

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МАТВЕЕВО-КУРГАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

ПРИНЯТА  
решением педагогического совета  
протокол № 1  
от « 17 » августа 2023 г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО Матвеево-Курганской СШ  
Е.М. Нестеренко  
« 17 » августа 2023 г



Дополнительная общеразвивающая программа

# «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для детей в возрасте 6-18 лет  
срок реализации до 2 лет

п. Матвеев Курган.

2023

## Содержание

<b>I.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
1.1.	Характеристика психофизических возможностей детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья, коррекция развития средствами физического воспитания	4
1.2.	Этапы и периоды обучения	10
1.3.	Особенности организации обучения	11
1.4.	Минимальный возраст обучающихся для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах	13
<b>II.</b>	<b>Учебный план</b>	<b>15</b>
<b>III.</b>	<b>Методическая часть Программы</b>	<b>17</b>
3.1.	Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	17
3.2.	Методика работы по предметным областям	18
3.2.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	19
3.2.2.	Общая физическая подготовка	19
3.3.	Рекомендуемые тренировочные задания и упражнения по видам спорта Легкая атлетика Гимнастика Подвижные игры Элементы спортивных игр	26
<b>IV.</b>	<b>Система контроля и зачетные требования Программы</b>	<b>34</b>
4.1.	Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося на следующий этап	35
4.2.	Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы	36
4.3.	Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся	37
4.3.1.	Нормативы общей физической подготовки	38
4.3.2.	Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения обучения	41
4.3.3.	Культивируемые виды спорта для лиц с ограниченными функциональными возможностями здоровья	42
<b>V.</b>	<b>Воспитательная работа.</b>	<b>44</b>
<b>VI.</b>	<b>Перечень информационного обеспечения Программы</b>	<b>45</b>
6.1.	Список литературы	45
6.2.	Перечень Интернет-ресурсов	45

## **I. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа «Адаптивная физическая культура» (далее – Программа) является общеразвивающей программой, направленной на физическое воспитание детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте. Программа составлена с учетом следующих нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий.

В соответствии со статьей 31 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» адаптивная физическая культура является частью физической культуры, использующей комплекс эффективных средств физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Развитие спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья основывается на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в соответствующих образовательных учреждениях, организуются занятия с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Программа составлена для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (лиц с нарушением слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата и интеллекта).

Изложенный в программе материал является частью целостной системы многолетней спортивной подготовки, предполагает решение следующих задач:

содействие физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;

коррекция психофизического развития и интеграция обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;

воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных обучающихся;

повышение самостоятельности обучающихся, имеющих ограниченные возможности здоровья. формирование представлений о пользе занятий физической культурой и спортом для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья посредством воспитательной работы;

профилактика вредных привычек и правонарушений;

выявление и отбор наиболее одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

### **Цель программы:**

Определение спортивной специализации детей-инвалидов и детей с ОВЗ в спортивно-оздоровительных группах и создание условий для дальнейшего

прохождения спортивной подготовки.

### **Задачи:**

привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

социализация и интеграция детей-инвалидов и детей с ОВЗ в общество здоровых людей;

укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;

развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координационных способностей;

воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к организованности, ответственности за свои поступки, активности и самостоятельности.

Данная программа способствует качественному отбору занимающихся в тренировочные группы начальной подготовки для занятий по дополнительным предпрофессиональным программам.

В спортивно-оздоровительные группы принимаются дети-инвалиды и дети с ограниченными возможностями здоровья в возрасте от 6 до 18 лет, желающие заниматься адаптивной физической культурой и 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, заключение и рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии, ИПРА ребенка-инвалида.

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

Для детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в спортивной школе, организуются занятия с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья.

## **1.1. Характеристика психофизических возможностей детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья, коррекция развития средствами физического воспитания.**

### **Характеристика детей с нарушением зрения**

**Зрение** – источник информации о внешнем мире. Частичное или глубокое нарушение зрения вызывает ряд отклонений в физическом и психическом развитии ребенка.

Нарушения зрения бывают врожденные и приобретенные.

**Врожденные** могут быть обусловлены генетически, либо в период эмбрионального развития (инфекционных и воспалительных заболеваний, нарушений обмена веществ матери и др.).

**Приобретенные** – обычно следствие заболеваний и травм органа зрения, заболеваний центральной нервной системы (менингит, энцефалит, опухоль мозга и др.), а также травматические повреждения (ушибы, ранения) и общие заболевания (корь, грипп и др.).

Дети по степени нарушения зрения, делятся на слабовидящих и слепых.

К слабовидящим относятся дети, имеющие остроту зрения лучше видящим глазом с коррекцией от 0,05 до 0,2 (0,3) у.е.

К слепым относят детей:

с полным отсутствием зрительных функций (тотально слепые); с

сохранным светоощущением (отличают свет от тьмы);

с остаточным зрением (максимальная острота зрения лучше видящим глазом с очковой коррекцией 0,04 у.е.).

Главное отличие слабовидящих от слепых состоит в том, что у первых зрение остается основным средством восприятия, у слепых же восприятие окружающего мира осуществляется посредством осязания, слуха и других анализаторов.

Дефекты зрения отрицательно влияют на формирование двигательной сферы ребенка, замедляют его физическое развитие, затрудняют пространственно-ориентировочную деятельность.

Потеря зрения оказывает влияние на эмоционально-волевую сферу ребенка и его характер. Трудности в учении, игре, бытовые проблемы вызывают переживания и негатив.

**Методы и приемы;**

В процессе физического воспитания детей с нарушением зрения применяют следующие методы.

**Словесный метод обучения.**

Слепому гораздо труднее воспринимать и представлять двигательный образ, чем зрячему, поэтому тренер должен пользоваться простым, но доступным языком. Упражнение необходимо объяснять так, чтобы оно стало понятным незрячему ребенку во всех деталях. Если объяснение кратко, четко, эмоционально, представления незрячего об упражнении более ярки и правильны.

Команды тренера должны быть спокойные, уверенные, твердые. Необходимо широко использовать звуковые сигналы: свисток, бубен, колокольчик, хлопки, озвученные мячи.

**Метод наглядности.**

У слепых детей он реализуется посредством осязания: пальцевым, кистевым и ладонным способами. Вначале идет изучение предмета по частям (форма, размер, поверхность, качество, вес и пр.), а затем целостное его восприятие. В работе со слабовидящими детьми применяют красочное спортивное оборудование и инвентарь.

**Метод показа или «контактный»** применяют, когда учащийся не понимает действия со слов. Тренер, взяв руки ученика, выполняет вместе с ним движения. Упражнения также можно показывать на макете или альбоме с помощью рельефного рисунка.

**Метод дистанционного управления** – команды тренера ученику с расстояния: «поверни направо», «поверни налево», «иди вперед», «3 шага вперед» и т.п.

**Метод стимулирования двигательной активности.** Тренер должен как можно чаще поощрять детей, помогать им избавиться от «комплекса неполноценности», от чувства страха, пространства, неуверенности.

### **Характеристика детей с нарушением слуха**

Нарушение слуха прежде всего сказывается на психике школьника, своеобразии его общения с людьми. Отсутствие речи ограничивает объем внешней информации и всегда сопровождается замедленностью и снижением восприятия, мышления, внимания, памяти, воображения и всей познавательной деятельности в целом.

**Двигательные особенности глухих школьников:**

относительная замедленность овладения двигательными навыками;  
недостаточно точная координация и неуверенность движений; трудность сохранения статического и динамического равновесия; относительно низкий уровень развития пространственной

ориентировки;

замедленная скорость выполнения отдельных движений и темпа двигательной деятельности в целом;

отклонения в развитии моторной сферы, мелкой моторики кисти и пальцев рук, согласованности и ритмичности движений, расслабления мышц, нарушение координационных способностей;

отставание в развитии жизненно важных физических способностей – скоростно-силовых, силовых, выносливости.

Перечисленные нарушения в двигательной сфере глухих учащихся носят взаимосвязанный характер и обусловлены общими причинами: структурой слухового дефекта, недостаточностью речевой функции, сокращением объема поступающей информации.

### **Методы и приемы**

Отсутствие слуха создает определенные трудности при обучении физическим упражнениям. Поэтому в работе с такими детьми особая роль отводится показу. Он облегчает формирование правильных движений. Показ должен быть четким и выразительным, разделенный на отдельные фрагменты, многократность повторений показа трудных для усвоения элементов. Большую помощь в работе с глухими детьми оказывает применение наглядных пособий: таблиц, рисунков, слайдов и др. Показ

упражнений следует сочетать с доступными для глухих детей объяснениями посредством жестовой и письменной речи, считывания с губ. Рекомендуется дать упражнению название (термин) и затем вместе с учащимися проговаривать его вслух. Включение речевого материала в содержание учебных занятий способствует накоплению учащимися словарного запаса, связанного с формированием двигательных навыков, названий учебного оборудования, тренажеров и т.д.

Таким образом, применение методов наглядности в сочетании со словесным, способствует качественному выполнению упражнений, их прочному усвоению, повышает интерес к занятиям.

### **Характеристика детей с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА).**

Вследствие своих физических недостатков, а также перенесенного травматического шока («ампутанты») с трудом контактируют не только со сверстниками но и со взрослыми.

У «ампутантов», как правило, наблюдаются психические и физиологические отклонения из-за невозможности владеть конечностью как ранее. Это может быть представлено в следующих классификационных показателях: отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и конечностей, быстроты движений, выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости и подвижности суставов;

Врожденные пороки развития конечностей

Частота врожденных пороков развития опорно-двигательного аппарата составляет 55% всех пороков развития опорно-двигательной системы.

К ним относятся:

- аномалии развития нижних конечностей;
- аномалии развития верхних конечностей.

Таких детей отличает психическая напряженность, нерешительность, неудовлетворенность собой.

**Дети с заболеванием ДЦП** – особая категория людей, развитие личности которых зависит от ряда факторов: времени и степени поражения, уровня интеллекта и отношений в семье. Для таких заболеваний характерны спазмы и слабость мышц нижних и верхних конечностей, малая подвижность в суставах, гипертрофия мышечных групп и другие двигательные нарушения.

Все это сопровождается дисгармоничным физическим развитием: неточная координация и неуверенность в движениях; трудность сохранения равновесия; замедленность овладения двигательными навыками; замедленная скорость выполнения отдельных упражнений; низкий уровень силовых качеств;

неточность движений.

Все выше перечисленные особенности психофизического развития ведут к вторичным отклонениям:

эмоционально-волевая незрелость, повышенная возбудимость; истощаемость памяти, внимания, работоспособности; неуверенность в своих силах, несамостоятельность; отсутствие инициативы и пр.

Речевые расстройства характеризуются лексическими, грамматическими и фонетико-фонематическими нарушениями.

Психические расстройства проявляются в виде задержки психического развития или умственной отсталости. Кроме того, нередко наблюдаются изменения зрения, слуха, вегетативно-сосудистые, судорожные проявления и пр. Часто наблюдаются нарушения глазодвигательных функций, нарушение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

### ***Методы и приемы***

Тренер-преподаватель должен понимать, что начинать работать необходимо с того уровня, на котором остановился ребенок в своем развитии, а не исходя из своего возраста.

Наблюдения желательно проводить совместно с врачом школы для определения степени сформированности условных уровней у детей:

**I уровень** – развитие основных функций: удерживание головы, захват предметов, сидение, ползание, вертикальная стойка, ходьба и др;

**II уровень** – комплекс основных движений: лазание, ходьба, бег, метание и ловля, прыжки и т.п.;

**III уровень** – двигательные действия по самообслуживанию, игровой, учебной и производственной практике.

Определение характера зависимости детей от посторонней помощи.

Результативность двигательных действий.

Тренер-преподаватель совместно с врачом спортивной школы производит ориентировочное диагностирование для определения классификации двигательных нарушений по степени тяжести:

поражение только на III уровне соответствует легкой степени тяжести;

поражение III и II уровней соответствует средней степени тяжести;

поражение III, II и I уровней одновременно – соответствует тяжелой степени двигательных нарушений.

Необходимо также выявить степень зависимости ребенка от посторонней помощи:

если ребенок почти не зависит от помощи взрослого, то это легкая степень;

если ребенок частично зависит от помощи взрослого – это средняя степень тяжести;

если же ребенок практически полностью зависит от помощи взрослого, то имеет место тяжелая степень двигательных нарушений.

Для таких детей проводят индивидуальные занятия, как правило, в



соревнованиях они не участвуют.

Работая с такими детьми, тренер-преподаватель должен включать в занятия разнообразные упражнения на преодолении слабости (гипотофии, атрофии) и нормализации тонуса мышц, на улучшение подвижности в суставах, тактильных ощущений, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Вместе с тем, шаг за шагом, терпеливо педагог разучивает с детьми упражнения на развитие пальцев рук, координацию движений и ориентировки в пространстве. В обязательном порядке применяются упражнения на расслабление (общая релаксация) тела и конечностей.

Необходимо включать в тренировочные занятия разнообразные задания: основные исходные положения, упражнения для формирования равновесия, правильной осанки, прикладные упражнения (построения и перестроения), лазанье, упражнения с гимнастическими палками, мячами, подвижные игры и другие.

Необходимо, чтобы тренировочные занятия были обучающими, имели коррекционную направленность и носили воспитательный характер.

### **Характеристика детей с интеллектуальными нарушениями**

Из всех нарушений здоровья человека умственная отсталость является самой распространенной. Умственную отсталость определяют не как болезнь, а как состояние психического недоразвития, характеризующееся в комплексном проявлении физических, психических, интеллектуальных, эмоциональных качеств.

Олигофрения включает многообразную группу отклонений, в основе которой лежит недоразвитие головного мозга и всего организма.

Формы умственной отсталости чрезвычайно многообразны, однако общим признаком для всех форм является поражение ЦНС до 2-х летнего возраста ребенка. Дальнейшее физическое и психическое развитие протекает на дефектной основе.

У детей с интеллектуальными нарушениями наблюдаются нарушения в развитии основных двигательных качеств:

отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и конечностей на 15-30%;

выносливости динамического характера на 2-4%;

быстроты движений на 10-20%;

гибкости и подвижности в суставах на 10-20%;

нарушение точности в движениях;

грубые ошибки при дифференциации мышечных усилий;

низкий уровень развития функций равновесия;

ограничение амплитуды движения в беге, прыжках, метаниях;

отсутствие легкости и плавности в движениях; напряженность и скованность движений.

У таких детей малоразвита речь, бедный словарный запас. Подростки обычно завышают свою самооценку, предъявляют повышенные требования к окружающим. Коммуникативные навыки у них развиты слабо, дети с трудом вступают в контакт с незнакомыми людьми, им трудно войти в общество нормальных людей, их часто не принимают и не понимают.

#### *Методы и приемы*

На тренировочных занятиях с умственно-отсталыми детьми, тренер должен соблюдать условия, позволяющие осуществлять коррекцию недостатков движений.

Ему необходимо:

учитывать тяжесть и характер двигательных нарушений, возрастные и половые различия учащихся;

добиваться от учащихся осмысления и выполнения данных им заданий; стремиться совершенствовать познавательную деятельность детей средствами физической культуры.

Двигательная деятельность содействует улучшению координации, формированию двигательных умений и навыков, повышению умственной работоспособности.

Одним из эффективных средств физического воспитания для таких детей является подвижная игра.

Эмоциональная игровая нагрузка оказывает стимулирующее воздействие на организм, она способствует восстановлению утраченного здоровья, укреплению функций организма, развитию физических способностей.

В подвижных играх используются знакомые и доступные виды естественных движений: ходьба, бег, лазанье, прыжки, упражнения с мячом, в которых нет сложной техники.

Во время игры дети охотно и с интересом выполняют то, что вне игры кажется неинтересным и трудным, поэтому в игре легче преодолеваются психические и эмоциональные проблемы. Соединение в подвижной игре трех компонентов – физического упражнения, эмоционального фона и умственной нагрузки – приближает ребенка к естественной жизни, освоению взаимоотношений, развитию личности.

## **1.2. Этапы и периоды обучения**

Программа рассчитана на весь срок обучения в спортивно-оздоровительных группах и включает следующие периоды обучения:

**СОГ-1 (диагностический этап), первый год обучения.**

**СОГ-2 (этап реализации потенциальных возможностей), второй и последующие года обучения.**

Спортивно-оздоровительный этап первого года обучения (диагностический). Продолжительность 1 год.

Отличительная особенность данного этапа является достижение

компенсации сопутствующих дефектов физического развития и профилактика соматических заболеваний. На этот этап обучения зачисляются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по физической культуре, допущенные ПМПк.

**Задачи данного этапа:**

расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности;

выявление степени тяжести нарушений движения и сформированности двигательных навыков;

установление наличия и степени выраженности сопутствующих дефектов;

формирование основных двигательных умений и навыков прикладного характера: ходьбы, бега, метания, равновесия, лазания, не сложных акробатических элементов и др.;

развитие двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и др.

воспитание морально-волевых качеств.

Спортивно-оздоровительный этап второго и последующего годов обучения (реализация потенциальных возможностей). Продолжительность определяется индивидуально.

В группы зачисляются дети, прошедшие этап «диагностики».

**Задачи этапа:**

стабилизация состояние здоровья детей-инвалидов и детей с ОВЗ;

формирование двигательных навыков, направленных на овладение элементов техники легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр;

воспитание устойчивого интереса к тренировочным занятиям;

определение специализации и проведение отбора учащихся в группы начальной подготовки и по избранному виду спорта.

На основании контрольных испытаний, психолого-медико-педагогический консилиум дает заключения и рекомендации обучающимся в выборе спортивной специализации.

### **1.3. Особенности организации обучения**

Тренировочные занятия образовательного процесса в спортивной школе на спортивно-оздоровительном этапе рассчитан на 42 недели.

Максимальный объем учебной нагрузки обучающихся, предусмотренный программой «Адаптивная физическая культура», не превышает 4 часов в неделю.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по предоставлению тренера-преподавателя, психолога, медицинского персонала, в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных учреждениях.

Особенностями построения образовательного процесса является:

направленность на коррекцию основного дефекта (сенсорных систем, интеллекта, речи, опорно-двигательного аппарата и других), коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других немедикаментозных средств и методов;

профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;

обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей.

Основными формами образовательного процесса являются:

групповые и индивидуальные, теоретические и психологические занятия, самоподготовка.

### **Возрастные особенности детей младшего и среднего школьного возраста**

Поскольку среди начинающих заниматься физической культурой и спортом в основном дети младшего и среднего школьного возраста, при построении тренировочных занятий тренер-преподаватель должен учитывать возрастные особенности данного периода.

Школьный возраст — это самое благоприятное время воспитания физических качеств, таких как сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость.

Зная возрастные особенности, тренер может правильно построить тренировку, грамотно пользоваться методами и средствами.

В младшем школьном возрасте (1-4 классы) у детей продолжается формирование структуры тканей, их рост. По сравнению с дошкольным периодом темп роста в длину несколько замедляется, а масса тела увеличивается. Ежегодно рост увеличивается примерно на 4 см, а масса тела - на 2 кг. Уже в этом периоде важен дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при дозировании физических нагрузок.

По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками нет. В 7 лет масса тела у мальчиков больше массы тела девочек всего на 0,2 кг, в 10 лет - меньше на 0,4 кг. До 10–11 лет пропорции частей тела у них почти одинаковы, окружность грудной клетки у девочек на 1–2 см меньше, чем у мальчиков, а жизненная емкость легких меньше на 100–200 см<sup>3</sup>.

В применении упражнений на развитие силы нужно знать о том, что к примеру, сила мышц кисти у девочек меньше в 7–8 лет примерно на 5 кг, а в 10–11 лет — на 10 кг меньше, чем у мальчиков, поэтому, число повторений при выполнении силовых упражнений у девочек могут быть такое же, как и у мальчиков, но по напряжению значительно меньшими.

Наиболее важным моментом в физической подготовке школьников младших классов является развитие у них такого качества, как *ловкость*. Установлено, что с 7 до 11–12 лет в развитии координации движений

происходят значительные изменения. Дети точно воспроизводят амплитуду движений и темп, контролируют степень напряжения и расслабления мышц, у них формируется чувство времени и пространства. Устойчивость тела у младших школьников при статических позах постепенно улучшается. Упущенные возможности в развитии ловкости у школьников этого возраста восстановить очень трудно, а иногда и невозможно.

*Гибкость* начинает ухудшаться уже в начальных классах, поэтому развитию гибкости, как и ловкости, необходимо уделять особое внимание в младшем школьном возрасте. Подвижность в суставах у мальчиков в среднем на 15–20% меньше, чем у девочек. Это требует увеличения объема и высокой интенсивности нагрузок.

Дети с ограниченными возможностями здоровья – это необычные дети. У каждого ребенка своя история болезни, имеются сопутствующие заболевания. Работая с таким контингентом, тренер-преподаватель должен грамотно подбирать комплекс упражнений для занимающихся, правильно дозировать нагрузку, чтобы не навредить здоровью учащихся. Целесообразно использовать индивидуальный подход.

#### **1.4. Минимальный возраст обучающихся для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах**

Распределение обучающихся на группы по степени функциональных возможностей для занятий по программе проводится по рекомендации психолого-медико-педагогического консилиума (далее – ПМПк) и осуществляется один раз в год (в начале учебного года).

Группа степени функциональных возможностей, к которой относится обучающийся, определяется в зависимости от степени функциональных возможностей, требующихся для занятий определенным видом спорта.

**К III группе** степени функциональных возможностей относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены незначительно, в связи с чем, они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.

**К II группе** относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничиваются достаточно выраженными нарушениями.

**К I группе** относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены значительно, поэтому они нуждаются в посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.

В случае необходимости объединения в одну группу спортивной подготовки разных по возрасту, функциональному классу или уровню спортивной подготовленности, разницы в степени функциональных возможностей не должна превышать трех функциональных классов.

На всех периодах подготовки могут привлекаться к деятельности дополнительно к тренеру-преподавателю психологи, медицинские работники, сурдопереводчики и другие специалисты при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с обучающимися.

Спортивная школа предоставляет возможность обучающимся продолжать физкультурно-оздоровительную деятельность до 18 лет, независимо от имеющихся спортивных результатов.

**Рекомендуемые параметры по наполняемости в спортивно-оздоровительных группах**

Таблица 1

Этапы подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды подготовки	Функциональные группы	Наполняемость групп (человек)
<b>С нарушением зрения</b>					
Спортивно-оздоровительный этап 1 года обучения (диагностический этап)	1 год	7-18	До года	III	8
				II	6
				I	3
Спортивно-оздоровительный этап второго и последующие года обучения (этап реализации потенциальных возможностей)	до 10 лет	8-18	Второй и последующие года обучения	III	8
				II	6
				I	3
<b>С поражением опорно-двигательного аппарата</b>					
Спортивно-оздоровительный этап 1 года обучения (диагностический этап)	1 год	7-18	До года	III	8
				II	6
				I	3
Спортивно-оздоровительный этап второго и последующие года обучения (этап реализации потенциальных возможностей)	до 10 лет	8-18	Второй и последующие года обучения	III	8
				II	6
				I	3

<b>С нарушением интеллекта</b>					
Спортивно-оздоровительный этап 1 года обучения (диагностический этап)	1 год	7-18	До года	III	8-12
Спортивно-оздоровительный этап второго и последующие года обучения (этап реализации потенциальных возможностей)	до 10 лет	8-18	Второй и последующие года обучения	III	8-12
<b>С нарушением слуха</b>					
Спортивно-оздоровительный этап 1 года обучения (диагностический этап)	1 год	7-18	До года	III	8
Спортивно-оздоровительный этап второго и последующие года обучения (этап реализации потенциальных возможностей)	до 10 лет	8-18	Второй и последующие года обучения	III	8

## **II. Учебный план**

Учебные планы разработаны в соответствии с графиками образовательного процесса.

Учебный план программы «Адаптивная физическая культура» содержит следующие предметные области:

Теория и методика физической культуры и спорта;

Общая физическая подготовка;

Легкая атлетика;

Гимнастика

Подвижные игры (элементы спортивных игр);

и разделы: соревновательная деятельность, медицинское обследование, промежуточная (итоговая) аттестация.

Планирование тренировочного процесса осуществляется на:

учебный год (годовой план);

на месяц;

тренировочное занятие (план-конспект).

**Годовой план** составляется исходя из круглогодичности подготовки, в соответствии с данной программой, наполняемостью групп и режимов тренировочной работы

Годовые планы конкретизируются в *планы на месяц*.

На период отпуска тренера-преподавателя оставшаяся нагрузка выдается занимающимся для самостоятельной работы. Задания по самостоятельной работе записываются в дневнике спортсмена

На основании планов на месяц составляются поурочные планы-конспекты

Учет тренировочной работы в каждой группе ведет тренер-преподаватель в рабочем журнале.

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 2

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительная группа 1 года обучения (диагностический этап)	Спортивно-оздоровительная группа второго и последующих годов обучения (этап реализации потенциальных возможностей)
Количество часов в неделю	4	4
Количество тренировок в неделю	2	2
Общее количество часов в год	168	168
Общее количество тренировок в год	84	84

Распределение времени в учебном плане на основные предметные области, разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

### Примерный план на весь период обучения

Таблица 3

№ п.п.	Разделы	СОГ-1 (диагностический этап)	СОГ-2 и последующие годы (этап реализации потенциальных возможностей)
1.	Режим тренировочной работы (час/нед)	4	4
2.	Теория и методика физической культуры и спорта	9	9
3.	Общая физическая подготовка	42	40



5.	Легкая атлетика	34	44
6.	Гимнастика	30	30
7.	Подвижные игры (элементы спортивных игр)	45	37
8.	Соревновательная деятельность	4	4
9.	Медицинское обследование	2	2
10.	Промежуточная (итоговая) аттестация	2	2
11.	Итого часов/год	<b>168</b>	<b>168</b>

В учебном плане в зависимости от года обучения, может конкретизироваться часовая нагрузка предметных областей, разделы подготовки от особенностей тренировочных занятий, методов и способов проведения тренировочных занятий.

### График образовательного процесса

Таблица 6

	Спортивно-оздоровительный этап	
	Диагностический этап	Этап реализации потенциальных возможностей
Продолжительность учебного года	42 недели	42 недели
Начало учебного года	01 сентября	01 сентября
Проведение промежуточной аттестации	май	май
Участие в соревнованиях	в соответствии с календарным планом	в соответствии с календарным планом

## III. Методическая часть Программы

### 3.1. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Проведение тренировочных занятий разрешается:

на спортивных сооружениях, принятых в эксплуатацию согласно акту приемной комиссии;

при погодных условиях, не представляющих опасности для здоровья и жизни обучающихся;

при соответствии мест занятий, инвентаря и одежды обучающихся метеорологическим условиям и санитарно-гигиеническим нормам.

При реализации программы устанавливаются следующие требования техники безопасности:

осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;

проведение инструктажа (1 раз в полгода) обучающихся по технике безопасности на тренировочных занятиях определённым видом спорта с обязательной регистрацией в журнале учёта занятий или журнале регистраций инструктажа;

обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;

тщательное проведение разминки;

тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся и т.д.);

осуществление постоянного контроля состояния обучающихся; снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;

обязательное регулярное медицинское обследование обучающихся;

соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни; соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.);

индивидуальный подход к обучающимся при занятиях видами спорта;

оптимально сочетание нагрузки и отдыха;

постоянная воспитательная работа с обучающимися (строгая дисциплина на занятиях, взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

Запрещается допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям обучающихся, не прошедших врачебного диспансерного обследования, не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия, не получивших разрешения врача к занятиям и соревнованиям после перенесенных травм и заболеваний или прибывших на тренировочный сбор без соответствующей медицинской документации.

### **3.1. Методика работы по предметным областям**

#### **3.2.1. Теория и методика физической культуры и спорта**

Предметная область «Теория и методика физической культуры и спорта» связана с другими предметными областями учебного плана (общая физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и

подвижные игры) как элемент теоретических знаний.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Тренер-преподаватель должен логически связать материал теоретических занятий с практическими занятиями.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. Теория и методика физической культуры и спорта проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Теоретические сведения рекомендуется давать в начале и повторять в конце тренировки. Продолжительность их должна быть не более 10-15 мин. Если программный материал рассчитан на большее время, то его лучше сообщать в конце занятий.

При подборе конкретного учебного материала по указанным темам следует учитывать специфику детей в соответствии с их физическими, психологическими способностями и (или) двигательными умениями. В процессе теоретических занятий необходимо выбирать соответствующие дефекту методы и средства обучения, изменять количество часов, отведенных на учебную тему с учетом специфики восприятия и усвоения обучающимися. При этом должно достигаться 50% усвоение программного материала.

Во время бесед применяются различные наглядные пособия: учебные фильмы, фотографии, макеты, показ практических действий.

### **3.2.2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

В качестве средств общей физической подготовки рекомендуется использовать комплексы общеразвивающих упражнений, различные тренировочные задания, направленные на развитие скоростных способностей, выносливости, гибкости.

Бытовая, физкультурная и спортивная деятельность ребенка часто сопряжена с необходимостью быстро реагировать на внешние сигналы, выполнять движения с максимальной скоростью, предвидеть опасность, мгновенно перестраивать деятельность в соответствии с меняющимися условиями. Эти естественные проявления реакции вызывают определенные трудности у детей-инвалидов и детей с ОВЗ, поэтому необходимо развивать у них скоростные способности при помощи физических упражнений.

Скоростные способности имеют сложную структуру, в которой выделяют:

способность быстро реагировать на внешний сигнал; способность к

быстрому выполнению одиночных движений; способность поддерживать максимальный темп движений; способность к быстрому началу действий (стартовое ускорение).

Комплексное проявление скоростных способностей характерно для сложнокоординационных движений, в которых условия постоянно меняются и выполнения движений невозможны без разных проявлений быстроты (эстафеты, подвижные игры, слалом в коляске, волейбол сидя, хоккей на полу и др.).

Быстрота реакций ребенка зависит от типа его нервной деятельности и является качеством, наследуемым от родителей. Поэтому, воспитание быстроты у подростка представляет определенные сложности, а у детей даже с незначительными отклонениями в развитии вообще затруднено. Соответственно этому подбираются наиболее простые и доступные упражнения.

Существует два типа быстроты двигательной реакции – простая и сложная.

*Простая* - выражается временем реагирования на внезапный сигнал. Для слепых и слабовидящих используются звуковые сигналы, для глухих и слабослышащих – зрительные, тактильные, вибрационные. Простая двигательная реакция у детей аномального развития проявляется по-разному, что обусловлено временем переработки информации в ЦНС. Именно это звено прохождения нервного импульса поддается тренировке и может сократить время простой двигательной реакции.

Для развития быстроты реакции можно применять упражнение на реагирование внезапно возникающего сигнала: во время бега по хлопку – остановка, поворот кругом, упор присев и т.п. Варьирование сигналов по типу, силе, расстоянию развивает слуховое и зрительное внимание и в практической деятельности используется в игре.

*Сложная двигательная реакция* бывает двух видов: реакция на движущийся объект и реакция выбора. Оба вида тесным образом связаны с координационными способностями, с ориентацией в пространстве.

Реакция на движущийся объект определяется быстротой зрительного или слухового восприятия, чаще встречается в игровой обстановке и развивается постепенно, сначала при помощи облегченных заданий, затем с последующим их усложнением.

Реакция выбора также развивается в играх, когда нужно предугадать действия партнеров и из множества вариантов выбрать наиболее выгодный (убежать, уклониться, опередить и т.п.).

Особенность развития быстроты реакции у детей с нарушениями развития состоит в том, что в каждой нозологической группе есть свои особенности (отсутствие или недостаток зрительного или слухового восприятия, замедление мышления, рассеянное внимание и т.п.), что требует индивидуального подбора упражнений.

*Выносливость* – это совокупность психических, морфологических и

*физиологических компонентов организма, обеспечивающая его устойчивость к утомлению в условиях мышечной деятельности.*

Общая выносливость необходима всем лицам любого возраста. Любая двигательная деятельность, связанная с напряжением сердечно-сосудистой и дыхательной систем, несет развитие выносливости. Для детей с нарушением слуха, зрения, интеллекта, легкой формой ДЦП, ампутацией сегментов верхних конечностей используют упражнения циклического характера (плавание, бег, передвижения на коньках, лыжах и др.). У лиц с ампутацией нижних конечностей, тяжелыми формами ДЦП и умственной отсталости, нарушениями функций спинного мозга развитие выносливости достигается в основном путем передвижения на коляске, реже плавание, спортивные игры.

*Гибкость – комплекс психологических, морфологических и физиологических компонентов организма, обеспечивающий способность выполнять движения с максимальной амплитудой.*

Этот комплекс включает следующие факторы:

морфологическое и функциональное состояние центральной и периферической нервной системы (нервная регуляция тонуса мышц);  
морфологическое и функциональное состояние суставов; психологическое состояние (порог болевых ощущений, способность к волевым усилиям).

Педагогическими задачами при развитии гибкости являются: обеспечить развитие гибкости для выполнения движений с полной амплитудой без ущерба для нормальной работы опорно-двигательного аппарата;

предотвратить, насколько возможно, утрату достигнутого уровня гибкости;

обеспечить восстановление гибкости, утраченной в результате заболевания, травмы, других причин.

Различают общую и специальную гибкость.

В адаптивной физической культуре общую гибкость развивают во всех возрастных группах, она имеет всестороннюю направленность. Специальная гибкость реализуется подбором упражнений, которые воздействуют на суставы и мышцы, определяющие результат в избранном виде спорта (например, в плавании кролем – плечевой и голеностопный суставы, брассом – тазобедренный, коленный и голеностопный).

В практике адаптивной физической культуры упражнения на гибкость выполняются в комплексе с массажем:

для пальцев рук: массаж, разгибание пальцев надавливанием другой руки – сначала легким, затем сильными пружинистыми движениями и статическим удержанием в разогнутом положении;

для запястья: массаж, сгибание, разгибание, вращение, статическое удержание в разогнутом положении за счет надавливания другой рукой или упором в неподвижный предмет (пол, стену);

для плечевых суставов: вращения, маховые движения в разных направлениях и плоскостях, висы на кольцах, наклоны вперед хватом за рейку гимнастической стенки, «выкруты» гимнастической палки;

для туловища: прогибание назад в мост у опоры, стоя на коленях, наклоны назад, вперед прогнувшись, волнообразные движения, наклоны, повороты, наклоны туловища;

для голеностопных суставов: массаж, оттягивание носков, подошвенное сгибание – разгибание, сед на пятках, на наружном и внутреннем своде;

для тазобедренных суставов: глубокие приседания на полной ступне – в положении ноги врозь, выпады вперед и в стороны, наклоны вперед из положения ног врозь, вместе, стоя на гимнастической скамейке; махи ногами вперед, назад, в стороны и др.

Степень использования упражнений и дозировка определяется потребностью дальнейшего развития гибкости.

Также для разностороннего физического развития и укрепления здоровья рекомендуется развивать специальную физическую подготовку.

В тренировочные занятия по специальной физической подготовке включаем упражнения для развития силовых качеств и координационных способностей.

#### Развитие силовых способностей

Дети с нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, интеллекта в большинстве своем имеют слабое физическое развитие и нуждаются в укреплении всех мышечных групп. Для детей с ДЦП силовые упражнения подбираются индивидуально в зависимости от степени поражения двигательной системы.

*Мышечная сила – это совокупность психических, морфологических и физиологических компонентов организма, единство которых в структуре двигательной функциональной системы обеспечивает способность к преодолению внешнего сопротивления с помощью мышечных напряжений.*

Выделяют следующие группы упражнений, направленные на развитие мышечной силы:

упражнения с преодолением массы собственного тела;

упражнения с внешним сопротивлением;

упражнения в изометрическом режиме.

Первая группа упражнений наиболее доступная и распространенная среди всех категорий инвалидов, она включает:

силовые упражнения основной гимнастики: лазанье, висы, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре, перемещения по гимнастической скамейке лежа с помощью рук и др.;

силовые упражнения для профилактики нарушений осанки, предупреждения сколиоза;

легкоатлетические упражнения – прыжковые упражнения, спрыгивание в глубину с высоты 40-50см с последующим отталкиванием;

подвижные игры, например игра в футбол на ограниченной площадке, передвигаясь на корточках или ягодицах и перекатывая мяч руками.

Вторая группа - упражнения с внешним сопротивлением, включает: упражнения с преодолением внешней среды: бег по песку, по снегу; упражнения с сопротивлением при помощи эспандеров, резиновых амортизаторов или колец;

упражнения на тренажерах;

упражнения с утяжелителями – гантелями, набивными мячами, «блинами», (в парах).

Эта группа упражнений относится к высокоэффективным средствам развития силы, но требует индивидуального подхода: веса отягощения, количества повторений, учета медицинских показаний и противопоказаний.

Третью группу упражнений составляют изометрические кратковременные напряжения:

виды спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг);

мышечные напряжения конечностей при вынужденной неподвижности (гипс) или ограниченной подвижности;

изометрическое напряжение мышц путем мысленного представления движений отсутствующей конечностью.

Развитие координационных способностей

Под координационными способностями человека понимают согласованные, целесообразные, координированные движения и способность управлять ими.

Природной основой координационных способностей являются свойства нервной системы, индивидуальные особенности строения коры головного мозга, уровень развития сенсорных систем (зрения, слуха и др.), продуктивность психических процессов (ощущений, восприятия, памяти, мышления), темперамент, характер.

В структуру координационных способностей входят:

координация движений;

ориентировка в пространстве;

ритмичность движений; равновесие;

быстрота реагирования; точность

мелкой моторики.

Методические приемы для развития координационных способностей

Развитие координации движений

Рекомендуется использовать приемы, способствующие улучшению координации движений:

необычные исходные положения;

зеркальные выполнения упражнений;

изменение скорости и темпа движений;

изменение пространственных границ выполнения упражнения; смена

способов выполнения упражнения;

изменения противодействия в парных упражнениях;

## Развитие пространственной ориентации

Методические приемы развития способности к пространственной ориентации направлены на формирование необходимых знаний и двигательных умений с помощью зрительных, слуховых, тактильных, кинестетических представлений, являющихся ориентировочной основой действий в замкнутом или открытом пространстве. Создание таких представлений особенно важно для детей с сенсорными нарушениями:

знание и развитие навыков ориентации в структуре пространства и внешних ориентирах (верхний, нижний, правый, левый угол зала, окно, дверь, гимнастическая стенка и т.п.);

знания и развитие навыков о положениях поз тела (правильная осанка, положение стоя, сидя, лежа на животе и др.);

знания и развитие навыков о направлениях движения: вперед-назад, вправо, влево, вниз-вверх;

знания и развитие навыков о видах размещения (в шеренге, колонне, круге, в парах);

представления о величине (большой – маленький), весе (легкий – тяжелый), форме (квадратный, круглый), фактуре (гладкий, шершавый), материале (деревянный, резиновый...), цвете;

дифференцирование внешних сигналов (звуковых, световых, вибрационных), предметных и символических ориентиров (хруст снега, шум воды), указывающих направление, амплитуду, траекторию, длину и количество шагов.

## Развитие способности усвоения ритма движений

Ритм – это выполнение сильных, акцентированных движений, связанных с мышечными усилиями по времени.

Ритм присутствует в циклических и ациклических видах спорта. Затруднения в усвоении правильного ритма особенно испытывают дети с умственной отсталостью. Неритмичный бег означает неравномерность усилий при отталкивании при каждом шаге и соответственно нестабильную скорость.

В целях обучения правильному ритму и его относительной стабилизации используют счет, хлопки и пр. С этой же целью применяют музыкальное сопровождение, которое развивает музыкальную память, координацию движений, быстроту реакции, выразительность, пластичность и ритм движений.

Развитие способности к статическому и динамическому равновесию Детям-инвалидам важны два проявления равновесия: устойчивость статической позы и сохранения ее при выполнении упражнений.

В практической работе с детьми-инвалидами применяются следующие упражнения:

ходьба на носках, фиксация стойки носках;

ходьба с поворотами, наклонами, круговыми движениями головы;

чередование ходьбы вперед и назад с поворотами на 180 и 360 градусов;



танцевальные шаги;  
стоя у опоры, сохранение равновесия при наклонах назад, вперед, в стороны, стоя на одной ноге;  
то же, без опоры;  
прыжки на двух ногах, на одной ноге, на скакалке; выпрыгивание вверх и др.;  
махи ногами вперед, назад, в стороны;  
катание на качелях, каруселях, прыжки на батуте;  
подвижные игры с ускорениями, остановками, сменой направления и т.п.;  
ходьба по наклонной гимнастической скамейке вверх, вниз, руки в стороны;  
выполнение упражнений с закрытыми глазами и другие.

Развитие способности к быстрому реагированию

Под реагирующей способностью понимается умение быстро отвечать на различные сигналы, перестраивать формы двигательных действий в соответствии с меняющимися условиями.

Для развития простой двигательной реакции используются внезапные звуковые, двигательные, световые, вибрационные сигналы.

Сложные реакции связаны со слежением, зрительным восприятием (у незрячих – слуховым восприятием), умением предвидеть, например траекторию полета мяча или предугадать ситуацию, движения соперника и т.п.

Проявление этой способности связано с лимитом времени, поэтому она лучше развивается в игровой деятельности.

Для развития такой способности используются упражнения:

во время ходьбы или бега по одному сигналу выполняется остановка, по другому – смена направления движения;

реагирование движением на летящий мяч (отскочить или поймать);

реагирование на сигнал переключением на другой вид деятельности;

подвижные игры, требующие быстрого реагирования на изменяющиеся условия и др.

Развитие мелкой моторики

Одним из наиболее выраженных проявлений поражения ЦНС является нарушение нервной регуляции моторики мелких движений рук – кистей и пальцев. От координации пальцев и кисти зависит освоение различных спортивных действий инвалидами всех нозологических групп.

Для разработки кистей и пальцев рук используют мелкий инвентарь: разные по объему и весу мячи, надувные, пластмассовые, деревянные шары, мячики-ежики, флажки, ленты, резиновые кольца, обручи, гимнастические палки, кубики, мягкие модули.

Развивают мелкую моторику при помощи игровых и индивидуальных упражнений.

К ним относятся:

катание мяча, шарика, сидя на полу; подбрасывание и ловля мяча двумя руками, одной; перебрасывание мяча

из руки в руку;  
удары мяча об пол, в стену и ловля;  
броски мяча в цель;  
сжимание-разжимание кисти с резиновым кольцом;  
малоподвижные игры;  
пальчиковые игры.

Такие упражнения способствуют развитию ловкости, умению управлять своими движениями, активизируют моторику руки.

### **3.3. Рекомендуемые тренировочные задания и упражнения по видам спорта**

#### **Легкая атлетика**

Легкоатлетические упражнения имеют оздоровительное значение. Занятия рекомендуется чаще проводить на воздухе. Упражнения воздействуют на все группы мышц, укрепляется двигательный аппарат. Особо важное значение легкой атлетики заключается в формировании растущего организма.

На занятиях по легкой атлетике дети с нарушениями в развитии обучаются традиционным видам: ходьбе, бегу, прыжкам, метаниям.

Упражнения в ходьбе и беге широко используют в оздоровительных и лечебных целях.

*Ходьба – один из способов передвижения человека, который осуществляется в результате сложной координационной деятельности скелетных мышц и конечностей.*

Обычная и ускоренная ходьба помогает выработать у детей правильную осанку, постановку головы, плеч, правильное движение рук.

*Бег – это способность передвижения, при котором тело «то соприкасается с землей одной ногой, то летит в воздухе».*

Обучать бегу следует так, чтобы обучающиеся в последующем смогли технически правильно применять его в других легкоатлетических упражнениях: прыжках в длину и в высоту с разбега, в метаниях.

*Цель легкоатлетических прыжков – прыгнуть выше или дальше.* Результат зависит от начальной скорости и угла «вылета» тела прыгуна.

*Разбег* сообщает телу горизонтальную скорость, необходимую для прыжка, затем разбег переходит в *отталкивание* (чем быстрее последние шаги, тем быстрее совершается отталкивание, тем меньше потеря скорости, дальнейшее движение тела совершается по инерции).

*Метания* способствуют развитию силы, ловкости, быстроты, координации движений. Метания формируют навыки прикладного характера.

Упражнения в метании для разного возраста имеют свою специфику, при которой используют различные снаряды для метания и объем нагрузки. Необходимо, чтобы вес снаряда соответствовал возрасту учащегося. На

начальном этапе рекомендуется использовать набивные мячи, мешочек с песком до 1 кг, теннисные и хоккейные мячи, деревянные гранаты весом 250г. и пр..

Предварительная подготовка к метанию проводится с помощью подводящих упражнений:

броски баскетбольного мяча двумя и одной рукой снизу-вверх-вперед, сбоку вперед (слева и справа), из-за головы. Важно обращать внимание на выпрямление ног.

броски баскетбольного, набивного мяча двумя руками из-за головы (правая нога отставлена назад). Дети должны выполнять упражнение прямыми руками, делая заключительное движение кистью.

## **Гимнастика**

Гимнастические упражнения используют в целях коррекции нарушений физического развития. Важными средствами гимнастики для развития физических качеств являются общеразвивающие (ОРУ), акробатические, прикладные упражнения, в процессе выполнения которых, дети учатся владеть своим телом, выполнять упражнения с определенной амплитудой, в заданном направлении, определенном темпе и ритме.

Систематическое выполнение ОРУ обеспечивает равномерное развитие мышц, костной системы, связочно-суставного аппарата, помогает формированию правильной осанки.

ОРУ укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, улучшают обменные процессы в организме, способствуют улучшению координации движений.

Рекомендуется включать в тренировочные занятия гимнастические упражнения без предметов и с предметами: гимнастическими палками, скакалками, малыми и большими обручами, мячами, которые способствуют развитию координационных способностей, хватательной функции кистей, развивающие пространственную ориентировку.

Обучающиеся должны научиться владеть доступными простейшими видами построений, которые трудны для детей-инвалидов из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Эффективным средством для развития силы, ловкости и равновесия являются упражнения в лазании и перелезании. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

При подборе упражнений важно учитывать физиологические особенности ребенка, возраст и физическую подготовку.

Разностороннее влияние упражнений помогает быстрее овладеть навыками в других спортивных видах – спортивных и подвижных играх, легкой атлетике, плавании, лыжной подготовки и многих других.

## Подвижные игры

Использование подвижных игр на учебно-тренировочных занятиях помогает решать оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи.

Игра интересна постоянно меняющимися ситуациями, в которых ребенку приходится самостоятельно находить выход из неожиданных положений, взаимодействовать с другими детьми.

Подвижные игры позволяют преодолеть у детей нарушения пространственной ориентировки, улучшить выполнение движений на точность, координацию, равновесие.

Также, в игре развиваются внимание, сообразительность, чувство коллективизма.

При подборе подвижных игр тренеру необходимо знать и учитывать нарушения физического развития детей, интеллект и двигательные способности, рационально распределять физическую нагрузку.

Рекомендуемые подвижные игры:

*Охотники и утки.*

Количество играющих: 10-12 человек.

Место проведения: зал, площадка.

В центре чертят большой круг. Играющих делят на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» встают за чертой круга и получают мяч (резиновый, волейбольный). «Утки» располагаются внутри круга («озера»).

Описание игры. По команде «охотники», не заходя в круг, стараются попасть мячом в «уток». Задача «уток» - уклониться от мяча, если все же это происходит, то она выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «утки».

*«Забавный хоккей»*

Описание игры. В зависимости от размера площадки ставят маленькие скамейки напротив друг друга. Это хоккейные ворота. Играют две команды по 3-5 человек. «Хоккеистам» связывают веревкой ноги выше ступней, а в руки дают клюшки. Шайбой служит пластмассовый кубик. Тренер выбрасывает шайбу в середине зала. Победителем становится команда, которая за 5 минут забьет больше голов.

*Быстрый и ловкий*

Описание игры. Стулья ставятся по кругу, спинками вовнутрь. Участники игры, стоят по кругу с внешней стороны. По сигналу тренера ребенок бежит к стулу и садится на него. Поскольку стульев меньше, один игрок остается без места. Он выбывает, из круга убирают еще один стул. Игра проходит до тех пор, пока не определится победитель.

*Мяч по кругу*

Описание игры. Играющие встают в круг и рассчитываются на «первый-второй». Первые номера – одна команда, вторые – другая. Два рядом стоящих игрока – капитаны. У них в руках по мячу.

По сигналу капитаны передают мячи по кругу в противоположных направлениях игрокам своей команды через одного. Мяч должен как можно

быстрее вернуться к капитану. Можно увеличивать количество кругов.

В тренировочные занятия с детьми-инвалидами рекомендуется включать эстафеты с предметами и без них. Особенность эстафет заключается в проявления личных качеств детей, активности, инициативы, элементов соревнования, стремления к победе.

Желательно, чтобы каждое тренировочное занятие включало элементы игр, состязательности.

### Элементы спортивных игр

На тренировочных занятиях по спортивным играм тренер учит обучающихся специальным упражнениям, чтобы они имели представление об игре и овладевали необходимыми двигательными навыками.

*Баскетбол* содержит многообразные движения, чередующиеся в разной последовательности, в зависимости от хода игры. Основные движения баскетболиста – бег на разной скорости, прыжки, метания. Для игры в баскетбол характерны меняющиеся условия, в которых нужно выполнить сложные движения.

Подводящие упражнения для игры в баскетбол: стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места.

Обучать передачам мяча двумя руками сверху, двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Обучать ловле катящегося, низко и высоко летящего мяча двумя руками, ведению мяча с остановками и передачами.

Полезно применять эстафеты с элементами игры в баскетбол, игры по простейшим правилам.

*Волейбол* – это игра, доступная, широко применяется на уроках физкультуры и учебно-тренировочных занятиях.

Занятия волейболом укрепляют здоровье, воспитывают чувство коллективизма. Занятия можно проводить в зале и на улице.

Все действия играющих в волейбол осуществляются кратковременным прикосновением к мячу, исключая его задержку. Необходимо обучать основным элементам игры: стойке, передвижениям, подачам, передачам и т.п.

1. Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.

3. Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено. Мяч удерживают левой рукой

внизу впереди себя. Выполняется замах, удар выполняется по опускающемуся мячу кистью руки.

4. Верхняя прямая подача: и.п. лицом к сетке, ноги согнуты и расставлены на ширину плеч (одна нога впереди), мяч подбрасывают левой рукой перед собой вверх, одновременно выполняют замах правой рукой вверх-назад; ноги разгибают. Удар выполняется кистью, которая придает мячу нужное направление и траекторию.

5. Передачи мяча: Обучение верхней и нижней передачи мяча в опорном положении, в прыжке, в сочетании с отвлекающими действиями, применение игровых упражнений с элементами волейбола.

Изучение игры в волейбол в группе (в круге, через сетку).

*Футбол* – это соревнования двух команд, каждая из которых стремится овладеть мячом и провести его в ворота соперника.

Техника футбола состоит из двух частей: игра в нападении и в защите. Она включает передвижения, прыжки, остановки, удары по мячу, ведение и обводку, вбрасывание мяча, отбор мяча и приемы игры вратаря.

Футбол – игра технически сложная, поэтому на этапе начального обучения физическим навыкам целесообразно ознакомить занимающихся с правилами футбола и научить несложным приемам.

Обучение технике перемещений и остановок: ходьба с переходом на бег по прямой, бег с переходом на ходьбу и вновь на бег, бег с изменением направления или с препятствиями, бег спиной вперед, бег приставным шагом левым и правым боком, эстафеты.

Остановка выпадом после медленного бега, то же, после бега в среднем темпе. Медленный бег, поворот на 90 градусов и остановка. Бег приставным или скрестным шагом. Прыжки на одной и двух ногах через футбольные или набивные мячи на месте.

Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. (один из распространенных приемов в игре)

Удар может производиться как на месте, так и с разбега. Разбег 3-4м, опорная нога ставится несколько сбоку от мяча и немного сгибается в колене. Носок опорной ноги направлен в сторону движения мяча. Бьющая нога в момент удара разворачивается носком наружу, удар выполняется серединой внутренней стороны стопы.

Упражнения: имитация удара по мячу стоя на месте с разворотом стопы наружу, удары по мячу в стенку с расстояния 3-4м, передачи мяча партнеру с расстояния 5-7м с места, передачи мяча партнеру с медленного разбега, партнеры в парах передают мяч друг другу, двигаясь параллельно линии поля.

Ведение мяча по прямой и с изменением направления движения. Ведение осуществляется ударами (толчками) по мячу одной или обеими ногами. Обучение проводится естественным движением – ведением мяча внешней частью подъема.

Упражнения: показ постановки туловища и ног с применением мяча большого размера, ведение слабо накаченного мяча ведущей ногой во время

ходьбы, ведение мяча в медленном темпе между фишками, расположенными 3м друг от друга, ведение мяча по кругу и другие.

Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Этот удар используется для передач на средние и длинные расстояния, при ударах по воротам, при выполнении штрафных, угловых ударов.

С разбега, опорная нога, слегка согнутая ставится сбоку от мяча. Одновременно с последним шагом разбега бьющая нога отводится для замаха назад, затем она энергично выпрямляется и в момент касания с мячом напрягается в голеностопном суставе. Удар наносится в середину мяча.

Упражнения: имитация ударного движения на месте и с разбега, удар по набивному мячу на месте, удар по неподвижному мячу с места, удар по катящемуся мячу с места. Трое партнеров располагаются треугольником на расстоянии до 10м, легкими ударами передают мяч друг другу и другие.

Полезно применять эстафеты с элементами игры в футбол, учебные игры по простым правилам.

#### *Настольный теннис*

Педагог должен научить обучающихся правильно держать ракетку и исходным положениям при выполнении ударов, в дальнейшем обучить технике выполнения ударов, несложных комбинаций и передвижений.

Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки, многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

Существует две разновидности хваток: европейская

(ракетка расположена горизонтально);

азиатская – хватка «пером» (ракетка удерживается пальцами так же, как ручка с пером при письме).

Обучение подачам

Подача (прямое движение), удар наносится прямо или под небольшим углом. В первом случае мяч не будет иметь вращения, зато с высокой скоростью, во втором, мяч будет вращаться, при этом скорость будет ниже, но сила удара сильнее и такой мяч сложнее будет принять.

Подача «маятник». Рука описывает полуокружность, идет сначала вниз - в сторону, затем вверх- в сторону. Стойка игрока зависит от того, открытой или закрытой стороной ракетки наносится удар. В одном случае она будет правосторонней, в другом – левосторонней.

Подача «веер». Рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх. Удар по мячу наносят в восходящей части траектории, в верхней точке или в конце движения. Это и предопределяет верхнее, боковое или нижнее вращения.

Подача «бумеранг». Сильно закрученный мяч возвращается на сторону подающего (сильный подрезанный удар вниз, мяч приобретает стремительное обратное вращение).

Обучение ударам

Сначала необходимо разучить простым ударам, например с подставки, с

толчка, удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары:

удар на столе по мячам, отбиваемым тренером или партнером;

ракетка подставлена перед летящим мячом, мяч ударяется о ракетку и летит обратно;

то же, но двинуть ракетку вперед, чтобы сильнее отбить мяч, получится толчок;

сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки.

После освоения упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов (толчок справа и слева, накат справа и слева, подача справа и слева накатом).

«Накат» - удар, при котором ракетка наклонена вперед от игрока и как бы поглаживает мяч сверху, заставляя его вращаться во время полета. Отскок при этом высокий и резкий.

Удар «подрезкой». Ракетка наклонена к груди, она словно подрубает мяч снизу, отчего он получает обратное вращение.

«Короткий накат». В этом случае соприкосновение мяча с ракеткой происходит над столом, близко к сетке. Главное в этом ударе – его скорость. Удар выполняют на взлете, по мячу, еще не достигнувшему высшей точки.

«Длинный накат» - разновидность удара справа, при котором контакт мяча и ракетки происходит сравнительно далеко от задней кромки стола. Удар по мячу выполняют не столь резко и стремительно, но с большой силой.

Жонглирование мячом.

Упражнения с мячом и ракеткой: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнёру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, в ходьбе, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

Изложенные выше приемы и элементы особенно необходимы детям для овладения техникой игры.

### **Учебно-тематический план программы спортивно-оздоровительной группы первого года обучения (этап диагностики)**

		<b>В том числе</b>
--	--	--------------------



№	Наименование разделов, подразделов, тем	Общее кол-во	теории	практики
<b>1.</b>	<b>Теория и методика физической культуры и спорта</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	
1.1.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1	
1.2.	История развития видов спорта	3	3	
1.3.	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	2	2	
1.4.	Гигиенические знания, умения и навыки	1	1	
1.5.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	1	
1.6.	Требования техники безопасности при занятиях спортом	1	1	
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>42</b>		42
4.	Легкая атлетика	34		34
5.	Гимнастика	30		30
<b>6.</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>33</b>		<b>33</b>
<b>7.</b>	<b>Элементы спортивных игр</b>	<b>12</b>		<b>12</b>
7.1	Баскетбол	4		4
7.2	Волейбол	4		4
7.3	Настольный теннис	4		4
<b>8.</b>	<b>Соревновательная деятельность</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
9.	<b>Медицинское обследование</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
10.	<b>Промежуточная (итоговая) аттестация</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
11.	<b>Общее количество часов:</b>	<b>168</b>	9	<b>159</b>

**Учебно-тематический план программы спортивно-оздоровительной группы второго и последующих годов обучения (этап реализации потенциальных возможностей)**

№	Наименование разделов, подразделов, тем	Общее кол-во часов	В том числе	
			теории	практики
<b>1.</b>	<b>Теория и методика физической культуры и спорта</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	
1.1.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1	
1.2.	История развития видов спорта	3	3	

1.3	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	2	2	
1.4.	Гигиенические знания, умения и навыки	1	1	
1.5.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	1	
1.6.	Требования техники безопасности при занятиях спортом	1	1	
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>40</b>		<b>40</b>
4.	Легкая атлетика	44		44
5.	Гимнастика	30		30
<b>6.</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>19</b>		<b>19</b>
<b>7.</b>	<b>Элементы спортивных игр</b>	<b>18</b>		<b>18</b>
7.1	Баскетбол	6		6
7.2	Волейбол	6		6
7.3	Настольный теннис	6		6
<b>8.</b>	<b>Соревновательная деятельность</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
9.	<b>Медицинское обследование</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
10.	<b>Промежуточная (итоговая) аттестация</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
11.	<b>Общее количество часов:</b>	<b>168</b>	9	<b>168</b>

#### IV. Система контроля и зачетные требования Программы

Оценка качества реализации дополнительной общеразвивающей программы «Адаптивная физическая культура» включает в себя педагогический контроль, промежуточную аттестацию обучающихся.

Таблица 7

Предметные области	Форма проведения промежуточной аттестации
Теория и методика физической культуры и спорта	зачет
Общая физическая подготовка	сдача контрольно-переводных нормативов
Подвижные игры (элементы спортивных игр)	зачёт

Оценка результативной деятельности тренера-преподавателя по работе с детьми-инвалидами является положительной, если в конце учебного года дети могут показать прирост знаний относительно начала учебного года. Для определения подготовленности обучающихся после прохождения обучения по диагностическом этап (СОГ 1) можно использовать опросы, тесты. , После прохождения обучения на этапе реализации потенциальных возможностей (СОГ 2), используется оценка общей физической подготовки. Если учащийся показывает результат выполнения нормативов хуже **низкого уровня**, он остается

на повторный курс обучения на этапе, количество повторного обучения ограничивается только возрастом обучающегося (18 лет).

Под педагогическим контролем в физическом воспитании принято понимать совокупность средств, методов и методических приемов, позволяющих оценивать состояние занимающихся с целью основанного управления развитием разных сторон методики тренировки.

Тренер, который работает на спортивно-оздоровительных группах, должен систематически контролировать состояние здоровья обучающихся, видеть уровень их физического развития, уметь анализировать данные обследований.

Основными методами педагогического контроля являются:

педагогические наблюдения;

контрольные упражнения (тесты).

*предварительный контроль* проводится в начале учебного года. Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения;

*оперативный контроль* проводится на одном учебном занятии с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха;

*текущий контроль* проводится для определения реакции организма на нагрузку после занятия, т.е. на восстановительные процессы;

*итоговый контроль* проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, что является основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

К учету предъявляют ряд требований: своевременность, объективность, точность и достоверность, полнота, простота и наглядность.

Различают следующие виды учета: *предварительный* – до начала занятия; *текущий* – в процессе занятия; *итоговый* – по завершению периода работы (учебного года).

Основным документом учета служит журнал учета учебной работы.

Сопутствующими документами являются: протоколы контрольных тестирований; обследования детей; документы спортивных соревнований и воспитательной работы; карта индивидуальной реабилитации занимающихся адаптивным спортом.

#### **4.1. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на дополнительную предпрофессиональную программу**

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

***в области теории и методики физической культуры и спорта:***

история развития видов спорта;

место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

гигиенические знания, умения и навыки;  
 режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;  
 основы спортивного питания;  
 требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;  
 требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

**в области общей физической подготовки:** освоение комплексов физических упражнений;

развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств.

**в области освоения других видов спорта и подвижных игр:**

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

навыки сохранения собственной физической формы. **в**

**области соревновательной деятельности:**

правила проведения соревнований по избранному виду спорта;

участие в соревнованиях избранного вида спорта в соответствии с подготовленностью обучающегося.

**в области промежуточная (итоговая) аттестация обучающихся:**

динамика контрольных упражнений для оценки результатов общей и специальной физической подготовки.

#### **4.2. Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы**

Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы по общей физической и специальной физической подготовке и для зачисления в группы на этап начальной подготовки

Таблица 8

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 30 м	Бег 30 м

Координация	Челночный бег 3 x 10 м	Челночный бег 3 x 10 м
Сила	Подтягивания на перекладине	Подтягивания на перекладине
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	Подъем туловища из положения лежа на спине (пресс)	Подъем туловища из положения лежа на спине (пресс)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места

### **4.3. Методические указания по организации промежуточной аттестации обучающихся после каждого этапа (периода) обучения и итоговой аттестации после освоения Программы**

Для контроля уровня общей физической подготовленности применяются, в основном, упражнения гимнастики и легкой атлетики. Комплексы упражнений для оценки уровня физической подготовленности учащихся включают

#### **Бег на 30 м**

Предназначен для оценки уровня развития быстроты. Выполняется на стадионе или в спортивном зале с высокого старта в обуви без шипов с места. В забеге участвуют двое обучающихся. Предоставляется одна попытка. Результат учитывается с точностью до 0,1 секунды.

#### **Челночный бег 3x10м**

Предназначен для оценки координационных способностей. Проводится в спортивном зале. Выполняется одна попытка с максимальной скоростью. Для разметки используются стойки. Обучающийся встает у стартовой линии лицом к стойкам и по команде обегает их. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

#### **Прыжок в длину с места**

Предназначен для оценки взрывной силы ног. Учащиеся обуты в спортивную обувь с нескользкой подошвой. Выполняется на ровной поверхности из положения стоя, стопы на ширине плеч. Заняв исходное положение (ИП), сделать взмах руками назад с одновременным полуприседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгнуть вперед, приземляясь в полуприсед на обе ноги. Предоставляется три попытки, лучший результат оценивается с точностью до 1 см по расстоянию от линии отталкивания до пяток в месте приземления.

#### **Подъем туловища из положения лежа на спине**

Оценивается уровень развития силовой выносливости мышц брюшного пресса спортсмена. Выполняется лежа на полу на гимнастическом мате с согнутыми в коленях закрепленными ногами максимальное количество раз. Руки согнуты в

локтях, кисти соединены за головой. При контроле техники уделять внимание сгибанию позвоночника, отсутствию рывковых и раскачивающих движений туловища. Фиксируется количество выполненных сгибаний и разгибаний туловища в одной попытке.

#### **Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа**

Тест предназначен для оценивания силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса, статической выносливости мышц спины, живота и предплечий. Выполняется из исходного положения в упоре лежа на полу:

руки выпрямлены, упираются в пол ладонями на ширине плеч, пальцы направлены от тела;

туловище и ноги располагаются в одной плоскости без сгибания в тазобедренных и коленных суставах;

ноги на ширине стопы, пальцы опираются о пол без дополнительного упора.

Оценивается количество выполненных сгибаний и разгибаний рук в одной попытке за 30 секунд.

#### **Подтягивание на перекладине**

Тест предназначен для оценивания силы и силовой выносливости плечевого пояса, мышц спины. Тест выполняют юноши с высокой перекладины, девушки выполняют с низкой перекладины:

руки выпрямлены на ширине плеч, ноги вместе прямые;

туловище и ноги располагаются в одной плоскости без сгибания в тазобедренных и коленных суставах.

Оценивается количество выполнений теста без рывка и подбородок выносится выше перекладины.

### **4.3.1. Нормативы общей физической подготовки обучающихся мальчики – юноши**

Таблица 12

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	Уровень		
			низкий	средний	высокий
Быстрота	Бег 30 метров (сек)	7	9.2	9.2-8.5	7.5
		8	8.8	8.7-8.2	7.1
		9	8.5	8.4-7.8	6.8
		10	8.1	8.0-7.4	6.6
		11	7.6	7.4-6.8	6.3
		12	7.1	6.9-6.5	6.0
		13	7.0	6.7-6.4	5.9
		14	6.9	6.6-6.2	5.8
		15	6.5	6.3-5.9	5.5
		16	6.0	5.9-5.7	5.2
Координация	Челночный бег 3x10 (сек)	7	12.2	12.0-11.6	11.2
		8	11.8	11.5-11.0	10.4
		9	11.4	11.2-10.6	10.2

		10	11.2	10.8-10.3	9.9		
		11	10.9	10.5-10.0	9.7		
		12	10.6	10.0-9.6	9.5		
		13	10.3	9.7-9.3	9.3		
		14	10.0	9.4-9.2	9.0		
		15	9.5	9.3-8.9	8.5		
		16	9.1	8.9-8.7	8.2		
		17	5.9	8.6-8.4	8.1		
Скоростно-силовые Качества	Прыжки в длину с места (см)	7	65	65-80	100		
		8	70	70-90	110		
		9	75	75-95	120		
		10	80	100-110	130		
		11	95	105-115	140		
		12	100	110-120	145		
		13	105	115-125	150		
		14	115	130-145	160		
		15	125	145-160	175		
		16	130	145-160	180		
		17	140	155-170	190		
Силовая выносливость	Подъем в сед из положения лежа раз/мин.	7	10	12	15		
		8	15	18	20		
		9	18	20	22		
		10	20	23	25		
		11	22	25	28		
		12	25	28	30		
		13	28	30	32		
		14	30	33	35		
		15	33	35	37		
		16	35	37	40		
		17	35	37	40		
		18	35	37	40		
	Сгибание и разгибание Рук в упоре лежа 30сек.	7	2	4	6		
		8	2	4	6		
		9	4	6	8		
		10	6	8	10		
		11	8	10	12		
		12	10	12	15		
		13	12	14	18		
		14	14	17	20		
		15	17	20	25		
		16	20	23	30		
		17	23	25	35		
		Сила	Подтягивание на перекладине	7	0	0	0
				8	0	0	0
9	0			0	0		
10	0			1	2		
11	1			2	3		
12	2			3	4		
13	3			4	5		
14	4			5	6		
15	5			6	7		

	16	6	7	8
	17	7	8	9

## Нормативы общей физической подготовки обучающихся Девочки – девушки

Таблица 13

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	Уровень		
			низкий	средний	высокий
Быстрота	Бег 30 метров (сек)	7	9.5	9.3-9.2	7.6
		8	9.0	8.9	7.3
		9	8.7	8.6-7.7	7.0
		10	8.4	8.0-7.5	6.8
		11	7.7	7.6-7.0	6.4
		12	7.6	7.2-6.6	6.3
		13	7.4	7.5-6.8	6.2
		14	7.3	7.1-6.6	6.1
		15	7.0	6.9-6.4	6.0
		16	7.4	7.2-6.6	6.1
Координация	Челночный бег 3x10	7	13.2	13.0-12.6	11.7
	(сек)	8	12.7	12.5-12.0	11.2
		9	12.3	12.0-11.6	10.8
		10	11.7	11.5-11.0	10.4
		11	11.3	10.9-10.7	10.1
		12	11.2	10.8-10.6	10.0
		13	11.1	10.7-10.5	9.9
		14	11.0	10.6-10.4	9.8
		15	10.9	10.5-10.3	9.7
		16	11.0	10.6-10.0	9.7
		17	10.8	10.5-9.9	9.6
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места (см)	7	65	65-75	85
		8	70	70-80	90
		9	75	75-90	110
		10	80	90-100	120
		11	85	95-110	130
		12	90	100-115	135
		13	95	105-120	140
		14	100	115-125	145
		15	105	120-130	155
		16	110	120-140	160
Силовая выносливость	Подъем в сед из положения лежа раз/мин	7	8	10	12
		8	10	12	14
		9	12	15	17
		10	15	17	19
		11	17	20	23
		12	20	23	25



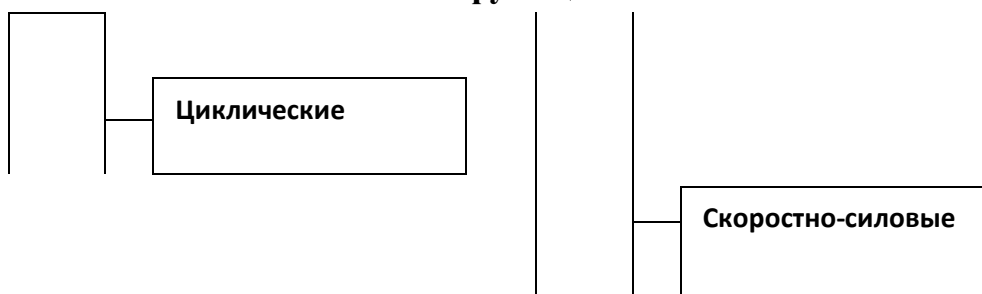
		13	23	25	27
		14	25	27	29
		15	26	28	30
		16	28	30	32
		17	30	32	33
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (30 сек.)	7	2	3	5
		8	2	3	5
		9	4	5	7
		10	5	6	9
		11	7	8	11
		12	9	10	13
		13	11	12	15
		14	12	13	16
		15	13	14	18
		16	14	15	20
	17	15	16	24	
Сила	Подтягивание на перекладине	7	0	3	5
		8	3	5	7
		9	5	7	9
		10	7	9	11
		11	9	11	13
		12	11	13	15
		13	13	15	17
		14	15	17	19
		15	17	19	21
		16	19	21	23
		17	21	23	25

#### **4.3.2. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения обучения по образовательной программе «Адаптивная физическая культура»**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
<b>Баскетбол</b>			
1	Доска тактическая	штук	2
2	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
3	Мяч баскетбольный	штук	30
4	Секундомер	штук	4
5	Стойка для обводки	штук	20
6	Фишки (конусы)	штук	30
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Барьер легкоатлетический	штук	20
2	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
3	Корзина для мячей	штук	2
4	Мяч волейбольный	штук	2
5	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	15

6	Мяч теннисный	штук	10
7	Мяч футбольный	штук	2
8	Насос для накачивания спортивных мячей в комплекте с иглами	штук	4
9	Скакалка	штук	24
10	Скамейка гимнастическая	штук	4
11	Утяжелитель для ног	комплект	15
12	Утяжелитель для рук	комплект	15
13	Эспандер резиновый ленточный	штук	24
<b>Волейбол</b>			
1	Мяч волейбольный	штук	25
2	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
3	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки мужчины, женщины			
1	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2	Брус для отталкивания	штук	1
5	Палочка эстафетная	штук	20
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь</b>			
9	Мат гимнастический	штук	10
10	Мяч для метания 140 г	штук	10
11	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5	комплект	8
15	Рулетка 10 м	штук	3
19	Секундомер	штук	10
20	Скамейка гимнастическая	штук	20
22	Стенка гимнастическая	пар	2
<b>Футбол</b>			
1	Ворота футбольные	комплект	2
2	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	штук	4
3	Мяч футбольный	штук	22
4	Стойки для обводки	штук	20
5	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6

### 4.3.3. Культивируемые виды спорта для лиц с ограниченными функциональными возможностями здоровья





**игровые**

Бег на средние и длинные дистанции;

бег, метание (копье, ядро, диск), карате, дзюдо.

Футбол, волейбол, баскетбол,  
Настольный теннис.

## V. Воспитательная работа.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

### *Воспитательные средства:*

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

### Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы. Наблюдая за особенностями поведения и

высказываниями учеников, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

## **VI. Перечень информационного обеспечения Программы**

### **6.1. Список литературы**

Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник.Т.2: / С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2009. – 448 с.

Мельников А.Ю. Практикум по легкой атлетике для лиц с ограниченными функциональными возможностями / А.Ю. Мельников; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2009. – 116 с.

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.

Уфимцева Л.П. Психолого-педагогические основы коррекции психофизического развития детей – инвалидов средствами физвоспитания (методическое пособие) / Л.П. Уфимцева, Н.И. Венсловене, Т.М. Гаврилова; Детско-юношеская спортивно-адаптивная школа – Красноярск, 2006. – 58 с.

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. – 480 с.

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. – 1272 с.

Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Л.В. Шапкова.- М.: Советский спорт, 2009. – 608 с.

### **6.2. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе**

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия», <http://www.infosport.ru>

Российская Спортивная Энциклопедия, <http://www.libsport.ru/>

Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" . <http://www.teoriya.ru/journals/>.

Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>

Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», <http://lesgaft-notes.spb.ru/>.

Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>

Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/>

Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту  
Российского государственного университета физической культуры и спорта,  
<http://lib.sportedu.ru/>

Библиотека Сибирского государственного университета физической  
культуры, <http://www.sibsport.ru/www/sibsport.nsf/0/5638BC150E2675F546256E62002384EB?opendocument>

Наука о тренерской работе (Abstracts), <http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm>

Энциклопедия по видам спорта <http://www.infosport.ru/sp/>

Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке  
[http://lib.sportedu.by/internet/title/code\\_ru.pdf](http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf)

Министерство спорта РФ, <http://mon.gov.ru/>