

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 34 имени Н.К. Боженико  
муниципального образования город Новороссийск**

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом

МАОУ СОШ № 34

Протокол № 1 от 28.08.2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ № 34

А.А. Артеменко

Приказ № 586/2 от 30.08.2023



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ АДАПТИРОВАННАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА**

## Содержание

1.	Пояснительная записка	4
2.	Цель и задачи программы	9
3.	Учебный план	11
	Календарный учебный график	13
4.	Содержание учебного материала:	15
	4.1. Теоретическая подготовка	15
	4.2. Общая физическая подготовка	15
	4.3. Коррекционно-развивающие практики	16
	4.4. Специальная физическая и техническая подготовка	16
5.	Участие в соревнованиях	17
6.	Контрольные испытания	17
7.	Медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль	18
8.	Планируемые результаты	18
9.	Материально-техническое обеспечение реализации Программы	20
10.	Информационное обеспечение Программы	21
11.	Кадровое обеспечение программы	21
12.	Методическое обеспечение программы	21
13.	Литература	24
14.	Приложения	26

## 1. Пояснительная записка

Адаптивная физическая культура — это подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребностей лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, укрепления здоровья, личностного развития, самореализации и интеграции в общество. Работа с детьми, отнесенными к данной категории, в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности имеет свои особенности и требует особого подхода.

Организация образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов осуществляется в соответствии с разрабатываемыми программами.

Дополнительная адаптированная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности (для детей с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов) (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

– Федеральным Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями и дополнениями;

– письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

– письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 о направлении методических рекомендаций (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);

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

– Концепцией развития детско-юношеского спорта Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р.;

– Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678 – р).

### ***1.1 Направленность (профиль) Программы***

По направленности Программа - физкультурно-спортивная. По содержанию, использованию методов, форм, средств – рекреационно-оздоровительный спорт.

### ***1.2 Актуальность программы***

Несмотря на достаточно разнообразные формы адаптивной физической культуры в режиме работы специальной (коррекционной) общеобразовательной организации объем и содержание действующих программ по физическому воспитанию не удовлетворяет современным требованиям к двигательной активности детей с ограниченными возможностями здоровья. Двух-трех уроков недостаточно чтобы обеспечить им адаптацию в обществе, возможность получения профессии, самостоятельную жизненную независимость.

Перспективным направлением в решении данной проблемы стала возможность заниматься адаптивной физической культурой по дополнительной адаптированной общеразвивающей программе, построенной на принципах:

- адекватности педагогических нагрузок. Подбор средств, методов должно соответствовать функциональным возможностям и интересам обучающегося;

- оптимальности педагогических воздействий. Физическая нагрузка должна соответствовать оптимальным реакциям организма;

- вариативности педагогических воздействий. Все упражнения, виды двигательной деятельности должны быть разнообразны, эмоциональны, воздействовать на различные сенсорные ощущения.

- включенности в микросоциум. Необходимость единства работы с ребенком и его окружением, т.е. с семьей, родителями как залог мотивации к занятиям двигательной деятельностью, его успешности, социальной адаптации.

### ***1.3 Отличительные особенности, новизна программы***

Отличительной особенностью Программы является коррекционно-развивающая направленность педагогических воздействий, которые должны не только выравнивать, сглаживать ослабленные физические и психические недостатки обучающихся, но и активно развивать их познавательную деятельность, психические процессы, воспитывать физические способности и нравственные качества.

В основе реализации Программы лежит концентрическая форма обучения, предполагающая изучение одного материала в течение каждого учебного года на более высоком уровне.

Новизна Программы в сочетании с активным педагогическим воздействием на обучающегося, связанным с обучением двигательными умениями и навыками, развитием физических качеств, отличается большой динамичностью и коррекционно-развивающей работой, для которой характерно относительное постоянство.

Минимальный возраст для зачисления в группы - 6 лет, желающие заниматься рекреационно-оздоровительным спортом, при наличии у них инвалидности, рекомендаций специалистов учреждений Государственной службы медико-социальной экспертизы, внесенных в индивидуальную программу реабилитации инвалидов, направления или разрешения (допуска) лечащего врача к занятиям адаптивной физической культурой и спортом.

#### ***Характеристика возрастных особенностей детей и подростков***

Ограниченные возможности здоровья ребенка с различными видами органических нарушений негативно сказываются на его психическом и физическом развитии. Это становится проблемой в общении со сверстниками, взрослыми. Ребенок, сталкиваясь с трудностями и неудачами в обучении, игре, овладении двигательными умениями, становится раздраженным, замкнутым, пассивным, склонным к самоизоляции.

У ребенка нарушено произвольное внимание, что ведет к расторможенности – хаотичности действий или наоборот к заторможенности: инертности, низкому уровню переключаемости с одного вида деятельности на другой.

Любые дефекты влияют на скорость усвоения нового материала. Образы памяти при отсутствии подкрепления имеют тенденции к быстрому угасанию.

В данном случае особую роль приобретает вербальная информация, увеличивается роль словесно-логической памяти.

В том числе, у детей с проблемами зрения ослаблены зрительные ощущения, что влечет нарушение целостного восприятия внешнего мира. У слабовидящих доминирует зрительно-двигательно-слуховое восприятие. У незрячих и детей с остаточным зрением основные формы восприятия – осязательно-двигательная и зрительно-двигательно-слуховая.

Дети с ОВЗ обладают особенностями мышления в восприятии окружающей среды. Им приходится анализировать ее на основании отдельных признаков, доступных их восприятию.

Нарушения развития затрудняют пространственную ориентацию, что задерживает формирование двигательных навыков, ведет к снижению двигательной и познавательной активности. У некоторых обучающихся отмечается значительное отставание в физическом развитии.

В младшем школьном возрасте дети часто путают правую и левую стороны. В процессе обучения, трудовой деятельности правая рука более совершенствуется в исполнительных функциях, а левая – в контрольных.

Показатели уровня физического развития, в том числе уровня физической подготовленности обучающихся, значительно отстают от показателей их сверстников, не имеющих отклонений в здоровье.

На фоне основного заболевания у детей с ограниченными возможностями зрения возникают вторичные: плоскостопие, нарушения опорно-двигательного аппарата, заболевания органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Возможны: недоразвитие речи, задержка психического развития и другие заболевания.

#### ***1.4 Объем и срок освоения программы***

Программа реализуется в объеме 936 часов (312 час. в год, 52 учебные недели в год).

Срок реализации учебной программы имеет примерные временные границы и зависит, от особенностей контингента обучающихся (возраст, физическое состояние и подготовленность и др.), поставленных целей и объема содержания.

Оптимальный срок занятий – 3 года, но, в зависимости от успеха тренировочных воздействий, сроки могут меняться.

#### ***1.5 Форма и режим занятий***

Форма проведения занятий:

групповые и индивидуальные учебные занятия,

электронное образование с применением дистанционных образовательных технологий,  
смешанное обучение,  
теоретическое  
занятие,  
соревнования;

Формы воспитательной работы на учебных занятиях:  
подготовка и участие в флешмобах,  
онлайн-экскурсии по музеям спорта,  
викторины,  
спортивные праздники.

Занятия проводятся три раза в неделю по 2 академических часа. Одно занятие не может быть менее одного часа и более двух часов.

### ***1.6 Особенности организации образовательного процесса***

Состав группы – до 15 человек (могут заниматься обучающиеся разного возраста). В учебные группы зачисляются все желающие по заявлению родителя (законного представителя) и личному заявлению обучающегося по достижению 14-летнего возраста.

Обучающиеся должны иметь письменное разрешение от родителей, допуск врача с указанием диагноза, сопутствующих заболеваний, рекомендации относительно ограничений выполнения каких-либо физических упражнений.

Состав группы может меняться на протяжении учебного года в зависимости от состояния здоровья, поставленных целей.

Обучающиеся на спортивной базе, где важен строго установленный порядок и отсутствие каких-либо лишних предметов. Спортивный инвентарь, которым пользуются обучающиеся должен всегда находиться в определенном месте.

*Программа реализуется на основе сетевого взаимодействия организаций, вносящий свой вклад в становлении личности обучающихся с ОВЗ:*

- детско-юношеская спортивная школа предоставляет тренера-преподавателя, имеющего образование, позволяющее работать с детьми данной категории; осуществляет образовательный процесс; организует участие обучающихся в соревнованиях по видам спорта;*
- специальная (коррекционная) образовательная организация, предоставляет спортивный зал, специальное оборудование, инвентарь, осуществляет медицинский контроль и психолого-педагогическое наблюдение.*

При реализации Программы большое значение имеет работа с родителями по созданию в семье условий для занятий физической культурой и спортом. Для детей данной категории особенно важна поддержка родителей. Спортивные мероприятия, соревнования, которые проходят вместе с родителями побуждают детей к контактам с другими людьми, снимаются нервные стрессы. Новые эмоции, ощущения, полученные в общении с родителями, должны нуждаться в постоянной поддержке в семье.



## 2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** создание условий для личностного роста обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

### **Задачи в области обучения**

#### Общие:

- сформировать базовые знания о физической культуре, межпредметных знаний;
- сформировать систему двигательных умений и навыков;
- сформировать основы владения техниками выполнения упражнений различных видов спорта;
- обучать приемам и методам самоконтроля;
- обучать методике самостоятельной организации занятиями физическими упражнениями;
- сформировать начальный опыт соревновательной деятельности.

#### Специальные:

- формирование навыков пространственной ориентировки, координации;
- обучать упражнениям для укрепления мышечной системы глаз;
- обучать упражнениям, направленным на укрепление опорно-двигательного аппарата.

### **В области воспитания**

#### Общие:

- воспитывать физические качества;
- формировать ценностное отношение к здоровью, мотивацию к ведению здорового образа жизни;
- воспитывать волевые качества.

#### Специальные:

- воспитывать потребность общения с детьми, взрослыми.

### **В области развития**

#### Общие:

- развивать познавательную сферу обучающегося, мышление, двигательной памяти;
- развивать творческий потенциал обучающегося;
- формировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- расширять функциональные возможности организма, используя систему физкультурно-оздоровительных упражнений.

#### Специальные:

- развивать и использовать сохранные анализаторы;
- развивать зрительное восприятия: цвета, формы, движения (удаление,

приближение);

- развивать мышечно-двигательную чувствительность;
- развивать индивидуальные физические способности обучающегося;
- развитие коммуникативной и познавательной деятельности.

***Коррекционные задачи:***

– осуществлять:

коррекцию недостатков физического развития, обусловленных депривацией зрения, слуха;

коррекцию скованности и ограниченности движений;

коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно-суставного чувства;

коррекцию и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;

– сочетать работу сохранных анализаторов (зрительного, слухового и тактильного).

### 3. Учебный план

№	Содержание учебного материала	1 год обучения (час.)			2 год обучения (час.)			3 год обучения (час.)			Форма контроля
		всего	теор.	практ.	всего	теор.	практ.	всего	теор.	практ.	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	
	Развитие физической культуры и спорта в России. Спортсмены Краснодарского края	4	1	3							собеседование
	Основы самоконтроля	7	1	6	7	1	6	7	1	6	собеседование
	Рекреационные занятия в режиме дня	3	1	2	3	1	2	3	1	2	собеседование
	Основы анатомии и физиологии человека	5	1	4	5	1	4	5	1	4	собеседование
	Основные виды локомоций	5	1	4	5	1	4	5	1	4	собеседование
	Правила ведения здорового образа жизни	5	1	4	5	1	4	5	1	4	собеседование
	Антидопинговое обучение	2	1	1	2	1	1	2	1	1	собеседование
	Гигиенические требования к обучающимся на занятиях	5	1	4	5	1	4	5	1	4	собеседование
	Методика составления комплексов упражнений (утренней гимнастики, ОРУ, коррекционно-разв.)				4	1	3	4	1	3	составленные комплексы упражнений
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>30</b>	В ходе занятия		<b>30</b>	В ходе занятия		<b>30</b>	В ходе занятия		наблюдение
	Строевые упражнения	3	1	2	3	1	2	3	1	2	
	Бег, ходьба	3	1	2	3	1	2	3	1	2	
	Общеразвивающие упражнения с предметами	6	1	5	6	1	5	6	1	5	
	Общеразвивающие упражнения без предметов	6	1	5	6	1	5	6	1	5	
	Лазание и перелазание	2	1	1	2	1	1	2	1	1	
	Подвижные игры	12	1	11	12	1	11	12	1	11	
<b>3.</b>	<b>Коррекционно-развивающие практики:</b>	<b>140</b>	В ходе занятий		<b>140</b>	В ходе занятий		<b>140</b>	В ходе занятий		выполнение комплексов упражнений, наблюдение, дневник самоконтроля
	Дыхательные упражнения	20	1		20	1		20	1		

	Упражнения на развитие равновесия, координационных способностей	17	1	16	17	1	16	17	1	16	
	Упражнения для развития точности движений и дифференцировки усилий	17	1	16	17	1	16	17	1	16	
	Упражнения на психическое расслабление, расслабление мышц	17	1	16	17	1	16	17	1	16	
	Упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки	17	1	16	17	1	16	17	1	16	
	Упражнения на развитие и использование сохранных анализаторов	18	1	16	18	1	16	18	1	16	
	Упражнения для развития мелкой моторики	17	1	16	17	1	16	17	1	16	
	Упражнения для зрительного тренинга	17	1	16	17	1	16	17	1	16	
<b>4.</b>	<b>Специальная физическая и техническая подготовка (СТФП)</b>	<b>66</b>	В ходе занятий		<b>66</b>	В ходе занятий		<b>66</b>	В ходе занятий		
	Упражнения на развитие физических качеств	18	1	17							прирост показателей
	Спортивная ходьба	18	2	16	18	2	16	18	2	16	техника прохождения дистанции, прохождение дистанции без учета времени.
	Интеллектуальные игры (шашки, шахматы)	20	10	10	10	5	5	10	5	5	участие в соревнованиях
	Плавание	20	2	18	20	2	18	20	2	18	умение держаться на воде, техника плавания
	Настольный теннис				28	1	27				участие в соревнованиях
	Легкая атлетика							28	1	27	участие в соревнованиях
<b>5.</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>14</b>	-	<b>14</b>	<b>14</b>	-	<b>14</b>	<b>14</b>	-	<b>14</b>	результат выступления
<b>6.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>	наблюдение, сравнение, тестирование
<b>7.</b>	<b>Медико-восстановительные и медицинский контроль</b>	<b>12</b>	-	<b>12</b>	<b>12</b>	-	<b>12</b>	<b>12</b>	-	<b>12</b>	медицинское заключение
	<b>Всего</b>	<b>312</b>	<b>15</b>	<b>297</b>	<b>312</b>	<b>15</b>	<b>297</b>	<b>312</b>	<b>15</b>	<b>297</b>	

## Календарный учебный график

В календарном учебном графике отражаются все формы организации обучения по Программе на трех годах обучения. Календарный учебный график заполняется тренером-преподавателем. Процентное соотношение объемов содержания занятий сохраняется на протяжении трех лет обучения. В то же время, с учетом особенностей детей с ограниченными возможностями зрения, содержание учебного материала повторяется, становясь более объемным и усложненным по годам обучения.

### Условные обозначения:

Т – теоретические занятия

П – практические занятия

С – соревнования

К/И – контрольные испытания

М-медицинский контроль

К – каникулы



#### **4. Содержание учебного материала**

С учетом особенностей работы с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья содержание учебного материала повторяется и преподается ежегодно с использованием системы концентрического обучения, основанного на трёхкратном прохождении курса с постепенным усложнением материала. Первый год – стартовый уровень, где формируются основы физического воспитания, идет коррекция вторичных заболеваний, закладывается фундамент для дальнейших занятий физической культурой. Второй год базовый - материал повторяется, возможно обучение в конкретных видах спорта, создаются предпосылки для участия в соревновательной деятельности. Третий год – углубленный – на основе развития физических качеств, основ технической подготовки в различных видах спорта идет самореализация обучающихся в форме участия в соревнованиях.

##### **4.1. Теоретическая подготовка**

**Тема № 1.** Гигиенические требования к обучающимся на занятиях (5 час.).

Выбор одежды, обуви для занятий различными видами двигательной деятельности. Гигиена тела. Самостоятельный выбор места занятия.

**Тема № 2.** Развитие физической культуры и спорта в России. Спортсмены Краснодарского края (4 час.).

Понятие «физическая культура», «спорт», структура управления, ВФСК ГТО, НОК, участие спортсменов в олимпийских играх.

Спортсмены Краснодарского края – участники Олимпийских Игр.

**Тема № 3.** Основы анатомии и физиологии человека (5 час.)

Строение человека. Антропометрические данные. Строение зрительного аппарата.

**Тема № 4.** Основные виды локомоций в физическом воспитании (5 час.).

Бег, ходьба, прыжки, метания.

**Тема № 5.** Правила ведения здорового образа жизни (5 час.).

Понятия «здоровый образ жизни», «стиль жизни», составляющие здорового образа жизни, режим дня. Значение двигательной активности для человека.

**Тема № 6.** Рекреационные занятия в режиме дня (3 час.).

Средства физического воспитания. Формы организации занятий.

**Тема № 7.** Основы самоконтроля физической нагрузки (7 час.)

ЧСС, артериальное давление, частота дыхания, внешние признаки проявления утомления.

**Тема № 8.** Антидопинговое обучение (2 час.)

Что такое допинг. Препараты, относящиеся к допингу. Профилактика.

##### **4.2. Общая физическая подготовка**

*Теоретическая часть.* На учебном занятии каждое двигательное действие обучающегося обязательно сопровождается рассказом, объяснением.

*Практическая часть.*

Строевые упражнения. Повороты налево, направо. Перемещения приставными шагами вправо, влево.

Общеразвивающие упражнения без предметов (комплексы упражнений на все группы мышц).

Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвет, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.), на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, бревно, тренажеры) (приложение 1).

Лазания, перелазания, подползания (преодоление различных препятствий).

Подвижные игры и эстафеты. Эстафеты с передачей мяча в строю. Подвижные игры с обычным мячом, с озвученными мячом. С передвижением к звуковому сигналу (приложение 2).

### **4.3. Коррекционно-развивающие практики**

*Теоретическая часть.* На учебном занятии каждое двигательное действие обучающегося обязательно сопровождается рассказом, объяснением.

Дыхательные упражнения (по Бутейко, диафрагмальное дыхание при выполнении упражнений).

Упражнения на развитие равновесия, координационных способностей (хождение по скамейки с помощью педагога, упражнения на разноименную работу рук и ног, равновесия на левой-правой).

Упражнения для развития точности движений и дифференцировки усилий (с гимнастической палкой, мячом, с бросками в цель).

Упражнения на психическое расслабление, расслабление мышц (стретчинг, психофизическая тренировка, аутотренинг).

Упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки (фитбол-аэробика, упражнения йоги).

Упражнения на развитие и использование сохранных анализаторов (аэробика, фитбол-аэробика).

Упражнения для развития мелкой моторики (работа с малым мячом, ручным эспандером, йога для пальцев).

Упражнения для зрительного тренинга (с мячом по методу У. Бейтса).

### **4.4. Специальная физическая и техническая подготовка (СФП)**

*Теоретическая часть.* На учебном занятии каждое двигательное действие обучающегося обязательно сопровождается рассказом, объяснением.

*Практическая часть.*



Упражнения для развития физических качеств (с гантелями 0,5 кг: приседания, выпады, сгибание разгибание рук в локтевых суставах; с эспандерами, с использование гимнастической стенки, тренажеров);

Спортивная ходьба (техника, прохождение дистанции с учетом и без учета времени);

Интеллектуальные игры (понятие об игровом поле, правила игры, дебютная подготовка, стратегия миттельшпиля, теория эндшпиля, решение задач и упражнений);

Настольный теннис (правила игры, толчок слева, справа, накаты слева, справа, подачи);

Легкая атлетика (виды ходьбы, бег с помощником на короткие дистанции, метания м/м)

## **5. Участие в соревнованиях**

Обучающиеся с ограниченными возможностями зрения могут выступать в соревнованиях после одного года обучения по Программе, при условии прироста показателей физического развития, сформированности двигательных умений и навыков в тех видах спорта, по которым осуществлялась подготовка. Для участия в соревнованиях по шашкам или шахматам обучающиеся должны владеть в полном объеме теоретической и практической подготовкой.

## **6. Контрольные испытания**

Для спортивно-оздоровительных групп нет контрольно-переводных нормативов. Основными критериями оценки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения тренировок, положительная динамика развития физических качеств обучающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для тренировок.

При определении степени достижения ожидаемых результатов используются методы:

- *наблюдение* за динамикой развития личностных качеств, прироста показателей физического развития;
- *собеседования*, позволяющие определить проблемы у обучающегося в усвоении нового материала;
- *тестирования*, который используется для определения уровня сформированности основ знаний теории и методики физического воспитания, уровня физического развития, в том числе физической подготовленности.

## **7. Медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль**

Специфика работы, выполняемой в экстремальных условиях, предусматривает огромные, для обучающихся с ограниченными зрительными возможностями, физические нагрузки на фоне психоэмоционального напряжения. Что приводит к повышенной утомляемости и снижению работоспособности. Как следствие – увеличение количества травм.

В целях контроля за состоянием обучающегося необходим систематический медицинский контроль, соблюдение техники безопасности, применение оздоровительных технологий.

Во время занятий тренер-преподаватель вместе с детьми должны использовать технологии самоконтроля (замер ЧСС, частоты дыхания) и наблюдения (по внешним признакам: снижение работоспособности, повышенная потливость, покраснение кожных покровов).

Одним из составляющих средств восстановления используются дыхательные технологии, стретчинг, упражнения на расслабление, психолого-педагогические технологии здоровьесбережения, способствующие снятию эмоционального напряжения, введение в ход занятия познавательного материала, имеющего нравственный контекст, позволяющий не только снять эмоциональное напряжение, но и расширить кругозор обучающихся.

## **8. Планируемые результаты**

Адаптивная физическая культура помогает детям с ограниченными возможностями здоровья в решении многих проблем: ослабляет нервно-эмоциональные перегрузки, обеспечивает мышечную активность, воспитывает чувство коллективизма и другие морально-волевые качества человека, помогает приобрести уверенность в своих силах и принимать участие в активных спортивных мероприятиях, учит недостающей самостоятельности. Закаляет организм и дарит здоровые эмоции, помогает преодолевать многие психологические барьеры.

Результатами реализации Программы будут сформированные универсальные учебные действия: личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные, предметные.

### **Личностные УУД:**

понимает значение овладения навыками рекреационно-оздоровительного спорта в освоении социальной роли через самостоятельность, мобильность и независимость, самоопределение в выборе профессии;

осуществляет самооценку с осознанием своих возможностей при овладении двигательными умениями навыками в видах спорта;

умеет видеть свои достоинства и недостатки, формирует уважение к себе и верит в успех при овладении двигательными умениями навыками в избранном виде спорта;

стремиться к совершенствованию способностей в области рекреационно-оздоровительного спорта;

овладевает навыками коммуникации и социального взаимодействия со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях на занятиях рекреационно-оздоровительным спортом;

формирует установки на поддержание своего здоровья, охрану сохранных анализаторов.

#### **Регулятивные УУД:**

понимает и принимает учебную задачу, поставленную тренером-преподавателем при овладении двигательными умениями и навыками адаптивной физической культуры;

понимать и принимать предложенные учителем способы решения учебной задачи;

принимать план действий для решения несложных учебных задач и следовать ему;

выполнять под руководством учителя учебные действия в практической и мыслительной форме;

осуществлять под руководством учителя пошаговый контроль своих действий.

#### **Познавательные УУД:**

овладевает дополнительными знаниями теории и методики физического воспитания;

придерживается заданной последовательности выполнения жизненно необходимых движений;

осуществляет контроль правильности выполнения освоенного движения;

оценивает правильность при выполнении упражнения;

использует саморегуляцию как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и преодолению трудностей выполнения движений;

активно использует сохранные анализаторы при выполнении упражнений для коррекции скованности, физической пассивности, навязчивых стереотипных движений;

овладевает анализом выполнения двигательных действий, органов движения и их функций;

выбирает способ решения двигательной задачи (с помощью педагога) в зависимости от конкретных условий;

развивает навыки пространственной ориентировки как основы самостоятельного передвижения в пространстве;

использует сохранные анализаторы при овладении двигательными умениями и навыками в различных видах спорта.

#### **Коммуникативные УУД:**

принимает участие в работе в паре и группе с одноклассниками: определяет общие цели работы, намечает способы их достижения, распределяет роли в совместной деятельности, анализирует ход и результаты проделанной работы;

задает вопросы и отвечает на вопросы педагога;

общается со здоровыми сверстниками, юными спортсменами;

общается с судьей на соревнованиях по выполнению правил, показанным результатам;

договаривается с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения.

### **Предметные УУД:**

самостоятельно ориентируется на основе непосредственного чувственного восприятия в большом пространстве (физкультурный зал, спортивная площадка, стадион);

владеет приемами строевой подготовки (повороты налево, направо, перестроения в шеренгу и колонну)

выполняет упражнения на основе и под контролем рече-слуходвигательной координации;

владеет основами выполнения двигательных действий в различных видах спорта (ходьба, бег, метания в легкой атлетике, техника игры в настольный теннис);

владеет основами игры в шахматы и шашки;

выполняет упражнения на коррекцию вторичных заболеваний;

составляет и выполняет самостоятельно комплексы общеразвивающих упражнений;

владеет техниками дыхания;

участвует в подвижных играх, соревнованиях

передвигается в замкнутом пространстве на звуковой сигнал;

выполняет поиск по различным видам ориентиров, ходьбу (по памяти, в определенном направлении);

выполняет упражнения на тренажере определенного вида;

соблюдает требования к выполнению упражнений на тренажере, с отягощением;

соблюдает технику безопасности при занятиях в спортивном зале, на спортивных площадках.

## **9. Материально-техническое обеспечение реализации Программы**

Реализация программы осуществляется с использованием спортивного зала специальной (коррекционной) образовательной организации на основе договоров об использовании спортивной базы и договоров сетевого взаимодействия. Используется спортивный инвентарь и оборудование:

- гимнастические маты, мягкие модули;
- скакалки;
- обручи;
- мячи разного веса и диаметра;
- канат;
- степ-платформы;
- фитбольные мячи;
- шведская (гимнастическая) стенка;
- скамейка гимнастическая;
- тренажеры.

Инвентарь и оборудование для организации занятий по видам спорта: настольный теннис, шашки, шахматы, футбол, лыжные гонки, инвентарь для проведения эстафет и подвижных игр.

### **10. Информационное обеспечение программы**

При реализации программы используются электронные и цифровые дидактические материалы, разработанные тренерами-педагогами, размещенные на официальном сайте учреждения.

На ряду с этими материалами используются цифровые образовательные ресурсы, размещенные на сайтах:

[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

[www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)

[www.rusathletics.ru](http://www.rusathletics.ru)

### **11. Кадровое обеспечение программы**

Реализация Программы может осуществляться педагогом дополнительного образования или тренером-преподавателем в соответствии с требованиями профессионального стандарта «педагог дополнительного образования», имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, постоянно повышающим уровень профессионального мастерства через курсовую подготовку, проведение мастер-классов, участия в конкурсах профессионального мастерства.

### **12. Методическое обеспечение**

При организации образовательного процесса с данной категорией обучающихся используются следующие методы: общепедагогические, специальные.

**Общепедагогические:**

*Словесный метод:* выполнение каждого упражнения должно сопровождаться полным и детальным объяснением педагога. Используются также описание, инструктирование, замечание, исправление ошибок, оценивание.

*Наглядный метод:* правильный в методическом плане показ упражнений, использование КТ.

**Специальные:**

*1. Метод практических упражнений.* Основан на формировании умений обучающихся в двигательной деятельности на основе многократного повторения. Используется выполнение упражнения по частям, в облегченных условиях, с использованием ориентиров, подражательные упражнения, выполнение работы с лидером, использование страховки для обеспечения безопасности.

*2. Метод дистанционного управления,* предполагающий управление действиями обучающегося на расстоянии посредством команд.

*3. Метод упражнения по применению знаний,* построенный на основе восприятия информации при обучении посредством органов чувств.

*4. Метод наглядности.* При работе с предметом обучающийся изучает его по частям: форма, цвет, масса, а затем пытается воссоздать предмет целиком.

*5. Метод стимулирования двигательной активности.* В основе метода – поощрение, мотивация на дальнейшую двигательную деятельность, создавая ситуацию успеха, что позволяет ребенку избавиться от чувства страха, ощущения своей неполноценности.

*6. Метод сопряженного воздействия.* Заключается в применении двигательной активности во взаимосвязи с психорегулирующими воздействиями в процессе обучения, воспитания и оздоровления учащихся. При соответствующем подборе игр и упражнений данный метод способствует формированию здоровых привычек, позволяет осуществлять самоконтроль в стрессовых ситуациях и сопровождается тенденцией к отказу от агрессивного поведения. В процессе сопряженного психофизического воздействия двигательная активность включает в себя как освоение того или иного движения (комплекса движений) и навыка, так и познавательный и личностный аспекты.

*7. Метод психофизической подготовки* - метод самовоздействия на организм при помощи смены мышечного тонуса, регулируемого дыхания, образного представления нормального функционирования организма, словесного подкрепления с целью повышения психофизического потенциала, воспитания активного внимания, воли, развития памяти, формирования самообладания и адекватной реакции на раздражители.

8. *Игровой метод*: используется как для начального обучения, для избирательного воздействия на отдельные способности, для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.

9. *Соревновательный метод*: специально-организованная деятельность по подготовке к соревнованиям и непосредственному участию в них.

### **Алгоритм учебного занятия**

Основной формой организации образовательного процесса в программе является *учебное занятие*. Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Таблица 1.

<i>Часть занятия</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Организационно-методические указания</i>
Вводно - подготови- тельная	1. Строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения.	Для всех частей занятия указывается: - время, затрачиваемое на какой-либо вид деятельности; - количество повторений; - количество раз и т.п.	Для всех частей занятия определяется место проведения, инвентарь; описываются: - организационные особенности; - ошибки, часто допускаемые обучающимися; - последовательность действий при обучении; - условия организации игры и т.д.
Основная	1. Коррекционно-развивающие практики. 2. Комплексное или тематическое обучение. 3. Игровая практика. 4. Выполнение дидактических заданий. 5. Элементы соревновательной деятельности.		
Заключительная	Психофизическая тренировка. Использование дыхательных технологий.		

Реализация программы предполагает активное включение обучающихся в учебный процесс. В целях оптимизации занятий используются дидактические электронные и цифровые образовательные ресурсы, включающие в себя видеозаписи выполнения комплексов упражнений на развитие физических качеств обучающихся, материалы познавательного, профилактического и здоровьесберегающего характера.

Материалы в цифровом формате представлены на официальном сайте учреждения.

## **13. Литература**

### **13.1. Нормативные документы**

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 октября 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями на 6 марта 2022 г. года) (с изменениями и дополнениями вступивших в силу с 1 июня 2022 года);

3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

4. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. №ВК-641/09 о направлении методических рекомендаций (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей).

5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года).

6. Концепцией развития детско-юношеского спорта Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р.

7. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678 – р).



### 13.2. Используемая литература

1. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. Т.2: / С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2009.
2. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры: Учебник для средних спец. учебных заведений физ. Культ. Изд. 3-е, перераб., доп. / Ю.И. Портных. - М.: Физкультура и спорт, 1984. – 344 с.
3. Уфимцева Л.П. Психолого-педагогические основы коррекции психофизического развития детей – инвалидов средствами физвоспитания (методическое пособие) / Л.П. Уфимцева, Т.М. Гаврилова; Детско-юношеская спортивно-адаптивная школа – Красноярск, 2006.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.: Учеб. пособие для студ. высших учеб. Заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.
5. Царик А.В. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование / авт.- сост. А.В. Царик; под общ. ред. П.А. Рожкова. – М.: Советский спорт, 2010.
6. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Л.В. Шапкова.- М.: Советский спорт, 2004.
7. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Л.В. Шапкова.- М.: Советский спорт, 2009.
8. Шляпникова В.В., Шавшаева Л.Ю. Особенности методики физической культуры в развитии младших школьников, имеющих нарушения зрения // Организация работы с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья : монография / А. А. Богданова, О. Ф. Богатая, Н. Н. Иванова [и др.] ; под общ. ред. Н. В. Лалетина ; Сиб. федер. ун-т ; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева [и др.]. — Красноярск : Центр информации, ЦНИ «Монография», 2014.
9. Шляпникова В.В. Урок физической культуры для слабовидящих учащихся младшего школьного возраста // Современный учитель: личность и профессиональная деятельность.— Материалы VII Международной научно-практической конференции. – М.: Издательство «Спутник+», 2013.
10. Шляпникова В.В. Нетрадиционные подвижные игры как средство развития слабовидящих младших школьников // Инновации в современной науке: Материалы I Международного летнего симпозиума (30 июля 2013 г.): Сборник научных трудов / Научный ред. д.п.н., проф. Г. Ф. Гребенщиков. — М.: Издательство «Перо», 2013.

Приложения

Приложение 1

**Комплекс упражнений с гимнастической палкой**

	Описание упражнения	Дозир.	Метод. указания
	<b>Комплекс № 1</b>		
1	И.п.- стойка ноги врозь, палка внизу. 1 – палка вперед; 2 – палка вверх; 3 – палка за плечи; 4 – и.п.	8-10 раз	Руки выпрямлены в локтях, держим спину
2	И.п.-стойка ноги врозь, палка у плеч. 1 – полунаклон влево, палка вверх; 2 – и.п.; 3-4 – тоже вправо.	8-10 раз	Ноги не сгибать в коленном суставе, руками зажали уши
3	И.п. -стойка палка внизу 1 – выпад левой ногой, палка вперед; 2 – и.п. 3-4 – тоже правой ногой.	8-10 раз	Спина прямая, подбородок не поднимаем, стопы держим параллельно, носки вперед
4	И.п. -стойка палка у плеч 1 – выпад левой ногой влево, палка вверх; 2 – и.п. 3-4 – тоже правой ногой.	8-10 раз	Спина прямая, подбородок не поднимаем, между бедром и голенью 90°
5	И.п. -стойка ноги врозь, палка внизу. 1 – подняться на носки, палка вверх; 2 – и.п.; 3 – полуприсед, палка вперед; 4 – и.п.	8-10 раз	Спина прямая, держать равновесие, руки не сгибать в локтях, потянуться за палкой

6	И.п. – стойка ноги врозь, палка у плеч. 1 – поворот влево, палка вверх; 2 – и.п.; 3-4 – тоже в право.	8-10 раз	Поворот выполняется без резких движений, палка точно вверх
	<b>Комплекс № 2</b>		
1.	И.п. - стойка, палка внизу. 1-2 - подняться на носки, палка вверх; 3-4 – и.п. И.п. - стойка, палка внизу. 1 – палка вверх, левая в сторону на носок; 2-3 – наклон влево; 4 – и.п. (2-4 то же правая).		Высоко подниматься на носки, тянуться руками вверх
2.	И.п. – стойка, палка вертикально вперед, левая рука сверху. 1 – поворотом палки смена положения рук; 2 – стойка, палка вертикально вперед, правая рука сверху; 3-4 – то же и и.п.		Поворот палки выполнять без резких движений, руки в локтях не сгибать
3.	И.п. - стойка, ноги врозь, палка под локти сзади. 1-2 - повороты влево; 3-4 - то же вправо.		Поворот туловища выполнять без резких движений, поворачивая голову, смотрим назад
4.	И.п. - стойка, палка вертикально на пол, придерживая двумя руками сверху. 1-3 - наклоны вперед; 4 - и.п.		Выполняя наклон прогибаемся в грудном отделе позвоночника

5.	И.п. – широкая стойка, ноги врозь, палку на лопатки. 1 – сгибая левую ногу, наклон вправо, палку вверх; 2 – и.п.; 3-4 – то же влево.		Руки не сгибать в локтевом суставе
6.	И.п. – стойка, палка внизу. 1 – перешагнуть через палку левой; 2 – то же правой, выпрямиться; 3-4 – то же в и.п.		Подтягиваем ногу к груди
7.	И.п. – сед, палка на колени. 1-2 – сед углом согнув ноги, перемах ими в сед, палку под ноги; 3-4 – обратный перемах в и.п.		Не округлять спину, перемах выполнять одновременно двумя ногами
8.	И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к полу, палка на груди. 1-2 - сед согнув ноги, палка вперед; 3-4 - и.п.		Поднимание туловища выполнять на выдохе
9.	И.п. – лежа на спине, палка вверх. 1-2 – перемах согнутых ног через палку, палку за бёдра; 3-4 - и.п.		Спину не отрывать от пола

### Упражнения с эспандером ручным растяжным

№	Описание упражнения	Дозир.	Метод.
---	---------------------	--------	--------

			указания
1	И.п.- стойка ноги врозь, эспандер внизу. 1 – полуприсед, поворот влево, эспандер вперед и растянуть; 2 – и.п. 3-4 – тоже вправо.	8-10 раз	Спину не округлять, максимально растягивать эспандер
2	И.п. –стойка ноги врозь, эспандер внизу. 1 – левая назад на носок, эспандер вверх и растянуть; 2 – и.п. 3-4 – тоже с правой.	8-10 раз	Ногу не сгибать в коленном суставе, максимально растягивать эспандер
3	И.п. –стойка ноги врозь, эспандер внизу-сзади. 1 – полунаклон вперед, эспандер назад и растянуть; 2 – и.п. 3-4 – тоже.	8-10 раз	Спина прямая, подбородок тянуть вперед-вверх, максимально растягивать эспандер
4	И.п. –стойка ноги врозь, эспандер за спиной, левая рука сверху, правая снизу. 1 – растянуть эспандер; 2 – и.п. То же, правая рука сверху.	6 раза  6 раза	Одновременно максимально растягивать эспандер вверх и вниз
5	И.п.- стойка ноги врозь, эспандер у плеч. 1 – наклон влево, эспандер вверх и растянуть; 2 – и.п. 3-4 – тоже вправо.	8-10 раз	Эспандер растягиваем поочередно левой-правой рукой
6	И.п. –широкая стойка ноги врозь, эспандер внизу. 1 – полуприсед на левой, эспандер вперед и растянуть; 2 – и.п. 3-4 – тоже на правой.	8-10 раз	Спину держать, руки не сгибать в локтевом суставе

## Упражнения с гантелями

(вес гантелей определяется в зависимости от индивидуальных возможностей занимающихся)

№	Описание упражнения	Дозир.	Методические указания
1	И.п. –стойка, гантели внизу. 1- выпад левой ногой вперед, гантели вперёд, вдох; 2- и.п. 3-4 – тоже с другой ноги.	8-10 раз	Темп выполнения средний, дыхание ровное
2	И.п. –стойка , гантели внизу. 1- выпад левой ногой влево, гантели в стороны, вдох; 2- и.п. 3-4 – тоже с другой ноги.	8-10 раз	Темп выполнения средний, дыхание ровное
3	И.п. –стойка, гантели внизу. 1- стойка на носках, гантели в стороны-вверх, вдох; 2- и.п. 3-4 – тоже.	8-10 раз	Руки чуть согнуты в локтевом суставе, руки нести точно через стороны
4	И.п. –стойка ноги врозь, гантели у плеч. 1- полуприсед, гантели в стороны, вдох; 2- и.п. 3-4 – полуприсед, гантели вперёд, вдох.	8-10 раз	Руки чуть согнуты в локтевом суставе, руки поднимать точно в стороны
5	И.п. –стойка ноги врозь, гантели внизу. 1- наклон влево, правая гантель к правой подмышке; 2- и.п. 3-4 – тоже вправо.	8-10 раз	Рука с гантелей скользит вдоль туловища

6	И.п. –стойка ноги врозь, гантели впереди. 1- гантели в стороны, вдох; 2- и.п. 3-4 – тоже.	8-10 раз	Руки чуть согнуты в локтевом суставе, ладони вниз
---	--	----------	---

## Приложение 2

### Подвижная игра «Успей собрать»

Наибольший интерес у детей с ОВЗ проявляется в варианте с повязками на глазах.

**Цель игры:** учить детей быстро действовать по сигналу, в том числе при измененных условиях.

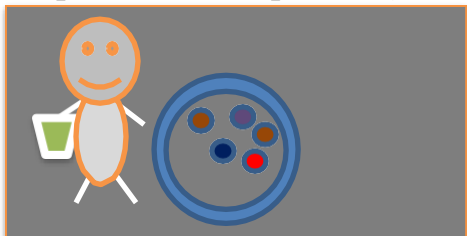
**Задачи:** учить выполнять точные движения, воспитывать сосредоточенность, целеустремленность.

**Преимущественный вид движений в игре:** наклоны.

**Преимущественное проявление физических качеств:** ловкость, быстрота, гибкость.

**Физиологическая нагрузка:** малая.

**Подготовка:** на пол кладется гимнастический мат, на гимнастический мат – обруч, в обруч в произвольном порядке кладутся крышки пластиковые, игрок садится правым (левым) боком к обручу, в левой (правой) руке ведро.



**Описание:** по сигналу игрок рукой, которая ближе к обручу берет одну крышку и кладет ее в ведро и т.д., как только он соберет все крышки, поднимает руку. Методические указания: сед ноги врозь, после каждой собранной крышки выпрямляться, для этого ведро следует держать со стороны противоположной от обруча, задание выполнять как правой боком левой рукой, так и наоборот.

**Определение победителя:** игрок определяется по лучшему времени. За каждую потерянную крышку добавляется 5 секунд.

**Варианты игры:**

1. Игрок сидит лицом к обручу, в положении ноги врозь, ведро в правой (левой) руке, собирать крышки левой (правой) рукой (таким образом, игрок выполняет наклон вперед). Методические указания: ноги не сгибать, после каждой собранной крышки выпрямляться, для этого ведро нельзя держать над обручем, задание выполнять как правой, так и левой рукой.

2. Из разного исходного положения (правым, левым боком, лицом к обручу). Количество крышек может быть различным, в том числе и очень большим. В таком варианте можно играть под музыкальное сопровождение, при остановке музыки игроки останавливаются и считают, сколько крышек собрали. Побеждает тот, у кого их больше и не было ни одной потерянной.

3. При хорошей физической подготовке обучающихся и без особых отклонений в состоянии здоровья, возможно выполнять задания из положения лежа. При этом физиологическая нагрузка возрастет, добавится развитие физического качества сила (мышц брюшного пресса).

4. Любой из перечисленных вариантов (но желательно начинать с самого простого), в котором игрок одевает повязку на глаза.

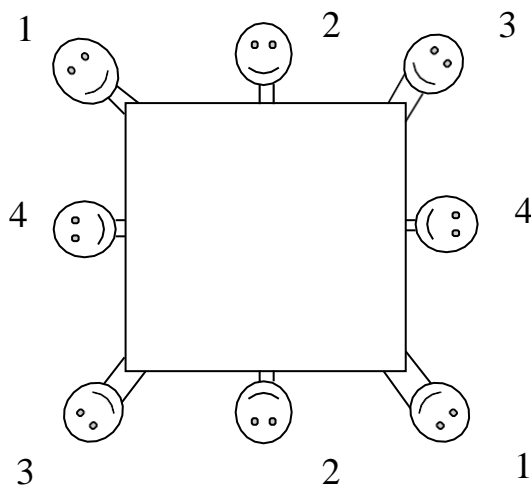
### Подвижная игра «Задания в палатке»

#### Площадка и инвентарь

Свободная площадка с ровным покрытием. Плотная ткань размером 210х210 см (квадрат).

#### Описание игры

Четыре игрока берутся за края ткани. Еще четверо встают друг против друга держась за стороны квадрата. Игроки, стоящие друг против друга нумеруются парами 1, 2, 3 и 4, рисунок 1. По команде все начинают поднимать материал, образуя как бы палатку, в это время учитель называет число и пара, чей номер прозвучал, выполняет задание под материалом (палаткой). Сначала учитель называет цифры по порядку, а после как игроки научатся правильно выполнять задание, называет цифры в разброс.



**Задания:**



1) бег под палаткой с небольшим наклоном плеч вперед, игроки одной пары меняются местами;

2) приставным шагом правым боком с подскоком (быть лицом друг к другу), игроки одной пары меняются местами;

3) приставным шагом левым боком с подскоком (быть спиной друг к другу), игроки одной пары меняются местами;

4) бег спиной вперед, игроки одной пары меняются местами;

5) ходьба в полуприседе, игроки одной пары меняются местами;

6) пара бежит навстречу друг другу, сцепляется левыми руками, поворачивается кругом и возвращается каждый на свое место;

7) пара бежит навстречу друг другу, соединяется ладонями, поворачивается вокруг, игроки одной пары меняются местами;

8) пара бежит навстречу друг другу, соединя левые ладони приседает и пробегает дальше, игроки одной пары меняются местами;

9) пара бежит навстречу друг к другу, соединяет левые ноги внутренней стороной стопы, пробегает дальше, игроки одной пары меняются местами.

#### **Методические указания:**

1. Движение правостороннее;

2. Только учитель называет числа;

3. Не задевать головой материал, таким образом, успеть выбежать из-под палатки пока она не начала опускаться;

4. Быстро разворачиваться после пробегания;

5. Материал поднимать высоко, на поставленные руки вперед-вверх, с фиксацией этого положения;

6. Соединять только левые руки, левые ладони и левые ноги (что бы потом продолжать движение вправо), исключение задания с соединением двух рук;

7. Держать материал крепко;

8. Внимательно слушать задания.

#### **Определение победителей**

Пара, которая не сделала ошибок, либо сделала ошибки меньше всех считается победившей.

**Цель игры:** развитие физических и личностных качеств обучающихся.

**Преимущественный вид движений в игре:** бег, повороты, приставные шаги, разнообразные движения руками.

**Преимущественное проявление физических качеств:** ловкость, быстрота.

**Физиологическая нагрузка:** средняя.

## Подвижная игра «Выбивалы на слух»

### Площадка и инвентарь

Свободная площадка, размеры которой определены количеством игроков. Но от водящего игроки должны находиться не дальше, чем на 3 м. Резиновый или силиконовый мяч, повязка на глаза, если водящий видит, обруч.

### Описание игры

Водящий с закрытыми глазами стоит с мячом в обруче (что бы не переместиться далеко с указанного места), вокруг него перемещаются игроки (рисунок 1) указанным способом (шагом, шагом с высоким подниманием бедра и др., бегом, бегом с захлестыванием голени и др., приставным шагом правым (левым) боком и др.), водящий при этом то же может выполнять задание (ходьба на месте, ходьбы с высоким подниманием бедра, подскоки на месте и др.).

Учитель дает команду «Стоп!», команда звучит громко и протяжно («Стооп!»). Игроки останавливаются и поворачиваются к водящему спиной. После учитель дает команду «И!» и все игроки делают два громких хлопка. Водящий прислушивается и бросает мяч в игрока. Игра продолжается.

Если игроки бежали или прыгали по заданию, то перед командой «Стоп!» звучит команда «Шагом!».

### Методические указания:

1. Каждый игрок должен быть водящим;
2. Количество бросков водящим оговаривается заранее;
3. Обязательно поворачиваться спиной к водящему;
4. Водящий бросает мяч вперед-вниз (в ноги);
5. Мяч резиновый или силиконовый, что бы удар в игроков был мягким.

### Определение победителей

Выбирается лучший водящий, т.е. тот, кто больше выбил игроков из отведенного числа попыток.

**Цель игры:** развивать физические и личностные качества обучающихся.

**Преимущественный вид движений в игре:** бег, ходьба, подскоки, приставные шаги.

**Преимущественное проявление физических качеств:** ловкость, быстрота.

**Физиологическая нагрузка:** средняя.

## Подвижная игра «ТиБи»

### Площадка и инвентарь для игры ТиБи

Для игры ТиБи нужен ровный пол (с любым покрытием) и немного свободного места. Две табуретки ставятся на расстоянии 1 метра друг от друга. Табуретки квадратные, окрашенные (цвет от светло до темно коричневого).

Мяч для игры ТиБи диаметром 7 см, из поролона или силикона.

**Описание игры**

В игру играют два человека и используются две табуретки (рисунок 1).

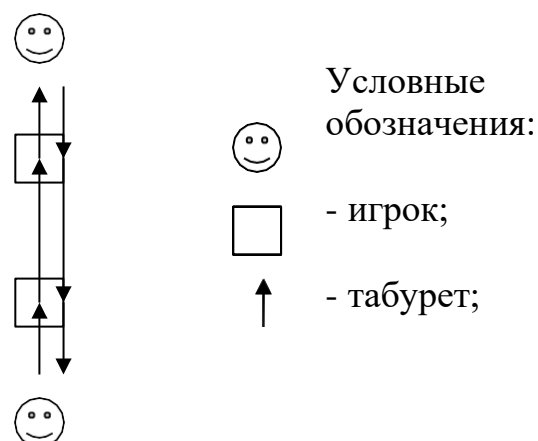


Рисунок 1 – расстановка игроков и направления мяча при игре ТиБи.  
 Суть игры ТиБи представлена на рисунке 2.

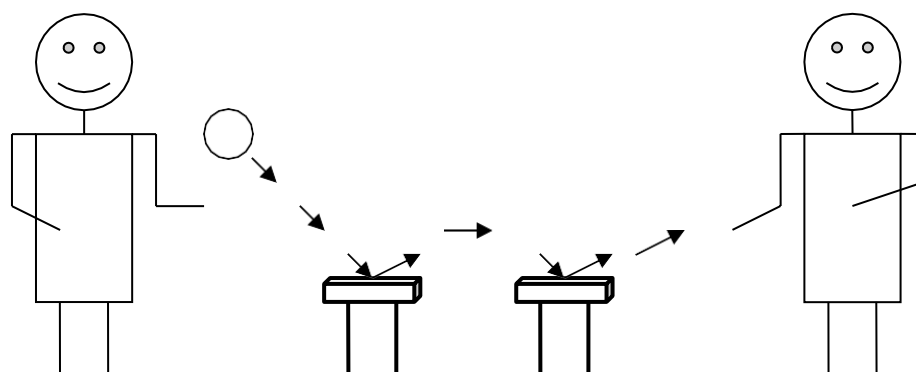


Рисунок 2 – игра ТиБи

### Правила игры ТиБи:

1. Подающий определяется жеребьевкой;
2. Каждый игрок выполняет по одной подаче;
3. При подаче не заходить за красную линию;
4. Подачу выполнять одной рукой;
5. При ловле мяча, мяч не прижимать к любой части тела, кроме рук, ловить мяч двумя руками (ладонями), можно одной;
6. Мяч не должен удариться о внутренние ребра табуретки;
7. Мяч обязательно должен удариться в две табуретки;
8. При подаче не вставать на колено (колени);
9. Если подача выполнена по всем правилам, но мяч ударился об угол, мяч считается спорным и переподается. Переподача возможна не ограниченное число раз.

### Определение победителей

Штрафное очко одного игрока – очко другому. Победитель определяется по наибольшему количеству выигранных партий из трех. Счет в партии длится

до 10 очков, после этого игроки меняются местами. Если счет по партиям 2:0, то 3-я партия не играется.

**Цель игры:** развитие физических и личностных качеств обучающихся.

**Преимущественный вид движений в игре:** броски и ловля мяча, наклоны.

**Преимущественное проявление физических качеств:** ловкость, быстрота, выносливость.

**Физиологическая нагрузка:** средняя.

### Подвижная игра «Точный мяч»

#### Площадка и инвентарь

Необходимы две ограниченные площадки круглой формы (обручи), расположенные четко одна напротив другой, на расстоянии 3-х метров. Один поролоновый или силиконовый мяч диаметром 7 сантиметров. Конус для ловли мяча.

#### Описание игры

На ограниченной площадке стоят игроки, в руке у каждого конус. У одного из игроков мяч (согласно жеребьевке). Необходимо кинуть мяч так, чтобы он вылетел из конуса и долетел до площадки соперника. Принимающий игрок должен поймать мяч конусом. Мяч не должен удариться об пол.

В игру играют два человека и используются два обруча, два конуса и один мяч (рисунок 1).

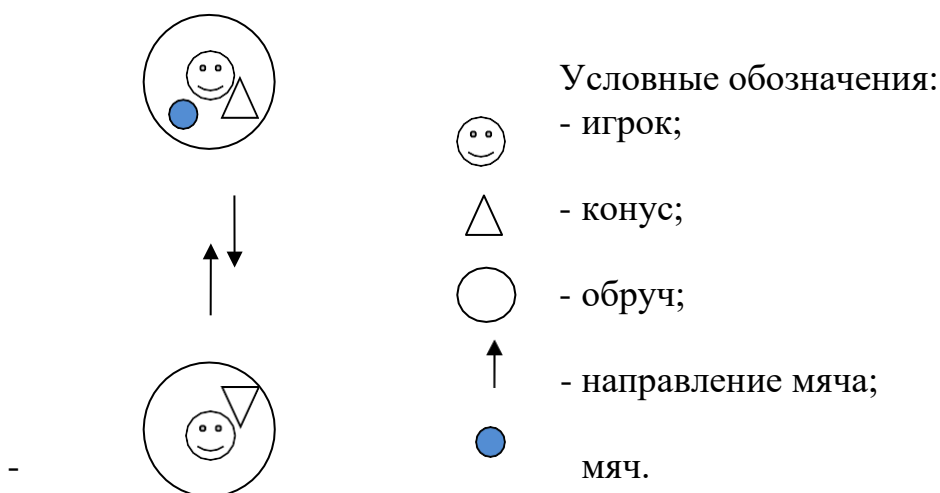


Рисунок 1 – расстановка игроков и направление мяча в игре Точный мяч

#### Правила игры:

1. Подающий игрок определяется жеребьевкой;

2. Каждый игрок выполняет по одной подаче;
3. При подаче не заступать за ограниченную площадь;
4. Брать мяч в руки можно только после ошибки своей или противника, и по сигналу продолжать игру;
5. Если мяч залетел в конус и с отскоком вылетел из него, не коснувшись пола, при этом игрок поймал его в конус, за ошибку не считается;
6. Можно передвигаться по всей ограниченной территории, подавать мяч с любой точки;
7. Нужно ловить мяч только тот, который летит в поле (на ограниченную площадку). Если мяч летит за обруч, но игрок его поймал правильно – за ошибку не считается, если игрок ловил мяч, летящий в аут, и не поймал – очко другому игроку;
8. Мяч должен вылетать из конуса выше лба игрока, делающего бросок. Если игрок нарушил правило, штрафное очко не назначается, игрок перебрасывает мяч.

Суть игры «Точный мяч» представлена на рисунке 2.

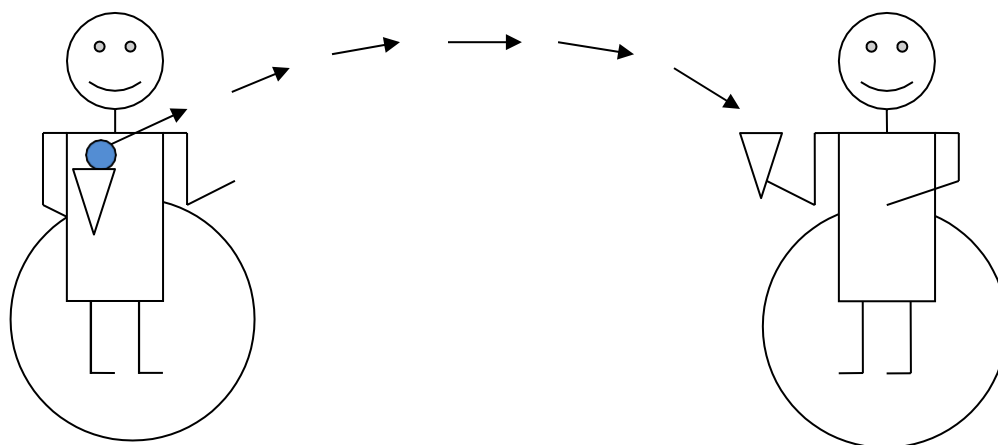


Рисунок 2 – игра Точный мяч.

#### **Начисление штрафных очков:**

1. При подаче или ловле мяча игрок заступил за линию, ограничивающую площадку;
2. Мяч не попал в конус;
3. Мяч залетел в конус и вылетел из него упав на пол;
4. Игрок коснулся мяча любой частью тела;
5. Мяч летел за пределы площадки (аут), игрок хотел поймать его в конус, но не поймал или заступил за свою площадку. Если игрок, выставив руку за пределы площадки, ловит летящий в аут мяч конусом, то никому штрафное очко не назначается.

#### **Определение победителей**

Штрафное очко одного игрока – очко другому. Победитель определяется по наибольшему количеству выигранных партий из трех. Счет в партии длится до 10 очков, после этого игроки меняются площадками. Если счет по партиям 2:0, то 3-я партия не играется.

#### **Примечание**

Конус можно сделать из разных материалов, на самый простой - отрезать дно у пластиковой двухлитровой бутылки. Чтобы игрокам лучше было видно конус из прозрачного пластика - края следует обмотать цветным скотчем.

**Цель игры:** развитие физических и личностных качеств обучающихся.

**Преимущественный вид движений в игре:** броски и ловля мяча конусом.

**Преимущественное проявление физических качеств:** ловкость, быстрота, выносливость.

**Физиологическая нагрузка:** средняя.

### **Подвижная игра «Футбол сидя»**

#### **Площадка и инвентарь**

Гимнастические маты (два или четыре, в зависимости от количества игроков и уровня подготовки), утяжеленный мяч d 25–35 см (можно использовать немного спущенный баскетбольный мяч). Два гимнастических мата кладутся на пол и соединяются короткими сторонами друг с другом. На расстоянии 3-х метров кладутся еще два мата так, чтобы длинная сторона одного мата была напротив длинной стороны другого мата. Таким образом, по два гимнастических мата приходится на каждую команду.

#### **Описание игры**

Игроки находятся в положении упор сидя сзади, жеребьевкой определяется у какой команды мяч. По сигналу начинается игра, игрок выполняет удар по мячу подошвой стопы в направлении команды соперников. Команда соперников останавливает мяч подошвой стопы, можно делать пас игрокам своей команды. Игра продолжается.

#### **Правила игры Футбол сидя:**

1. Игроки находятся в положении – упор сидя сзади, ноги согнуты;
2. Подающая команда определяется жеребьевкой;
3. Каждая команда выполняет по одному удару;
4. Удар по мячу выполнять подошвой стопы (передней частью, пяткой или всей стопой), при этом носок направлен в потолок, пятка в пол;
5. Остановку, пас, удар по мячу выполнять одной или двумя ногами;
6. Мяч катать только по полу (он не должен подпрыгивать, для этого и нужен утяжеленный мяч);
7. Если мяч не докатился до команды, любой игрок (кто быстрее) может в упоре сзади переместиться к мячу и подкатить его к себе или команде.
8. Игра длится три партии (если счет по партиям 2:0, то третья партия не играется);

9. Продолжительность первой и второй партии по 10 минут, третья партия 5 минут;

10. После каждой партии команды меняются местами;

11. За каждое штрафное очко одной команды очко начисляется другой команде.

**Начисление штрафных очков:**

1. Игрок коснулся мяча рукой;

2. Мяч вышел за линию, ограничивающую игровое поле (аут);

3. Мяч коснулся мата;

4. Если мяч подпрыгнул от носка игрока, то дается предупреждение, в последующем начисляется штрафное очко;

5. При подаче и передаче мяча таз игрока располагался не над матом, то есть игрок привстал с продвижением вперед;

6. Игрок встал за мячом, если при этом мяч находился в игровом поле.

**Удаление на 3 минуты** за удар выполнили так, что носок был направлен не вверх, а в сторону (т.е. был разворот стопы).

**Возможные варианты игры:** в игре участвуют два, четыре, шесть или восемь игроков, распределяемые на команды. В зависимости от количества игроков используется один или два гимнастических мата на команду.

**Определение победителей**

Победитель определяется по наибольшему количеству выигранных партий. Если счет по партиям будет равным, то игроки меняются полями и играют до первого очка.

**Цель игры:** развитие физических и личностных качеств обучающихся.

**Преимущественный вид движений в игре:** удары и остановка мяча подошвой стопы.

**Преимущественное проявление физических качеств:** ловкость, быстрота, выносливость.

**Физиологическая нагрузка:** средняя, высокая.



## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### **Челночный бег**

*Основание.* Тест характеризует ловкость и быстроту. Ловкость проявляется при осуществлении поворотов. Быстрота проявляется в скорости перемещения. Количество отрезков определено исходя из того, что меньшее их число (2, 3) не позволяет в необходимой мере проявиться ловкости, а большее их число приводит к утомлению, которое существенно сказывается на проявлении быстроты.

*Техника измерения.* На линиях, ограничивающих 6 м, устанавливается табуретка. На табуретке лежат палочки эстафетные или кубики (на дальней табуретке, не на линии старта). По сигналу (командой, свистком) испытуемый стартует, пробежав отрезок, на табуретке берет палку эстафетную (кубик) возвращается на линию старта и кладет на табуретку палку эстафетную (кубик), бежит третий отрезок за второй палкой и возвращается с ней на линию старта, кладет на табуретку. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1.

*Особенность.* Применение табуреток необходимо для того, чтобы испытуемый не поднимали палку с пола, т.к. это резкий наклон, а он противопоказан обучающимся с нарушениями зрения. Бежать справа от табуреток.

### **Метание в подвижную цель**

*Основание.* Тест характеризует координационные способности испытуемых.

*Техника измерения.* Испытуемый стоит на линии, в руках у него поролоновый мяч диаметром 7 см, на расстоянии 3 м два помощника катают звуковой мяч по полу (между помощниками расстояние 3-4 м). Испытуемый должен кинуть мяч в мяч (т.е. попасть в подвижную цель), на тест отводится 5 попыток.

*Особенность.* Метание в подвижную, вертикальную, горизонтальную и др. цели необходимы для данной категории обучающихся, т.к. оно способствует тренировке зрительного анализатора. Если помощник выпустил мяч, а испытуемый так и не кинул свой мяч в цель, попытка засчитывается как промах. Если помощник выпустил мяч резко, то испытуемый вправе не выполнять бросок, а попросить перекатить мяч. Незрячие обучающиеся ориентируются на слух.

### **Степ-тест**

*Основание.* Тест характеризует общую работоспособность, координационные способности испытуемого.

*Техника измерения.* Испытуемый поднимается на ступеньку, высота

которой составляет 16 см и спускается с нее. Задание выполняется на 4 счета:

1-2 – подняться, 3-4 – спуститься, длительность теста 1 минута, за данное время подсчитывается количество шагов. Начинать с правой ноги. После замера пульс за 10 секунд. Считается также количество ошибок. За ошибки

## Карта результативности освоения образовательной программы

---



---

\_\_\_\_\_ учебный год

Группа \_\_\_\_\_ года обучения

ФИО обучающегося \_\_\_\_\_

*Карта заполняется два раза в год, что позволяет оценить динамику развития качеств и способностей обучающегося*

**Инструкция:** в ячейках справа напишите количество баллов, характерное для уровня сформированности данного показателя у обучающегося (с учетом возрастных особенностей).

- 0-3 – недостаточный (низкий) уровень
- 3-6 – достаточный (средний)
- 6-8 – оптимальный (выше среднего)
- 8-10 – высокий

Результаты	Показатели	Количество баллов			
		0-3	3-6	6-8	8-10
метапредметные	<b>Коммуникативные ууд</b>				
	владеют конструктивными способами взаимодействия со сверстниками и взрослыми				
	способны сформулировать свое мнение, учитывая другие мнения при организации взаимодействия				
	умеют демонстрировать активную жизненную позицию, отстаивают ее в спорных ситуациях				
<b>Регулятивные ууд</b>					
метапредметные	способны ставить цель, прикладывая волевые усилия для ее достижения				
	планируют собственную деятельность, отбирают и оценивают необходимые ресурсы для ее осуществления				
	оценивают правильность выполнения действия и вносят необходимые коррективы				
	экспериментируют для достижения наибольшей эффективности				

	адекватно воспринимают внешнюю оценку, способны к само и взаимооценке				
Личностные ууд					
	сформирован положительный мотив для занятий физической культурой и спортом				
	имеют установку на здоровый образ жизни, относятся к здоровью как к лично значимой ценности				
	умеют противостоять негативным привычкам, демонстрируют нетерпимость к влияниям, представляющим угрозу для жизни и здоровья				
	имеют представление о своей принадлежности к определенному народу, стране, государству				
	Проявляют чувство гордости за большую и малую родину, желание приносить пользу обществу				
	обладают доброжелательностью, внимательностью к людям, готовностью к сотрудничеству, помощи нуждающимся				
	имеют представления о национальных, культурных ценностях, положительно к ним относятся, демонстрируют готовность к служению Отечеству				