный спорт [Электронный ресурс] – Режим доступа:
URL: <http://dancesportglobal.com>

Все от танцах [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: <http://dance.ru>

Спортивная Россия [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL:
<http://www.infosport.ru>

Система индивидуального сопровождения детей с легкой умственной отсталостью и синдромом Дауна

Авторским компонентом программы является система индивидуального сопровождения образовательной деятельности ребенка с легкой умственной отсталостью и ребенка с синдромом Дауна. Она состоит из следующих элементов.

1. Система специальных упражнений. В образовательной деятельности педагог учитывает, что любое действие, осуществляемое мышцами, сначала «отрабатывается» в нервной системе: составляется программа выполнения этого действия. Мозг планирует последовательность и очередность сокращения мышц, частоту, силу и амплитуду этих сокращений и т.д. Таким образом, каждый физический акт запускает мощную работу в нервной системе, а физическая деятельность активизирует психическое развитие. Значимость такой работы еще больше возрастает, когда речь идет о детях с нарушением интеллекта. В каждое занятие с данной категорией детей вводятся специальные упражнения, которые способствуют не только физическому развитию, но и коррекции недостаточности их психомоторной сферы:

- *упражнения на согласование в работе обеих рук (ног)* способствуют формированию межполушарного взаимодействия и, таким образом, усиливают те психические функции, которые обеспечиваются слаженной работой обоих полушарий. Это, прежде всего, мышление и речь;

- *упражнения на расслабление всех групп мышц* способствуют формированию мобильности нервной системы, ее способности быстро и четко регулировать собственный тонус и своевременность перехода из состояния возбуждения в состояние торможения и наоборот. Такое укрепление нервной системы повышает ее лабильность и общую работоспособность;

- *упражнения для коррекции недостатков осанки и ходьбы* способствуют включению в работу крупной мускулатуры тела, и, в первую очередь, тех мышц, которые вертикализируют тело, помогают выдерживать статические нагрузки;

- *упражнения на ориентацию в пространстве* способствуют развитию крупной моторики детей, умению ориентироваться в пространстве, соотносить в заданном пространстве расстояния между объектами.

Использование этих упражнений повышает общую работоспособность организма, повышает уровень выносливости, увеличивает время продуктивной концентрации внимания.

2. Unified-метод. Он предполагает проведение совместных занятий со сверстниками и взрослыми, не имеющими ограничений в здоровье. Образуются пары:

- Особый ребенок+ обычный ребенок;
- Особый ребенок + родитель;
- Особый ребенок + другой взрослый.

Особые дети стремятся достичь мастерства партнеров. Радость от хорошо выполненной комбинации передается обоим участникам. Такое партнерство формирует эмоциональную сферу, адекватность в поведении, взаимное уважение.

3. Экспрессивная демонстрация. Важное место в методике обучения спортивно-бальному танцу занимает экспрессивная демонстрация педагогом танцевальных движений, с подробным проговариванием выполнения движений. Ведь от того, насколько эмоционален сам педагог, напрямую зависит степень выразительности и экспрессивности танца его учащихся. Личный пример взрослого остается одним из сильнейших способов воздействия на детей, побуждая их не только к старательному повторению, но и к творчеству, к самосовершенствованию.

Приоритетные формы работы на занятиях – *групповая работа и индивидуальная работа с парами, сольными исполнителями*. Такие формы работы дают возможность воспитанникам адаптироваться в коллективе, найти общие интересы, сравнить собственные достижения, а также получить индивидуальные рекомендации и консультации.

4. Домашние задания для родителей и детей. Дети с легкой умственной отсталостью и синдромом Дауна имеют сложности с процессом запоминания. Им необходимо повторить одно и то же действие множество раз, чтобы запомнить его. Поэтому только занятий в танцевальном классе для разучивания танцевальных элементов для них мало. В конце каждого занятия родителям и детям выдается домашнее задание, которое фиксируется в дневнике достижений. Там же родители отмечают степень выполнения задания, а дети свою эмоциональную реакцию на сложность выполнения задания.

5. Технология педагогической поддержки ребенка. В зависимости от конкретной решаемой задачи так же, как и в процессе взаимодействия с родителями, в системе индивидуального сопровождения детей используется та или иная тактика педагогической поддержки – «защита», «помощь», «содействие» и «взаимодействие» (О.С. Газман).

«Защита» - безусловное принятие и уважение Другого. Обычно выбирается педагогом на начальном этапе, когда действия ребенка блокирует страх, сам ребенок не проявляет активности. На этом этапе педагогом совместно с семьей обучающегося ставятся долгосрочные и краткосрочные цели и пути к их достижению.

«Помощь» - создание условий эмоционального комфорта для ребёнка и ситуации успеха. «Я могу быть таким же успешным, как и другие». Осуществляется консультативная помощь необходимых специалистов. Ребенок вместе с родителями ведет дневник личных планов и достижений.

«Содействие». Моделирование ситуации выбора, когда ребенок получает возможность самореализоваться, испытать себя в деятельности. На этом этапе создаются условия для вовлечения ребенка в проектную деятельность, социокультурные события, соревновательные мероприятия.

«Взаимодействие». Осуществление ребенком плана намеченных действий. Педагогическая поддержка усилий ребенка. Содействие ребенку в решении актуальных задач развития, обучения, социализации, проблемы с выбором профессионального маршрута, жизненного пути.

