

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО АЛЕКСАНДРОВСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
(МБУДО «ДЮСШ»)

Принята на заседании
педагогического совета
МБУДО «ДЮСШ»
от «13» апреля 2023
Протокол №04



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Возраст учащихся: 6 – 18 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Саморядова Виктория Сергеевна,
тренер-преподаватель

г. Снежногорск,
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	7
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	11
4. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	25
5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	30

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного 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 факторов среды обитания».

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по аэробике. В ней отражены основные принципы подготовки юных спортсменов.

Актуальность данной программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей с ОВЗ и детей-инвалидов в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление воспитанников. Так же программа актуальна тем, что она создана для детей с особыми образовательными потребностями, проживающими в условиях Крайнего Севера.

Отличительные особенности программы. Особенности методики данной программы:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;

- эмоциональность образовательной и инструктивной направленности учебных занятий.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Адаптивная физическая культура» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Цель программы – коррекция физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитация двигательных функций организма, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности обучающихся, развитие жизненно важных двигательных умений и навыков.

Задачи:

Обучающие:

- освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков;

- формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;

- обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие:

- развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции);
- формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
- развитие пространственно-временной дифференцировки;
- обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные:

- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма обучающихся;
- активизация защитных сил организма обучающегося;
- повышение физиологической активности органов и систем организма;
- укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки);
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья обучающихся.

Воспитательные:

- воспитание чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях;
- воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Адресат программы: дети с тяжелыми множественными нарушениями развития 6-18 лет, желающие заниматься АФК и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Зачисление в отделение «Адаптивная физическая культура» производится в соответствии с Положением о правилах приема детей в муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа».

Комплектование групп осуществляется в соответствии с Положением о порядке комплектования учебных групп и установлении режима учебно-тренировочных занятий в МБОУДО ДЮСШ.

Форма реализации программы: очная.

Уровень реализации программы: базовый.

Возраст детей и сроки реализации: данная программа разработана для детей 6-18 лет. Срок реализации программы рассчитан на 3 года.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям.

Наполняемость групп: от 5 до 12 человек.

Режим занятий:

Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец года
3 года	6	5	до 6	Динамика уровня физического развития,

Ожидаемые результаты.**По окончании 1-го года обучения учащиеся должны знать:**

- технику безопасности при выполнении основных упражнений, правила безопасного поведения в МБОУДО ДЮСШ;

- значение утренней гимнастики и её влияние на организм;

- основные гигиенические требования при занятиях АФК.

уметь:

- выполнять основные физические упражнения;

- демонстрировать навыки правильного дыхания при выполнении разных физических упражнений;

- выстраивать режим дня и выполнять его.

По окончании 2-го года обучения учащиеся должны**знать:**

- технику безопасности при выполнении корригирующих упражнений

- основные способы закаливания организма;

- правила игры в популярные подвижные и спортивные игры

уметь:

- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;

- играть в популярные спортивные и подвижные игры.

По окончании 3-го года обучения учащиеся должны**знать:**

- основные виды и способы профилактики заболевания и травм;

уметь:

- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;

- составлять комплекс корригирующих упражнений.

Личностные результаты.

По окончании обучения по программе у учащихся будут сформированы:

- опыт общения и взаимодействия в коллективе;

- опыт саморегуляции, самостоятельности и самоопределения в достижении поставленных задач;

- положительные личностные качества: дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении цели.

Метапредметные результаты.

По окончании обучения по программе у учащихся будут сформированы:

- умение осознанного построения речевого высказывания в устной форме;

- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- способы позитивного взаимодействия со сверстниками, со взрослыми;

- умение планировать собственную деятельность с учетом требований ее безопасности;

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

Контроль результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе занятий;

- проверка выполнения отдельных упражнений;

- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

Методическое обеспечение образовательной программы.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным этапам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые

объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Основной показатель работы - стабильность состава учащихся, положительная динамика уровня физического развития, повышение реабилитационного потенциала обучающихся с ОВЗ через коррекцию физического развития, а также развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

Форма демонстрации результатов обучения – открытые занятия, мероприятия физкультурно-спортивной направленности с участием детей с особыми образовательными потребностями.

2. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы подготовки	1-й год	2-й год	3-й год
1	Теоретическая подготовка	4	4	4
2	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	100	100	100
3	Развитие двигательных качеств	80	80	80
4	Упражнения на тренажерах	35	35	35
5	Элементы спортивных и подвижных игр	68	68	68
6	Контрольно-функциональное состояние	25	25	25
	ИТОГО	312	312	312

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок.

Перечень основных тем для теоретических занятий:

1. Форма одежды на занятиях и гигиена одежды.
2. Правила поведения и передвижения на занятиях.
3. Техника безопасности и правила пользования спортивными снарядами.
4. Сведения о правильном дыхании при занятиях физической культурой.
5. Личная гигиена.
6. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание).
7. Названия игр, инвентаря, оборудования.
8. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья.
9. Техника безопасности и правила пользования спортивными снарядами.
10. Предупреждение травм во время занятий ФК.
11. Значение утренней гимнастики и ее влияние на организм.
12. Общий режим дня.
13. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Правила их применения.
14. Противопоказания к занятиям физической культурой и спортом.
15. Спортивный костюм и обувь для занятий физической культурой на улице и в закрытом помещении, на открытом воздухе.
16. Краткие сведения о правилах соревнований по легкой атлетике, лыжным гонкам, спортивным играм.
17. Названия снарядов и гимнастических элементов.

3.2. Практическая подготовка

Общеразвивающие упражнения

1. И. п. – о.с. 1 – 2 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться; 3 – 4 – и.п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.

2. И. п. – о.с. 1 – 2 – наклон головы назад до отказа; 3 – 4 – и.п.; 5 - 6 - наклон головы вперед; 7 – 8 – и. п.

3. И. п. – о.с. 1 – 2 – наклон головы вправо; 3 – 4 – и. п.; 5– 8 – то же в другую сторону

4. И. п. – о.с. 1 – 2 – поворот головы вправо; 3 – 4 – и. п.; 5 –8 –то же в другую сторону.

5. И. п. – о.с. 1 – 4 – круговые движения головой в левую сторону; 5 – 8 – то же в другую сторону.

6. И. п. – руки к плечам. 1 – 2 – два круга согнутыми руками вперед; 3 – 4 – то же назад; 1 – 4 – поочередные круговые движения вперед; 5– 8 – то же назад.

7. И. п. – о.с. 1 – 2 – круг руками вправо; 3 – 4 – то же влево.

8. И. п. – стойка руки за головой. 1 – 3 – три пружинящих наклона, стараясь головой коснуться колена; 4 – и. п.

9. И. п. – широкая стойка ноги врозь. 1 – наклон к правой, хлопок у пятки; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же к другой ноге.

9. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – сгибая левую, наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину; 2 – 3 – два пружинящих наклона вправо; 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону. 11. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища направо (пятки от пола не отрывать); 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.

10. И.п. – о.с. 1 – мах правой ногой, хлопок под ней; 2 – и. п. 3 – 4 – то же в другую сторону.

11. Приседание в среднем темпе. 10 – 15 раз.

12. И. п. – о. с., руки на поясе. 1– наклонный выпад вправо; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.

13. И. п. – о. с., руки на поясе. 1 – глубокий выпад правой; 2 – 3 два пружинящих покачивания; 4 – толчком правой вернуться в и. п. 5 – 8 – то же с другой ноги.

14.т И. п. – упор присев. 1 – упор лежа; 2 – упор лежа ноги врозь; 3 - упор лежа; 4 – и. п. 17. И. п. – руки согнуты, кисти в кулак. На каждый счет прыжки вправо, влево, вперед, назад.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных и.п. сгибание и разгибание рук, вращение, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками, на месте и в движении. Упражнение для ног.

Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногами в различных направлениях, выпады, подскоки различных направлениях.

Упражнения для шеи и туловища.

Наклоны, вращения, повороты головы, круговые вращения туловища, повороты туловищем, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине переход в положение сидя, в положении виса, различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития навыков правильного дыхания

1. Глубокое дыхание, подражая тренеру-преподавателю. Вдох - нюхаем цветок, выдох - греем дыханием руки.

2. Обучение умению согласования дыхания с различными движениями: вдох – при поднимании рук, отведении их в стороны, выпрямлении туловища, разгибании ног; выдох – при опускании вниз головы, при наклонах туловища и приседаниях.

3. Изменение глубины и темпа дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений.

4. Усиленное дыхание с движениями грудной клетки (на вдохе приподнимать надплечье, на выдохе сдавливать ладонями боковые поверхности грудной клетки).

5. Произвольное изменение глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движений.

6. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений в различном темпе вместе с тренером-преподавателем: вдох медленно на 4 счета, выдох – резкий, короткий; вдох резкий, быстрый, выдох медленный на 4 счета; вдох спокойный на 3 – 4 счета, выдох спокойный на 3 – 4 счета.

7. Тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с различными положениями рук, ног, с преобладанием выдоха над вдохом.

8. Правильное дыхание (грудное, диафрагмальное, смешанное) при выполнении упражнений без предмета.

9. Глубокое дыхание с движением рук.

Упражнения на координацию, равновесие и корригирующие упражнения

Упражнения с предметами:

С гимнастическими палками:

1. Удерживание гимнастической палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу, перед грудью, над головой.

2. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой, над собой.

3. Подъем гимнастической палки с пола хватом сверху и опускание на пол.

4. Поворот палки из горизонтального положения в вертикальное по показу тренера-преподавателя.
5. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками.
6. Перехваты гимнастической палки.
7. Подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении.
8. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги.
9. Выполнение упражнений из исходного положения – гимнастическая палка за головой, за спиной, перед грудью: наклоны вперед, в стороны, приседания.
10. Подбрасывание и ловля гимнастической палки двумя руками хватом сверху.
11. Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой. С флажками.
12. Из исходного положения основной стойки подъем рук в стороны, вперед, вверх, круговые движения, стоя на месте и в ходьбе.
13. Движения руками с флажками в ходьбе.
14. Разнонаправленные движения руками с флажками по показу тренера-преподавателя («сигнальщики»).
15. Поочередное отведение рук вправо-влево с флажками в руках.
16. Простейшие комбинации изученных движений с флажками на счет 4 – 8 типа комплексов утренней зарядки. С малыми мячами.
17. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой, над головой, за спиной.
18. Подбрасывание мяча вверх.
19. Перебрасывание мяча с одной руки на другую.
20. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками.
21. Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удержанием мяча.
22. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками.
23. Прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам.
24. Подбрасывание мяча двумя руками и ловля его одной рукой.
25. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его другой.
- С большими мячами:
26. Подъем мяча вперед, вверх, опускание вниз.
27. Перекладывание мяча с одного места на другое.
28. Перекладывание мяча с одной руки в другую, броски вверх, удары о пол, о стенку и ловля его двумя руками.
29. Катание мяча сидя в парах, сидя по кругу, стоя на коленях.
30. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, кругом, после хлопка.
31. Подбрасывание мяча на руке (правой, левой) несколько раз подряд.
32. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе.
33. Перебрасывания мяча в кругу влево, вправо.
34. Удары мячом о пол поочередно правой и левой рукой.
35. Перекладывание мяча с руки в руку (с исходного положения – руки в стороны).
36. Подбрасывание мяча вверх одной и двумя руками с последующей ловлей.
37. Подбрасывание мяча вверх с хлопками руками и последующей ловлей.
38. Передача мяча в кругу влево и вправо.

Упражнения для развития равновесия:

1. Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см.
2. Стойка на носках (3 – 4 с).
3. Ходьба по доске, положенной на пол.
4. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.

5. Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки на пояс.
6. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, обруч, гимнастическая палка, флаг).
7. Ходьба по гимнастической скамейке на носках с различными движениями рук.
8. Ходьба по наклонной скамейке (высота верхнего конца скамейки 30 – 40 см).
9. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы высотой 10 – 15 см.
10. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами.
11. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.
12. Ходьба по полу по начерченной линии.
13. Лазанье по гимнастической стенке, вверх, вниз разноименными и одноименными способами, попеременно приставляя сначала руку, затем ногу (например, начиная правой ногой и левой рукой, правой ногой и правой рукой).
14. Лазанье по гимнастической стенке в стороны приставными шагами.
15. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку (угол наклона скамейки 20 – 30°).
16. Лазанье с опорой на стопы и кисти рук.
16. Подлезание под препятствие высотой 30 – 40 см, ограниченное с боков (например, стул).
17. Перелезание через препятствие высотой 30 см.
18. Вис на канате с помощью рук и ног.
19. Вис на канате, опираясь ступнями на узел. Раскачивание на канате, сидя на узле.
20. Равновесие на одной ноге со сменой положения руки и другой ноги: нога вперед, одна рука вперед, другая в сторону, нога в сторону, руки в стороны: нога назад, руки вверх.
21. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном.
22. Поворот кругом переступанием и вставанием на колено на гимнастической скамейке.
23. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.
24. Равновесие на одной ноге на полу («ласточка») с опорой (2 – 3 с).
25. Поворот кругом на гимнастической скамейке на одной ноге с шагом другой вперед.
26. Ходьба по бревну (низкому) с различным положением рук.

Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп

Профилактика плоскостопия:

1. Сидя на гимнастической скамейке (на полу), сгибание и разгибание пальцев ног, стоп, круговые движения стопой, напряженные сгибания и разгибания пальцев ног.
2. Тильное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком.
3. Смыкание и размыкание стоп.
4. Прокатывание стопами каната.
5. Захватывание стопами мешочка с песком (мяча) с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду.
6. Ходьба по ребристой доске.
7. Ходьба с наступанием на канат, на гимнастическую палку, на рейки лестницы, положенных на пол.
8. Приседание на носках, на всей ступне.
9. Подтягивание стопой веревки, лежащей на полу, поднятие ее над полом, удерживание пальцами ног.
10. Захватывание стопой предметов с поднятием их от пола и подбрасыванием вверх.
11. Сжимание кистями рук эспандера.
12. Передача мяча по кругу ногами, стопы ног обхватывают мяч.

13. Катание мяча одной ногой с прыжками на другой.

14. Ходьба и бег босиком по песку, по матам.

15. Поднимание на носки и опускание в и.п.

16. Ходьба. ИП. Сед, руки за спиной или на поясе.

- и поднять стопу;

- внешнюю часть стопы опустить на пол, пятки вместе, ноги прямые;

- круговые движения на полу, сблизить носки друг с другом, пятки вместе.

Упражнения для развития мышц туловища:

1. Наклоны туловища вперед - назад, влево-вправо.

2. Наклоны туловища вперед - назад, влево-вправо с набивными мячами.

3. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захватывая ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке.

4. Лежа на спине, поднимание прямой ноги и сгибание, поочередное сгибание и разгибание ног («велосипедист»).

5. Лежа на спине на матах, поднять правую ногу вперед. То же левой.

6. Упор сидя сзади, поднять правую ногу вперед. То же левой.

7. Поочередное поднимание ног правой-левой из положения сидя в упор сзади на гимнастической скамейке.

8. Лежа на животе, руки за голову; прогнуться, поднимая одновременно туловище и ноги.

9. Лежа на спине, на груди, подтягивание на руках, на наклонной гимнастической скамейке.

10. Стоя на четвереньках, наклоны, повороты головы, туловища, поочередное отведение рук, ног, напряженное прогибание.

11. Наклоны вперед, назад, влево, вправо с движениями рук и положениями рук в различных исходных положениях.

12. Повороты туловища налево, направо с движениями рук.

13. Упоры присев, переход из упора присев в упор лежа, седы с различными положениями рук и ног.

14. Выпады влево, вправо, вперед, назад с движениями рук.

15. Махи ногами вперед, назад, влево, вправо, с движениями рук, с хлопками, с касанием носков ног.

Спортивные и подвижные игры

ЭСТАФЕТЫ С БЕГОМ

«Гонки преследования» (рис. 4).

1. Эстафета с бегом по круговой дорожке диаметром 10—20 м. Команды построены на противоположных сторонах поля. По сигналу первые номера начинают бег, стараясь догнать друг друга, затем передают эстафетную палочку следующему участнику и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

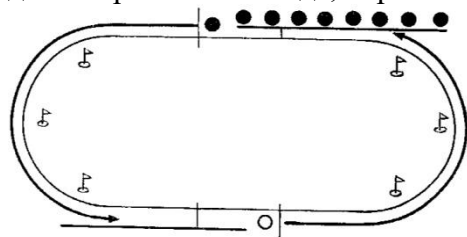


Рис. 4

Варианты эстафеты:

- Каждый участник бежит 2—3 круга подряд.

- Каждый участник бежит по одному кругу, но эстафета повторяется без остановки 2—3 раза.

2. «Сорви ленточку». Команды построены в колонны по одному или в шеренгу перед стартовой линией. На противоположной стороне площадки против каждой команды на натянутом поперек шнуре закреплены матерчатые или бумажные ленточки в количестве, соответствующем числу игроков в команде. По сигналу первый номер бежит к шнуру, срывает одну ленточку и бегом возвращается назад, на свое место, хлопая по плечу следующего участника, второй номер повторяет то же и т.д. Эстафета заканчивается в тот момент, когда принесет свою ленточку и станет в строй последний игрок.

Варианты: мячи, флажки.

3. «Переправа в обручах». Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой (на «берегу»), в руках у направляющего гимнастический обруч. По сигналу обруч надевают на пояс два первых игрока и быстро перебегают на противоположную сторону площадки - дистанция до 10—15 м. Первый номер остается за финишной чертой, а второй, не снимая обруча, быстро возвращается назад и повторяет задание с третьим номером, затем он сам остается на противоположном «берегу», а «переправу» делает третий номер и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая «переправу».

ЭСТАФЕТЫ С ПРЫЖКАМИ.

1. «Кто дальше прыгнет?»

Состав команды — 6—8 человек. Команды построены в шеренги лицом друг к другу, между ними две прыжковые полосы. Первые номера, встав за стартовой чертой выполняют прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Приземление фиксируется по пяткам. С этого места выполняют прыжок вторые номера и т. д. Выигрывает команда набравшая по сумме длины всех прыжков лучший результат. «Кенгуру».

Команды построены в колонны по одному перед стартовой линией, у направляющего между коленями зажат набивной мяч (можно волейбольный или футбольный). По сигналу первый номер прыжками на двух ногах продвигается до обозначенного места (дистанция 6—8 м), обогнув контрольную отметку (мяч, булаву, стойку и пр.), прыжками возвращается назад, передавая мяч следующему участнику. Второй номер повторяет то же. При потере мяча участник обязан поднять его и продолжать выполнение задания в том же исходном положении (и.

п.), а команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Варианты эстафеты:

-Участник допрыгивает до финишной черты и остается за ней, перекатывая мяч назад следующему игроку.

-Участник возвращается с мячом назад до конца колонны, а затем прокатывает мяч вперед между ногами игроков (игроки стоят в стойке ноги врозь). Мяч ловит следующий игрок и, зажав его между коленями, продолжает эстафету.

2.«Эстафета со скакалкой».

Команды построены в колонны по одному, в руках направляющих короткие скакалки. По сигналу первые номера начинают передвижение, прыгая обусловленным способом через скакалку, и, обогнув стойку, находящуюся на расстоянии 6—8 м, возвращаются назад, передавая скакалку вторым номерам, и т. д. Условие эстафеты.

Во время передвижения с учетом расстояния сделать не менее 8—12 оборотов скакалки. Способы прыжков:

- а) «качалочка» — на два шага одно вращение скакалки;
- б) бегом — на каждый беговой шаг одно вращение скакалки;
- в) прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками;
- г) прыжки на двух ногах без промежуточных прыжков.

Варианты эстафеты:

1. Прыжки выполняются до контрольной отметки, обратно участники возвращаются бегом.

2. Участники добегают до начерченного на полу круга в кругу выполняют обусловленное количество прыжков] бегом возвращаются назад.

ЭСТАФЕТЫ С МЕТАНИЕМ.

1. «Школа мяча».

Команды построены в колонны по одному, в руках у направляющих большой надувной мяч. Перед каждой колонной на полу начерчен круг диаметром 60—70 см по сигналу первый игрок ударяет мяч о пол в круг обусловленным способом и быстро становится в конец колонны, а мяч ловит следующий игрок, который повторяет задание, и т. д. Затем, когда очередь вновь дойдет до направляющего, он переходит к выполнению второго задания. Выигрывает команда, первой и с меньшим количеством ошибок закончившая всю серию заданий.

2. «Мяч в стенку».

Команды построены в колонны по одному лицом к стене на расстоянии 3—4 м от нее, в руках у направляющих большие надувные мячи. По сигналу первый игрок бросает мяч в стену обусловленным способом и быстро становится в конец колонны) а мяч ловит следующий игрок, который повторяет задание, и т. д. Затем участники без остановки выполняют второе и последующие задания. Выигрывает команда, первой и с меньшим количеством ошибок закончившая всю серию заданий.

Броски выполняются двумя руками снизу, либо двумя руками сверху:

- а) бросить мяч в стенку, дать ему удариться от стены о пол и поймать двумя руками;
- б) поймать мяч от стены сразу после отскока;
- в) бросить мяч о пол так, чтобы он отскочил к стенке, и после отскока от стены поймать.

3. «Рывок за мячом».

Команды построены в колонны по одному за линией старта, перед которой на расстоянии 2 - 3 м установлены высокие стойки с планкой на высоте 2 - 3 м (или протянут поперек зала шпур). В руках у направляющего большой надувной мяч. По сигналу он бросает мяч вверх вперед через планку, пробегает вперед и ловит этот мяч, не давая ему упасть на пол. Затем бежит с мячом назад и передает его следующему участнику. Второй номер повторяет то же задание и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая броски мяча и передавшая мяч направляющему.

Варианты эстафеты:

- То же, но ловить мяч после первого отскока от пола.
- То же, но, поймав мяч с лета, бросить его следующему участнику обратно через планку и остаться на противоположной стороне площадки.

4.«Мяч в корзину».

Состав команды — 5—8 человек. Команды построены в колонны по одному перед линией броска, в руках у участников по одному набивному мячу. На расстоянии 4—6 м от направляющего стоят большие корзины (ящики). По сигналу игроки поочередно выполняют бросок двумя руками снизу из стойки ноги врозь, стараясь забросить мяч в корзину. Игрок, выполнивший бросок, становится в конец колонны. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий.

Если в игре используются большие надувные мячи, то расстояние до цели можно увеличить на 1—2 м.

5.«Гонка мячей».

Состав команды — 6—8 человек. Команды построены в колонну по одному за линией броска, у каждого участника в руках по 2 теннисных мяча. На расстоянии 2—3 м от линии броска против каждой команды лежит но набивному (или надувному) мячу. По сигналу игроки поочередно выполняют два броска, стараясь сильным ударом своего мяча передвинуть цель как можно дальше. Выигрывает команда, перегнавшая свой мяч на большее расстояние.

4.«Точный расчет».

Состав команды до 8—10 человек. Команды построены за линией броска, у каждого участника по одному мешочку с песком. Против команд на расстоянии 5—8 м лежат обручи. По сигналу каждый участник команды поочередно бросает свой мешочек, стараясь забросить его в обруч. Выигрывает команда, показавшая лучший результат. Варианты игры:

а) броски выполняются в начерченную на полу (на земле) поперечную полосу, шириной 40—60 см. Места определяются по числу мешочков, оказавшихся в пределах этой полосы,

б) чертятся несколько поперечных линий на расстоянии 20—30 см от главной черты, с цифровыми обозначениями 5—4—3—2—1 (или 3—2—1). Места команд определяются по наибольшей сумме очков

б.«Прокати мяч».

Команды построены в колонны по одному, в стойке ноги врозь, мяч в руках у направляющего. По сигналу первый номер наклоняется вперед и толчком двумя руками посылает мяч между ног назад. Игрок, стоящий сзади, ловит катящийся мяч, бежит в начало колонны и повторяет то же. Игра заканчивается в тот момент, когда первый номер вернется с мячом на место направляющего.

ЭСТАФЕТЫ С МЯЧОМ

Команды построены в колонны по одному, в руках у направляющих большие мячи (б/б, в/б, ф/б). По сигналу участники поочередно выполняют серию заданий, пробегая с мячом указанное расстояние (б—10 м) вперед и назад.

Способы передвижения с мячом:

а) держа мяч на ладони;
б) ударяя мяч о пол с ловлей двумя руками (задание повторяется обусловленное число раз):

в) подбрасывая мяч вверх с ловлей двумя руками (обусловленное число раз);

г) прыгая на двух ногах, зажав мяч между ног;

д) ведя мяч правой рукой;

е) ведя мяч левой рукой;

ж) ведя мяч поочередно то правой, то левой рукой;

з) перебрасывая мяч с правой руки на левую и обратно (обусловленное число раз);

и) ведя мяч ногами.

Варианты эстафеты:

1. Используется один из указанных способов передвижения с мячом, который повторяют все участники эстафеты.

2. Используются 3-4 способа, каждый из которых повторяют 2—3 игрока.

3. Участники передвигаются не по прямой линии, а зигзагообразно, обегая несколько поставленных в линию стоек («слалом»).

4. Проводится встречная эстафета с переменой мест, каждая пара (туда обратно) выполняет одно задание (количество заданий по числу участников подгруппы) 70. Эстафета с двумя мячами.

5. Команды построены в колонны по одному, в руках направляющих по 2 больших надувных мяча. По сигналу участники поочередно выполняют серию заданий,

ЭСТАФЕТЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР.

1.«Кто точнее?»

Команды построены в колонны по одному (или в шеренги) у своих баскетбольных щитов. В руках у первых номеров по баскетбольному мячу. По сигналу первые номера ударами о пол ведут мяч до щита и обусловленным способом бросают мяч в корзину. После попадания (число попыток не ограничено) они перебрасывают мяч вторым номерам, а сами возвращаются на левый фланг. То же повторяют вторые номера и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Варианты эстафеты:

–Каждый игрок выполняет лишь по одному броску; при распределении мест учитывается количество попаданий и быстрота выполнения задания.

–Капитаны команд находятся недалеко от щита, держа мяч в руках. Игроки поочередно бегут к щиту, на ходу ловят брошенный капитаном мяч и забрасывают его в корзину.

–Игроки передвигаются к щиту попарно, перебрасывая (пасуя) мяч друг другу обусловленное число раз, затем первый номер забрасывает мяч в корзину, а сам возвращается на левый фланг. Второй с ведением мяча возвращается в начало колонны и, передав мяч третьему номеру, вместе с ним повторяет задание, теперь уже сам бросая мяч в корзину, и т.д.

2.«Мяч по кругу».

Команды построены в круги, интервал между игроками до 2—3 м. В руках у капитанов команд по большому надувному мячу. По сигналу игроки передают друг другу мяч обусловленным способом. Игрок, уронивший мяч, обязан сам поднять его, вернуться на место и продолжать игру. Передача мяча через игрока не разрешается. Выигрывает команда, первой закончившая передачу.

Способы передачи мяча:

- а) броском двумя руками вверх по дуге (снизу, от груди);
 - б) ударом двумя руками о пол;
 - в) броском и ловлей одной рукой (правой, левой);
 - г) ударом одной рукой о пол (ведением);
 - д) пасовкой двумя руками снизу; е) пасовкой сверху.
- Вариант игры: мяч передается по кругу не один, а несколько (до 3—5) раз.

ЭСТАФЕТЫ С ПЕРЕДАЧЕЙ ПРЕДМЕТОВ

1.Передача набивного мяча.

Команды построены в колонны по одному, дистанция между игроками 1—2 шага (в зависимости от способа передачи мяча). Исходное положение участников — широкая стойка ноги врозь. Мяч в руках у направляющего. По сигналу мяч передается из рук в руки обусловленным способом и так же возвращается назад. Эстафета выполняется несколько (4—6) раз подряд. Выигрывает команда, первой закончившая передачи.

С учениками младших классов можно использовать большие надувные мячи (баскетбольные, волейбольные и др.).

Способы передачи мяча:

- двумя руками сверху с наклоном назад; последний игрок, получив мяч, перекачивает его по полу направляющему между ног участников;
- т то же, обратно мяч передается из рук в руки внизу, между ногами;
- двумя руками сбоку (слева и справа) с поворотами туловища.

2.Передача мяча с перебежками.

Команды построены в колонны по одному, дистанция между игроками 1 м. Мяч в руках у направляющего. По сигналу мяч передается из рук в руки обусловленным способом в конец колонны. Легофланговый игрок, получив мяч, быстро перебегает вперед и, став впереди колонны, продолжает передачу мяча и т.д. Игра заканчивается в тот момент, когда первый номер вернется с мячом на место направляющего.

Способы передачи мяча:

- а) двумя руками сверху;
- б) двумя руками снизу (между ног);
- в) двумя руками справа (слева).

«На погрузке арбузов».

Команды построены в шеренги с интервалом два шага между игроками. Сбоку от правофланговых уложены по 6—10 набивных мячей. По сигналу участники передают мячи по цепочке на левый фланг, где левофланговый аккуратно складывает их в обозначенном месте. Выигрывает команда, первой закончившая передачу мячей.

Вариант эстафеты: команды построены в колонны по одному в стороне от линии передачи. По сигналу они должны быстро образовать цепочку и начать выполнять задание.

ЭСТАФЕТЫ С ПЕРЕНОСКОЙ ГРУЗА

1. Эстафета с переноской набивных мячей. Команды построены в колонны по одному. Перед направляющими на полу лежат гимнастические обручи. На противоположной стороне площадки также лежит по обручу, в центре которых находятся по 3 набивных мяча (от 1 до 3 кг, в зависимости от возраста участников). По сигналу первые номера бегут вперед) забирают с пола мячи и, возвратившись назад, кладут их в обруч перед командой. Вторые номера поднимают эти мячи и переносят вновь на противоположную сторону площадки, затем бегом возвращаются назад и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая переноску мячей.

Варианты эстафеты:

- Мячи лежат за чертой, а обруч в руках у направляющего. Добежав до мячей, он кладет на пол обруч, а мячи поднимает и, вернувшись назад, передает их второму номеру. Тот добежит с мячами до обруча, кладет их аккуратно на пол и с обручем бежит назад, передавая его третьему участнику и т.д.

- По два-три набивных мяча лежат перед направляющими. По сигналу первый номер поднимает с пола мячи и бежит с ними до противоположной черты. Затем перекачивает мячи поочередно обратно, оставаясь сам за «городом». Второй номер, подобрав мячи, повторяет то же и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая «переправу» с переноской мячей.

2. «Сороконожки». Команды выстраиваются в колонны по одному перед стартовой линией и рассчитываются по 3—5 человек. По команде «Приготовиться!» все участники первой группы приседают и кладут руки на пояс впереди стоящих. По команде «Марш!» группы обусловленным способом шагом или прыжками) проходят в приседе установленную дистанцию, сохраняя сцепление и не вставая. То же повторяют вторые группы и т. д. Выигрывает команда, участники которой первыми пересекут финишную черту и не нарушат установленных правил.

СЮЖЕТНЫЕ ЭСТАФЕТЫ

1. «С кочки на кочку»

Команды построены за 1—2 м перед стартовой линией. Перед командами обозначено «болото» — полоса шириной до 6—10 м, на которой нарисованы круги диаметром до 40 см — «кочки», расположенные от «берега до берега» в шахматном порядке. Расстояние между «кочками» 80—120 см — в зависимости от возраста участников. По сигналу каждый из участников поочередно преодолевает «болото» прыжками по «кочкам» 2 раза и становится в конец своей колонны. Выигрывает команда, первой и с наименьшим числом заступов выполнившая задание.

Варианты эстафеты:

1. Участники держат в руках и передают какой-либо груз: 1—2 набивных мяча и пр.

2. Участники с мячом в руках поочередно переправляются на противоположный «берег» и, оставаясь там перебрасывают мяч следующему игроку, который с ним продолжает переправу.

2.«Переправа» с обручами.

Команды построены в колонны по одному перед стартовой линией на берегу в руках у направляющих по 6—10 гимнастических обручей. По сигналу направляющие кладут на пол по обручу и становятся в их круги затем быстро повторяют то же со вторым обручем, (третьим — до финишной черты противоположного «берега»). Дистанция (ширина «реки» или «болота») — 10—15 м. Вслед за направляющими из обруча в обруч быстро проходят все участники игры. Последние игроки собирают обручи за собой. Выигрывает команда, первой закончившая «переправу».

3. «Мы строим дом»

Состав команды — 8—12 человек. Команды построены в колонну по одному перед стартовой линией. Сбоку от направляющих сложены деревянные или пластмассовые кирпичи (кубики). По сигналу первые номера берут по кирпичику и бегут 6—10 м к обозначенному месту, где ставят свой кубик. Затем быстро возвращаются назад и, сделав хлопок двумя руками о ладони следующего участника, становятся в конец колонны. Второй номер повторяет то же. Постепенно команда возводит из кирпичиков какое-либо строение. Выигрывает команда, первой закончившая «постройку дома». За плохое качество постройки можно начислять штрафные очки.

Варианты эстафеты:

–Форма строения заранее оговаривается (башня или пирамида).

–Команда сама определяет, что будет строить. В этом случае за оригинальность могут быть начислены поощрительные очки.

–Кирпичики сложены в конце колонны, рядом с замыкающим, который по сигналу передает их по цепочке вперед, и лишь когда первый номер возвращается назад, берет следующий кирпичик.

4.«Быстрее в поход».

Состав команды — 6—12 человек. Команды построены за стартовой линией, в руках у направляющих — капитанов команд — рюкзаки. На противоположной стороне площадки сложены вещи для похода: штормовка, спортивные брюки, кеды (надеваются на капитана), одеяло, миска, кружка, термос, мыло, спички и пр. (укладываются в рюкзак). Общее число предметов по количеству участников, не считая капитана команды. По сигналу первый участник бежит и приносит один из предметов, который вместе с капитаном укладывает в рюкзак или помогает ему надеть. Затем то же делает второй и т. д. Выигрывает команда, первой собравшая своего капитана в поход. За неправильно уложенные или надетые вещи команде начисляются штрафы.

3.5. Ожидаемые результаты и способы определения результативности

Ожидаемые результаты:

Проводится оценивание следующих параметров:

- общий уровень физического развития обучающихся;
- формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- динамика физического развития в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
- освоение основных упражнений, предусмотренных программой;
- освоение теоретического раздела программы, обогащение словарного запаса;
- формирование личностно значимых качеств характера учащихся (трудолюбие, упорство в достижении цели, коммуникабельность, коллективизм, смелость и др.);
- формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Способы отслеживания и контроля результатов

Промежуточный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год.

Форма контроля: наблюдение, опрос, индивидуальные задания.

Итоговый контроль проводится с целью оценки уровня усвоения обучающимися концептуального содержания курса, а также всего объема знаний, умений, навыков и способностей самостоятельно использовать эту совокупность качеств.

Формы контроля: выполнение контрольных упражнений, открытое занятие, мероприятие физкультурно-оздоровительной направленности.

Оценка результатов освоения программы по видам контроля

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Входящий контроль	Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года)	Наблюдение. Индивидуальные задания	Сентябрь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях	Наблюдение. Выполнение контрольных заданий	В течение учебного года
Оперативный контроль	Контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья.	Измерение пульса	В течение учебного года
Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения учащимися содержания образовательной программы по итогам полугодия, года	Опрос. Наблюдение. Выполнение контрольных заданий	Декабрь Май
Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения учащимися образовательной программы в целом (если текущий год является последним годом обучения по программе)	Выполнение контрольных заданий	Май

Механизм оценивания результатов реализации программы

Критерии оценивания	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
Уровень теоретических знаний			
Результативность освоения конкретных тем.	Учащийся знает теоретический материал. Может дать развернутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение теорией. Понимает место излагаемого материала в общей системе области знаний	Учащийся знает теоретический материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно	Учащийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение сбивчивое, требует корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно встроить материал в общую систему полученных знаний

Знание терминологии	Свободно оперирует терминами, может их объяснить	Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно)	Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения
Знание теоретической основы выполняемых действий	Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий	Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы своих действий	Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой
Практические навыки и умения			
Умение подготовиться к действию* *Действия – практические навыки и умения, ожидаемые при освоении программы	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов ее выполнения	Подготовительные действия в целом направлены на предстоящую деятельность, но носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений
Алгоритм проведения действия	Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется аккуратно, в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат	Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно. Видна нацеленность на конечный результат	Порядок действий напоминает педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацеленность на промежуточный результат
Результат действия	Результат не требует исправлений	Результат требует незначительной корректировки	Результат в целом достигнут, но требует доработки
Развитие личностных характеристик учащегося			
Коммуникабельность	Легко общается и знакомится с людьми. Способен договориться с другим человеком, объяснить свою точку зрения	Легко общается и знакомится с людьми, но не может договориться самостоятельно. В спорных ситуациях скандалит, обвиняет других	Стеснительный. Хочет общаться, но не знает, как начать разговор. В конфликтных ситуациях обижается вместо того, чтобы выяснить отношения
Лидерские качества	Способен взять на себя руководство группой в отсутствие	Может ответить на вопросы товарищей, руководить их	Не способен на принятие самостоятельных

	руководителя, ответить на вопросы товарищей. Может взять на себя ответственность в нестандартной ситуации	действиями, если ситуация не требует принятия решений	решений, не может руководить товарищами
Аккуратность и дисциплинированность	Ответственно относится к порученному делу	Практически всегда ответственно относится к порученному делу	Не проявляет ответственности

Оценка уровней освоения образовательных результатов

Уровень	Параметры	Показатели
Высокий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 80% содержания образовательной программы. Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям, свободно владеет специальным оборудованием и оснащением. Все действия (приемы) выполняет правильно, уверенно, быстро
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные упражнения
Средний	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 70% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике полученные знания
	Практические умения и навыки	Действия (приемы) выполняет согласно описанию, уверенно, но допускает незначительные ошибки
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные упражнения
Низкий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися от 50 до 70% содержания образовательной программы. Знает значение специальных терминов, но путается в них. Нуждается в помощи педагога
	Практические умения и навыки	При выполнении приемов допущены значительные ошибки
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные упражнения

4.РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

4.1. Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы имеется в наличии:

- место проведения занятий - спортивный зал со специальным покрытием;
- материально-техническая база – спортивный инвентарь.

Помещения для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

Занятия проводятся на исправном оборудовании.

Спортивное оборудование и инвентарь:

- кораблик с шариками «Олимпиака»,
- «Космолет» игровой комплекс «Олимпиака»,
- тренажеры,
- коврики гимнастические (20 шт.),
- утяжелители (30 шт.),
- обручи (10 шт.),
- фитболы, мячи волейбольные (40 шт.),
- гантели разновесовые,
- палки гимнастические,
- телевизор,
- система акустическая.

4.2. Информационно-методическое обеспечение

В основе реализации программы по адаптивной физической культуре лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность в освоении знаний, принцип всестороннего развития.

Средства, используемые при реализации Программы:

- физические упражнения;
- корригирующие упражнения;
- коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
- наглядные средства обучения;
- материально-технические средства адаптивной физической культуры;
- спортивные тренажеры, спортивный инвентарь.

Способы организации детей на занятии – фронтальный, поточный, индивидуальный.

На занятиях с детьми, имеющими нарушения зрения, используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приёмах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей обучающегося, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением.

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности воспитанников. Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;
- выполнение движения в усложнённых условиях (например, использование дополнительных отягощений (гантели 0,5кг), сужение площади опоры при передвижении и т.д.), использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и

т.д.), использование ориентиров при передвижении звуковые, осязательные, обонятельные и др.);

- использование имитационных упражнений;
- использование подражательных упражнений;
- использование при ходьбе, беге лидера;
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность учащемуся при выполнении движения;
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например: ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.);
- изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола);
- изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на мяче и т.д.);
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.;
- изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.).

Анализ и оценка выполнения движений способствуют сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия.

Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей.

Использовать Программу адаптивной физической культуры можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей детей.

В ходе реализации Программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формы подведения итогов реализации Программы:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных заданий.

К специфическим принципам работы по Программе относятся: создание мотивации; согласованность активной работы и отдыха; непрерывность процесса; необходимость поощрения; социальная направленность занятий; активизации нарушенных функций; сотрудничество с родителями; воспитательная работа.

Методические рекомендации по организации занятий

Теоретическая подготовка

Среди теоретических знаний, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в Программе с освоением обучающимися соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

В спортивно-оздоровительных занятиях необходимо давать обучающимся наиболее важные сведения, необходимые для физкультурного образования по следующим разделам: гигиенические знания и навыки, спортивный инвентарь, спортивные соревнования, правила поведения на занятиях, влияние занятий физическими упражнениями на организм человека.

Занятия по теоретической подготовке лучше проводить в форме бесед с активным участием обучающихся. Беседы рекомендуется проводить до начала занятий в течение 5-10 минут. Также рекомендуется согласовывать материал бесед с предстоящим занятием.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Общеразвивающие упражнения позволяют снять психическое напряжение обучающихся, настроить на дальнейшую работу. Все упражнения необходимо выполнять без особых усилий. В некоторых случаях можно добавить обруч или гимнастическую палку, особенно часто работают с различными аксессуарами.

Методически правильно проводимые ходьба, бег, лазание и т.д. вырабатывают привычку сохранять правильную осанку, укрепляют мышцы плечевого пояса, спины, живота. Наряду с выполнением этих требований в физические занятия включаются обязательно специальные упражнения корригирующего характера. Их включают и в утреннюю гимнастику, в спортивные игры.

Развитие двигательных качеств

Упражнения для развития навыков правильного дыхания.

Болезни органов дыхания относят к наиболее частой патологии. При этих заболеваниях не только развиваются соответствующие изменения в дыхательных путях и легочной ткани, но и существенным образом изменяется функция дыхания, а также наблюдаются нарушения деятельности других органов и систем. Всем известно, что важным средством тренировки дыхательного аппарата являются дыхательные упражнения. На своих уроках адаптивной физической культуры, чтобы достичь высокой эффективности и экономичности дыхательного аппарата при выполнении упражнений, используется метод управления дыханием. Нужно, чтобы каждая фаза дыхания (вдох или выдох) строго соответствовала определенной фазе движения.

Задача сложная, но необходимая.

Под специальными навыками понимается:

- умение управлять актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их выполнения, т.е. произвольно удлинять или укорачивать, ускорять или замедлять вдох и выдох;
- хорошее владение навыком прерывистого дыхания;
- умение задерживать дыхание на определенное время;
- умение воспроизводить заданную величину жизненной емкости легких, а именно произвольно управлять объемом вдоха и выдоха;
- владение навыками различных типов дыхания - грудным, брюшным или диафрагмальным и смешанным.

Упражнения на координацию. Корригирующие упражнения.

Упражнения на координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений. Кроме общеоздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности, они служат для организации обучающихся, для подготовки их организма к основной части занятия и коррекции двигательных нарушений. Кроме того, эти же упражнения используются и при проведении круговой тренировки, а также соревновательных и игровых упражнений.

Корректирующие упражнения следует применять, учитывая индивидуальные особенности детей. Упражнения данного раздела применяются в основном в подготовительной части занятия.

Упражнения для коррекции нарушений развития моторики рук.

При утрате нижних конечностей или недостатке из работы, восполняя утрату подвижности и силы ног, компенсаторно развивается плечевой пояс. В то же время постоянная опора на руки предрасполагает к заболеваниям и травмам. Они вызываются в большинстве случаев мышечным перенапряжением, несбалансированностью движений разных групп мышц и потерей их эластичности. Как известно, любое движение в суставе обязано работе двух противодействующих групп мышц, называемых мышцами-антагонистами. Например, разгибание локтевого сустава требует одновременного сокращения трицепса и растяжения бицепса, а сгибание руки в локте — наоборот. Мышечная несбалансированность как раз и возникает, когда мышцы-антагонисты развиты не в равной степени. Это ставит под угрозу целостность суставов и усиливает риск получить другие травмы, в том числе растяжение сухожилий.

Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.

Упражнения для стоп укрепляют мышцы голеностопных суставов, сохраняют их подвижность и если не решают возможные проблемы голеностопа, то значительно снижают риск их возникновения. Стопы и лодыжки отвечают за правильную биомеханику движений, выполняя функцию амортизаторов и стабилизаторов нашего тела во время движений. Профилактика плоскостопия.

Упражнения для мышц туловища.

Сильные и хорошо развитые мышцы живота имеют не только эстетическое значение. Слабые и дряблые мускулы не выдерживают давления внутренних органов, особенно при натуживании, что приводит к нарушению осанки. На животе легко откладывается жир, усугубляя все негативные последствия, вызванные слабостью брюшной стенки. Тренированные же мышцы обеспечивают фиксацию внутренних органов, правильную осанку, красивый внешний вид, а также способствуют эффективному выполнению профессиональной деятельности, связанной с физическими нагрузками.

Упражнения на гибкость.

«Запас гибкости» (а точнее сказать, «резервная растяжимость»), позволяет в пределах наблюдаемой амплитуды движения свести к минимуму сопротивление растягиваемых мышц, благодаря чему движения выполняются без излишнего напряжения, более экономично. Кроме того, резервная растяжимость служит гарантией против травм.

Физиологическое значение упражнений на растягивание заключается в том, что при достижении и удержании определенной «растянутой» позы в мышцах активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. Упражнения на подвижность в суставах позволяют сделать мышцы более эластичными и упругими (повысить «неметаболическую» силу), увеличивают мобильность суставов.

Это способствует повышению координации движений, увеличивает работоспособность мышц, улучшает переносимость нагрузок и обеспечивает, как уже говорилось выше, профилактику травматизма.

Поскольку при растягивающих упражнениях улучшается кровообращение мышц, данный вид упражнений является эффективным средством, ускоряющим процессы восстановления после объемных и скоростно-силовых нагрузок, за счет удаления из организма продуктов метаболического обмена (шлаков).

Элементы спортивных игр. Подвижные игры

По мере овладения техникой, упражнение может применяться в круговой тренировке, соревновательно-игровых упражнениях и подвижных играх.

В качестве главных средств развития двигательных качеств в Программе предлагается использовать подвижные игры и соревновательно-игровые упражнения. Под термином «соревновательно-игровые упражнения» понимается использование различных эстафет, а

также обычных упражнений, выполняемых в соревновательных условиях или с дополнительной эмоциональной окраской.

Подвижные игры в силу присущих им особенностей являются средством комплексного совершенствования двигательной деятельности. Несмотря на то, что игры часто включают в себя действия, избирательно направленные на совершенствование одного из двигательных качеств, их следует рассматривать как упражнения общего физического воздействия. Ни одна подвижная игра не может служить средством развития какого-то одного качества. Поэтому мы говорим лишь о преимущественной направленности игр и игровых упражнений на развитие какого-то качества.

В Программу адаптивной физической культуры входят элементы спортивных игр. Выполнение элементарных движений (подачи и передачи мяча в пионерболе, отбивание мяча кулаком, коленями, здоровой ногой в футболе, метание мяча на дальность и меткость и др.).

Рекомендуются игры без четкого разделения на команды, которым больше присуща индивидуальная деятельность. Это обусловлено тем, что командные игры имеют более сложные правила и поэтому более трудны для понимания. Кроме того, на успешное проведение командных игр очень сильно влияют межличностные отношения, которые у детей младшего возраста еще не сформированы. Поэтому в группе чаще применяются индивидуальные игры.

Подвижные игры с направленностью на развитие скоростно-силовых качеств. Хорошо развивается в играх скоростно-силовые качества особенно, где сочетаются такие основные показатели быстроты, как ответная реакция на сигнал и быстрота мышечных сокращений, количество движений, выполняемых в единицу времени, и скорость передвижения тела или его частей в пространстве. В игре не следует применять с новичками в большом объеме упражнения с околопредельными и предельными нагрузками. Эмоциональный подъем часто не может компенсировать их недостаточной физической подготовленности.

Игры, содействующие развитию скоростно-силовых качеств, рекомендуется проводить в начале занятий до наступления утомления. Важно предварять играм для преимущественного развития скоростно-силовых качеств небольшую разминку, а в ходе игр и эстафет устраивать минутные интервалы для отдыха.

Воспитательная работа

При проведении воспитательно-образовательных мероприятий следует использовать различные формы: индивидуальные и групповые беседы, лекции, встречи со спортсменами, проведение спортивных мероприятий, посвященных подведению итогов соревнований.

В ходе осуществления воспитательно-образовательной работы следует использовать такие формы, как:

- внедрение практики поощрений за успехи воспитанников ДЮСШ как в спортивной, так и в общественной работе;

- активное привлечение воспитанников ко всем общественным мероприятиям, с конкретными поручениями и контролем за их выполнением.

К числу воспитательно-образовательных мероприятий относится труд, связанный с обеспечением условий для занятия спортом - мелкий ремонт личного спортивного инвентаря и одежды, коллективная работа по подготовке мест занятий и т.п.

5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Педагогическая литература

1. Грехнев В.С. Культура педагогического общения. - М., 1990.
2. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. М.: АСАДЕМА, 2001.
3. Педагогика / Под ред. В.А. Сластёнина. - М., 2002.
4. Тетюков В.Ю. Основы педагогической технологии. - М., 1997.
5. Харламов И.Ф. Педагогика. - М., 1997.

Психолого-педагогическая литература

1. Возрастная и педагогическая психология / Сост. М.О. Шуаре. - М., 1992.
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. - М., 1991.
3. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
4. Немов Р.С. Психология: Кн. 2. - М., 1997.
5. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. - М., 1991.
6. Практическая психология для преподавателей / Сост. М.К. Тушкина и др. - М., 1997.
7. Реан А.А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология. - СПб., 1999.
8. Е.Е.Миронова - Сборник психологических тестов 2006г. – 120 с 8. Бобылев, Ю.П. О развитии точности движений. // Ю.П. Бобылев, В.П. Назаров // Материалы 3 Всесоюзной научной конференции по проблемам юношеского спорта: Тезисы докладов. – М., 1973.

Медицинская литература

1. Болезни нервной системы. Руководство для врачей в двух томах. Том 2. Под редакцией Н.Н. Яхно, Д.Р. Штульмана, П.В. Мельничука. - М.: Медицина, 1995.
2. Большая медицинская энциклопедия. Главный редактор академик Б.В. Петровский. Том 7. Издание третье. - М.: Советская энциклопедия, 1977.
3. Бортфельд С.А. Двигательные нарушения и лечебная физкультура при детском церебральном параличе. – М.: Медицина, 1971.
4. Гончарова М.Н., Гринина А.В., Мирзоева И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.: Медицина, 1974.
5. Горская И.Ю., Синельникова Т.В. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта: Учебное пособие. – Омск, СибГУФК, 1999. – 80 с.
6. Двигательные расстройства при церебральных параличах у детей и методика лечебной гимнастики. - М.: 1969.
7. Дубровский В.И. Детские церебральные параличи. – В кн.: Спортивная медицина. М.: ВЛАДОС, 2002.
8. Ермаков В.П., Якунин Г.А. Основы тифлопедагогики: Развитие, обучение и воспитание детей с нарушением зрения: Учебное пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000. – 240 с.
9. Куничев Л.А. Лечебный массаж. – Киев, 1981.
10. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2004.
11. Меженина Е.П. Церебральные спастические параличи и их лечение. - Киев:Здоровье, 1966.
12. Мошков В.Н. Лечебная физическая культура в клинике внутренних болезней. – М.: Медицина, 1982.
13. Семенова К.А. Детские церебральные параличи. - М.: «Медицина», 1968.
14. Семенова К.А., Мастюкова Е.М., Смуглин М.Н. Клиника и реабилитационная терапия детских церебральных параличей. - М.: Медицина, 1972.

Методическая литература

1. Берштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. -283с.

2. Евсеев С.П., Шапкова Л.В., Адаптивная физическая культура. М.: Советский спорт, 2000.
3. Ефименко Н.Н., Сермеев Б.В. Содержание и методика занятий физкультурой с детьми, страдающими церебральным параличом.: Советский спорт, 1991.
4. Кесарев Е.Д., Обучение детей с проблемами в развитии в разных странах мира. Спб., 1997.
5. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991.
6. Макович З.Х., Жуховицкий М.С., Дементьева Р.К. Двигательные расстройства при церебральных параличах у детей и методика лечебной гимнастики. М.: Советская Россия, 1969.
7. Массаж и гимнастика для самых маленьких. Методическое пособие для родителей. Нижний Новгород, 1991.
8. Программа по адаптивной физической культуре для обучения детей с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью в сочетании с двигательными нарушениями (Андреева И.Н., Покровская И.А.), Санкт – Петербург 2014 год.
9. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. СПб: Речь, 2007.
10. Рогачева Е.И., Лаврова М.С. Лечебная физкультура и массаж при детских церебральных параличах. Методические рекомендации для родителей. СПб.: Медицина, 1977.
11. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.
12. Физическая реабилитация. Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.
13. Фришман И.И. Методика работы педагога дополнительного образования. - М., 2001.