

**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА**

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования г. Мурманска
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНО-АДАПТИВНАЯ ШКОЛА № 15**

Принята
на педагогическом совете
МБУДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15
Протокол от 29.05.2020 № 7
Председатель С.Л. Алексеева

Утверждена
Приказом МБУДО г. Мурманска
ДЮСАШ № 15
от 29.05.2020 № 01-56
Директор И.Ю. Горохова



**Адаптированная дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Юный атлет»»

Возраст обучающихся: 5 - 8 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель:
Шкарупина О.А,
инструктор–методист МБУДО
г. Мурманска ДЮСАШ № 15

Мурманск
2020

Пояснительная записка

Направленность адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный атлет» - физкультурно-спортивная.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный атлет» составлена на основе:

- дополнительной общеобразовательной программы «Лёгкая атлетика» (для детей с лёгкой степенью умственной отсталости, тяжёлой степенью умственной отсталости и для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата), составители: Алексеева С. Л., Шкарупина О. А., 2014 год;
- учебно-методической литературы по адаптивной физической культуре (далее – АФК) и адаптивному спорту;

в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196);
- СанПиН от 04.07.2014 № 41;
- Методическими рекомендациями «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/36850);
- Уставом МБУДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15;
- Нормативным локальным актом «Порядок организации образовательной деятельности в МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15» (утверждён приказом МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15 от 30.04.2020 № 01-48).

Актуальность разработки данной программы обусловлена следующими причинами:

Программа обеспечивает социализацию детей с ОВЗ в соответствии с индивидуальными особенностями их развития, формирует у них осознанную добровольную мотивацию к получению знаний, сохранению собственного здоровья, социально-значимой деятельности, желание заниматься адаптивным спортом в дальнейшем.

Новизна программы:

- разработана с учетом психофизических возможностей детей с ОВЗ, в т. ч., детей-инвалидов;

- подобранные средства направлены на укрепление и развитие сохранных двигательных функций, предупреждение появления вторичных нарушений.

Отличительная особенность данной программы.

Настоящая программа разработана для детей с ОВЗ, в т. ч. детей-инвалидов. Программа имеет коррекционную направленность.

Цель программы. Целью программы является максимально возможная самореализация детей с отклонениями в состоянии здоровья средствами АФК, обеспечение физической реабилитации, социализации и, как следствие, социальной интеграции.

Задачи программы:

Программа предполагает решение образовательных, коррекционно-развивающих, воспитательных задач.

1. Образовательные:

- обучение теоретическим знаниям;
- формирование понятий физического здоровья.

2. Коррекционно-развивающие:

Общие:

- укрепление здоровья, приобщение к культуре здорового и безопасного образа жизни;
- формирование двигательных умений и навыков;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие у занимающихся качеств физического развития;
- повышение функциональных возможностей организма;
- поддержание устойчивости физической работоспособности на достигнутом уровне;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды;
- развитие координационных способностей – ориентировки в пространстве, точности, дифференцировки усилий и времени, расслабления;

Специальные (коррекционные):

- коррекция основных движений;
- коррекция и развитие координационных способностей;
- коррекция и развитие физической подготовленности;
- коррекция и профилактика соматических нарушений;
- развитие познавательной деятельности;
- профилактика и предупреждение вторичных отклонений.

3. Воспитательные:

- воспитание положительных морально-волевых, нравственных качеств, чувство коллективизма;

- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося.

Срок реализации программы - 3 года.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, с 5 до 8 лет. Допускается комплектование разновозрастных групп.

Условия набора детей в группу: принимаются дети с ОВЗ, в т. ч. дети-инвалиды, желающие заниматься по программе «Юный атлет».

Наполняемость. Наполняемость групп зависит от сложности заболевания занимающихся - от 2 до 5 человек.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 40 минут.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения в образовательных учреждениях.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 52 учебные недели в год: 46 недель в условиях ДЮСАШ, 6 недель – по индивидуальным планам.

Формы занятий:

1. Групповые занятия;
2. Индивидуальные занятия;
3. Занятия по индивидуальным учебным планам.

Ожидаемые результаты:

В результате освоения программы учащиеся должны:

- повысить уровень физической реабилитации;
- повысить уровень социальной адаптации и интеграции;
- сформировать интерес к занятиям;
- расширить круг двигательных умений и навыков.

Условия реализации программы:

- выполнение в полном объёме количества часов программного материала;
- обеспечение тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

В соответствии с законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (гл. 7, ст. 64) «освоение образовательных программ дошкольного образования не сопровождается

проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся».

**Календарный учебный график
на 52 недели учебно-тренировочных занятий, 1 год обучения**

№ п.п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года											Итого часов по разделам	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII		VIII
1	Теоретическая подготовка	0,5		0,5			0,5		0,5					2
2	Общая физическая подготовка	10,5	11	11,5	11	10	11,5	11	11,5	11	13	13	13	138
3	Элементы технической подготовки	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
4	Воспитательно-образовательные мероприятия	1			1	1		1		1				5
5	Участие в соревнованиях		1			1								2
Итого часов		13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156

**Календарный учебный график
на 52 недели учебно-тренировочных занятий, 2 год обучения**

№ п.п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года												Итого часов по разделам
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	0,5		0,5			0,5		0,5					2
2	Общая физическая подготовка	10,5	11	11,5	11	10	11,5	10	10,5	11	13	13	13	136
3	Элементы технической подготовки	1	1	1	1	1	1	2	2	1				11
4	Воспитательно-образовательные мероприятия	1			1	1		1		1				5
5	Участие в соревнованиях		1			1								2
Итого часов		13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156

**Календарный учебный график
на 52 недели учебно-тренировочных занятий, 3 год обучения**

№ п.п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года											Итого часов по разделам	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII		VIII
1	Теоретическая подготовка	0,5		0,5			0,5		0,5					2
2	Общая физическая подготовка	10,5	11	11,5	11	10	11,5	10	10,5	11	13	13	13	135
3	Элементы технической подготовки	1	1	2	1	1	1	2	2	1				12
4	Воспитательно-образовательные мероприятия	1			1	1		1		1				5
5	Участие в соревнованиях		1			1								2
Итого часов		13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156

**Учебный план Программы
на 52 недели тренировочных занятий (в часах)
1 год обучения**

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Теория	Практика
	Первый год обучения			
1.	Раздел: теоретическая подготовка:	2		
1.1	Тема: техника безопасности на занятиях. Адаптивная физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. История возникновения лёгкой атлетики.		0,5	
1.2	Тема: личная и общественная гигиена. Закаливание организма.		0,5	
1.3	Тема: элементы технической подготовки: ходьба, бег, прыжки и метание. Сведения о гимнастических снарядах, предметах и тренажёрах.		0,5	
1.4	Тема: сведения о физических качествах. Физическая нагрузка и отдых. Самоконтроль.		0,5	
2.	Раздел: общая физическая подготовка	138		
2.1	Гимнастика			53
	Тема: разновидности ходьбы, бега, прыжков, метания			17
	Тема: общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов			18
	Тема: общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами			18
2.2	Упражнения на развитие силы.			42
	Тема: работа на тренажёрах;			16
	Тема: упражнения без предметов;			16
	Тема: упражнения с предметами.			10
2.3	Подвижные игры и эстафеты.			43
3.	Раздел: элементы технической подготовки:	9		
	Тема: техника ходьбы;			1
	Тема: ходьба с изменением темпа;			1
	Тема: техника бега;			1
	Тема: бег с изменением темпа;			1
	Тема: техника отталкивания ногами от пола;			1

	Тема: техника приземления на две ноги;			1
	Тема: техника прыжка в длину с места;			1
	Тема: передвижение на коляске;			1
	Тема: передвижение с препятствиями.			1
4.	Раздел: воспитательно-образовательные мероприятия.	5		5
5.	Раздел: участие в соревнованиях.	2		2
	Итого	156	2	154
№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Теория	Практика
	Второй год обучения			
1.	Раздел: теоретическая подготовка:	2		
1.1	Тема: техника безопасности на занятиях. Адаптивная физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. История возникновения лёгкой атлетики.		0,5	
1.2	Тема: личная и общественная гигиена. Закаливание организма.		0,5	
1.3	Тема: элементы технической подготовки: ходьба, бег, прыжки и метание. Сведения о гимнастических снарядах, предметах и тренажёрах.		0,5	
1.4	Тема: сведения о физических качествах. Физическая нагрузка и отдых. Самоконтроль.		0,5	
2.	Раздел: общая физическая подготовка	136		
2.1	Гимнастика			45
	Тема: разновидности ходьбы, бега, прыжков, метания			15
	Тема: общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов			15
	Тема: общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами			15
2.2	Упражнения на развитие силы.			45
	Тема: работа на тренажёрах;			15
	Тема: упражнения без предметов;			15
	Тема: упражнения с предметами.			15
2.3	Подвижные игры и эстафеты.			46
3.	Раздел: элементы технической подготовки:	11		
	Тема: техника ходьбы;			2
	Тема: ходьба с изменением темпа;			

	Тема: техника бега;			2
	Тема: бег с изменением темпа;			1
	Тема: техника отталкивания ногами от пола;			1
	Тема: техника приземления на две ноги;			1
	Тема: техника прыжка в длину с места;			1
	Тема: передвижение на коляске;			1
	Тема: передвижение с препятствиями.			1
4.	Раздел: воспитательно-образовательные мероприятия.	5		5
5.	Раздел: участие в соревнованиях.	2		2
	Итого	156	2	154
№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Теория	Практика
	Третий год обучения			
1.	Раздел: теоретическая подготовка:	2		
1.1	Тема: техника безопасности на занятиях. Адаптивная физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. История возникновения лёгкой атлетики.		0,5	
1.2	Тема: личная и общественная гигиена. Закаливание организма.		0,5	
1.3	Тема: элементы технической подготовки: ходьба, бег, прыжки и метание. Сведения о гимнастических снарядах, предметах и тренажёрах.		0,5	
1.4	Тема: сведения о физических качествах. Физическая нагрузка и отдых. Самоконтроль.		0,5	
2.	Раздел: общая физическая подготовка	135		
2.1	Гимнастика			45
	Тема: разновидности ходьбы, бега, прыжков, метания			15
	Тема: общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов			15
	Тема: общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами			15
2.2	Упражнения на развитие силы.			45
	Тема: работа на тренажёрах;			15
	Тема: упражнения без предметов;			15
	Тема: упражнения с предметами.			15
2.3	Подвижные игры и эстафеты.			45
3.	Раздел: элементы технической	12		

	подготовки:			
	Тема: техника ходьбы;			2
	Тема: ходьба с изменением темпа;			1
	Тема: техника бега;			2
	Тема: бег с изменением темпа;			1
	Тема: техника отталкивания ногами от пола;			1
	Тема: техника приземления на две ноги;			1
	Тема: техника прыжка в длину с места;			2
	Тема: передвижение на коляске;			1
	Тема: передвижение с препятствиями.			1
4.	Раздел: воспитательно-образовательные мероприятия.	5		5
5.	Раздел: участие в соревнованиях.	2		2
	Итого	156	2	154

Примечание: расчёт часов произведён по максимальной нагрузке на всех годах обучения. Конкретная учебная нагрузка на текущий год устанавливается с учётом особенностей каждой группы.

Содержание изучаемой Программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед и непосредственно во время тренировки. Она тесно связана с физической и моральной подготовкой в качестве элемента практических знаний и содержит краткие данные по технике изучаемых упражнений, требованиях к спортивной форме, инвентарю, подготовке мест занятий, здоровому образу жизни.

Темы для теоретической подготовки:

Тема 1.1 Техника безопасности на занятиях. Понятие техники безопасности. Правила поведения на занятиях.

Адаптивная физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие об адаптивной физической культуре. и адаптивном спорте. История возникновения лёгкой атлетики.

Тема 1.2 Личная и общественная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Закаливание организма. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Режим дня.

Тема 1.3 Элементы технической подготовки: ходьба, бег, прыжки и метание. Правильное дыхание во время ходьбы и бега. Правильное положение тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.

Понятия: шеренга, колонна, круг. Повороты «направо», «налево», «кругом». Движение в колонне.

Понятия: скорость, ритм, темп, степень мышечных усилий.

Сведения о гимнастических снарядах, предметах и тренажёрах. Правильное положение тела и правильное дыхание во время выполнения упражнений. Правильный захват предмета.

Тема 1.4 Сведения о физических качествах: сила, выносливость, быстрота, ловкость. Физическая нагрузка и отдых. Самоконтроль.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка представляет собой процесс развития физических качеств и двигательных навыков, не специфичных для легкоатлетического многоборья, но обуславливающий спортивный успех в будущем.

2.1 Гимнастика

Тема: строевые упражнения

Построения и перестроения

1. Перестроение в круг из шеренги по начерченному кругу (взявшись за руки).
2. Равнение в затылок в колонне.
3. Перестроение из колонны – врассыпную.
4. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Быстро!», «Медленно!», «Остановились!».

Ходьба:

- ходьба на носках, пятках;
- ходьба по канату;
- переход с ходьбы на бег;
- ходьба по линии, приставляя носок к пятке впереди стоящей ноги;
- ходьба с изменением направления;
- ходьба спиной вперед;
- ходьба в разных темпах;
- ходьба по кругу, взявшись за руки, со сменой направления, собираясь в центр, расходясь в большой круг на вытянутые руки;
- ходьба на месте, высоко поднимая колени со сменой темпа: медленно - быстро.

Бег:

- бег с изменением направления по сигналу;
- бег высоко поднимая колени;
- бег на скорость;
- бег боком приставными шагами;
- бег с преодолением простейших препятствий.

Прыжки:

- прыжки в длину с места;
- прыжки вверх из глубокого приседа;
- перепрыгивание через предметы;
- спрыгивание с предмета;
- прыжки через обруч;
- прыжки на батуте:

Метание:

- прием и передача мяча по кругу, в колонне.
- произвольное метание малых и больших мячей в игре.

- бросок и ловля мячей.
- метание колец на шести.
- метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.
- метание большого мяча двумя руками: из – за головы и снизу с места в стену.
- броски набивного мяча (0,5 кг) сидя, двумя руками от груди.
- броски мяча в горизонтальную цель (обруч, корзину).
- броски мяча в вертикальную мишень (щит, подвешенный обруч).

Элемент соревнования:

- броски мячей различного веса на дальность;
- «Попади в цель». Сбить кегли правой и левой рукой от груди с расстояния 2 – 3 м..

Тема: общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса:

1. Поднимать и опускать прямые руки (одновременно и попеременно):
 - вперёд (ладони внутрь, вниз, вверх);
 - вверх (ладони внутрь);
 - в стороны (ладони книзу, вверх, вперёд);
 - вниз (ладони внутрь), назад (ладони внутрь, вверх).
2. Хлопать перед собой, над головой и отводить руки за спину.
3. Поднимать и опускать плечи, круговые движения плечами вперёд – назад.
4. Выполнять движения руками, согнутыми в локтях: вверх – вниз, круговые.
5. Принимать и. п. для рук: вниз, на пояс, перед грудью, за голову.
6. Маховые движения руками одновременно и попеременно в разном темпе: вперёд – назад; вправо – влево; скрестно – врозь.
7. Круговые вращения рук вперёд, назад.

Упражнения для ног:

1. Поднимание на носки.
2. Перекаты с носка на пятку и обратно.
3. Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро).
4. Поднимание колен поочередно с хлопками под коленом.
5. Поочередно ставит ногу на носок вперёд, в сторону (стоя у стены, у опоры, без опоры).
6. Стоя, перенос опоры с ноги на ногу.

Упражнения для мышц шеи, туловища:

1. Лёгкие наклоны – покачивания головой вправо – влево («Удивляемся»).

2. Лёгкие наклоны – покачивания головой вперёд – назад («Да»).
3. Лёгкие повороты – покачивания головой влево – вправо («Нет»).
4. Поднимать голову из положения лёжа на спине, на животе.
5. Выполнять повороты в стороны, руки на пояс, в стороны.
6. Выполнять наклоны вперёд, без задания и с заданием.
7. Выполнять наклоны в стороны, руки на пояс.
8. Из и. п. сидя:
 - поднимать руки вверх, в стороны;
 - поворачиваться;
 - наклоняться к стопам, подтягивать ноги к себе, обхватив колени руками, вытягивать ноги.
9. Из и. п. в упоре сидя:
 - поднимать прямые ноги и опускать;
 - поднимать прямые ноги, сгибать, выпрямлять и опускать;
 - сгибать ноги в коленях, скользя стопами по полу, разгибать ноги;
10. Из и. п. лёжа на спине:
 - одновременно и поочередно поднимать и опускать ноги;
 - «велосипед»;
 - выполнять перекрёстные движения прямыми руками перед собой.
11. Из и. п. лёжа на животе:

Упражнения для мелкой моторики рук:

С малыми мячами:

- перебрасывание мяча из одной руки в другую;
- подбрасывание мяча правой, ловля левой и наоборот с постепенным увеличением высоты полёта;
- круговые движения кистями вправо и влево с теннисными мячами в обеих руках.

Упражнения для осанки:

- стоя спиной к вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками и плечами, ягодицами и пятками, отойти и вернуться к ней, сохраняя принятое положение;
- стоя у гимнастической стенке или вертикальной плоскости, поочередные движения ногами вперед, в сторону, не теряя касания с ней;
- стоя у вертикальной плоскости, поднимание рук в стороны, вверх, вперед, не теряя касания с ней;
- стоя спиной к вертикальной плоскости, приседая и полуприседая, не теряя касания с ней;

- выполнять различные движения головой, руками, туловищем с остановкой по сигналу и проверкой правильности осанки;
- удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки;
- приседания, ходьба с небольшим грузом на голове;
- висы на перекладине и гимнастической стенке.

Упражнения для расслабления:

- расслабленные движения рук вперед и назад из и. п. стоя, одна рука впереди, другая сзади;
- расслабленные движения рук из и. п. стоя, руки скрестно перед грудью с отведением их в сторону;
- опускание расслабленных рук в стороны - вниз с наклоном туловища вперед и скрестным движением рук перед собой;
- расслабление мышц в фазах отдыха после выполнения упражнения, сочетающееся с активными дыхательными упражнениями.
- переключение внимания, зрительного контроля и собственных действий на расслабление, включая элементы самомассажа; музыка и мимические задания.
- «Бабочка». Бег на носках мелкими шагами со взмахом рук по большой амплитуде, как машут крыльями бабочки.
- использование фитбола для общей релаксации организма.
- упражнения в «Сухом бассейне» (в разных исходных положениях).

Упражнения на дыхание:

1. Развести руки в стороны – вдох, руки перед собой – выдох.
2. Руки на поясе, отведение назад локти – вдох, поставить руки в и. п. - выдох.
3. Глубокий вдох через нос и выдох через рот.
4. Правильное дыхание в ходьбе с имитацией.
5. Понюхать цветок – вдох через нос.
6. Согреть руки – хо-хо-хо – выдох через рот.
7. Остудить воду – ф-ф-ф – выдох;
8. Паровоз – чу-чу-чу – выдох.
9. Самолёт – у-у-у – выдох.
10. Жук – ж-ж-ж – выдох.
- 11.«Ловим комара». И. п. – узкая стойка ноги врозь, руки в стороны, вдох. Соединить руки перед грудью, хлопнуть в ладоши «Хлоп!», выдох.

Упражнения парами:

1. Приседания вместе лицом друг к другу, спиной; повороты на месте; поднимание ног одновременно, не отцепляя рук.

2. Стоя, касаться ладонями друг друга – поочередно сгибание и разгибание в локтях.
3. Сидя на полу напротив друг к другу, ноги на ширине плеч, держаться за руки – поочередно спиной касаться пола, руки не отцеплять.
4. Сидя, касаться ступнями друг друга – упражнение «велосипед».
5. Лежа на спине, головой друг к другу, взяться за руки – поднять ноги и опустить в разные стороны, коснуться пола.
6. В упоре лежа – противоположное касание ладонями.

Тема: общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами

С гимнастическими палками:

1. Удерживание гимнастической палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу, перед грудью, над головой, за спиной.
2. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой.
3. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.
4. Перехваты гимнастической палки.

С малыми обручами:

1. Выполнение упражнений с обручем (обруч вверх, обруч вправо, влево) с различными сочетаниями.
2. Выполнение упражнений из и. п.: стоя, сидя, лёжа на животе и спине.
3. Приседания с обручем в руках.
4. Прокатывание и ловля обруча.
5. Прыжки из обруча в обруч.
6. Перешагивания, пролезания через обруч.
7. Обруч справа или слева от себя вертикально к полу – обойти вокруг него и вернуться обратно.
8. Вращение обруча одной рукой, двумя руками.
9. *Соревновательный момент:* «Кто дольше прокрутит». Вращение обруча на полу левой и правой рукой.

С большими мячами:

- перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнёру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полёта);
- то же, но ловля после отскока от пола;
- то же, но после дополнительных движений (хлопок);
- ведение мяча на месте правой рукой, левой.

С малыми мячами:

- высокое подбрасывание мяча вверх и перед ловлей, выполнение различных движений;
- удары мяча об стену с дополнительным движением перед ловлей мяча;
- поочерёдное подбрасывание мячей и ловля правой рукой, затем левой;
- одновременное подбрасывание 2-х мячей и ловля двумя руками после удара мячей об пол;
- подбрасывание правой рукой и ловля правой;
- подбрасывание левой рукой и ловля левой.

Со скакалкой:

- и. п. – стойка, скакалка за головой. 1 – повернуться влево, скакалку вверх, 2 – и. п. То же в другую сторону;
- и. п. – то же. 1 – 3 наклон вперед, 4 – и. п.;
- и. п. – стойка ноги врозь, скакалка на шее, руки согнуты. 1 – наклониться влево, опуская левую руку и сгибая правую за голову, 2 – и. п. То же в другую сторону;
- и. п. – широкая стойка на скакалке, концы ее в руках. 1 – 3 пружинящие приседания, руки прямые, 4 – и. п.;
- и. п. – сед на полу, ноги врозь, руки в стороны, скакалку за голову. 1 - 2 пружинящий поворот налево, 3 – и. п. То же в другую сторону;
- и. п. – лежа на животе, скакалка впереди. 1 – 2 поднять скакалку вверх, 3 - и. п.;
- и. п. – лежа на спине, скакалка за головой. 1 – сесть, 2 – наклониться вперед, скакалкой коснуться носков ног, 3 – сесть, 4 – и. п.;
- и. п. – о. с., скакалка внизу. 1 – 2 натягивая скакалку, поднять руки вверх, прогнуться, отставляя левую ногу в сторону на носок, 3 - 4 и. п.;
- и. п. – о. с., скакалка сзади. 1 – 3 наклоняясь вперед, опустить скакалку до середины голени, три пружинящих наклона, 4 – и. п.;
- и. п. – стойка на коленях, скакалка внизу. 1 – поднять скакалку вверх, 2 – 3 пружинящие наклоны влево, 4 – и. п. То же в другую сторону;
- и. п. – стойка ноги врозь, скакалка под стопой левой ноги. 1 – стоя на правой ноге, поднять левую, согнутую в колене, натягивая скакалку, 2 – и. п. То же другой ногой;
- и. п. – упор сидя сзади, ноги врозь, скакалка в руках. 1 – наклониться вперед, круг руками вперед, опустить скакалку за стопы, 2 – и. п.;
- и. п. – лежа на спине, ноги вместе прямые вверх, скакалка натянута руками на ступнях ног. 1 – перекат назад, касаясь носками пола, 2 – и. п.;
- и. п. – о. с, скакалка внизу. 1 – 2 поднять руки влево – вверх, прогнуться вправо, правую ногу назад на носок, 3 – 4 и. п. То же в другую сторону;

- и. п. – стойка, скакалка вверху. 1 – 3 шаг правой скрестно, наклоны влево, 4 – и. п. То же в другую сторону;
- и. п. – стойка нбоги врозь, скакалка под стопой левой ноги. 1 – стоя на левой ноге, натягивая скакалку, отвести правую ногу в сторону, 2 – и. п. То же другой ногой.

2.2 Упражнения на развитие силы

Тема: работа на тренажёрах

Работа на тренажерах: велотренажёр, мини-пеппер, гребля, беговая дорожка, силовые тренажёры (с утяжелением и без).

Тема: упражнения без предметов

1. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.
2. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине.
3. Вис на перекладине, поднять ноги, согнув колени.
4. Вис на перекладине – покачивание влево – вправо, вперед – назад.
5. Пружинистые движения, сгибая ноги из упора лежа сзади.
6. Пружинистые наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед.
7. Из упора на пятках пружинистые движения, отрывая колени от пола.
8. Приседания у гимнастической стенки, держась двумя руками, одной рукой, самостоятельно (не отрывая пяток).

Тема: упражнения с предметами

1. Упражнения с гантелями в разных исходных положениях.
2. Упражнения с набивными мячами.
 - принимать различные исходные положения, удерживая мяч в руках.
 - катание мяча: сидя попарно, сидя по кругу, стоя на коленях, руками, ногами, между ног «восьмеркой» в положении стоя, ноги на ширине плеч.
3. С резиновыми амортизатором: бег, прыжковые упражнения с закреплённым за пояс амортизатором с тормозным действием партнёра; тяги одной ногой вперёд, назад, в стороны в положении стоя, лёжа на спине, животе, боку, ходьба выпадами с тормозящим действием закреплённого за лодыжки ног сзади амортизатора; подскоки на месте с амортизатором, закреплённым за пояс; работа рук с закреплённым за запястья амортизатором; сгибание-разгибание ступни с закреплённым за запястья амортизатором.

2.3 Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты с элементами бега: «Кто обгонит?», «Слушай сигнал», «Догони», «Быстро по местам». Эстафета: с передачей палочки; с преодолением препятствий, круговая эстафета.

Игры и эстафеты с элементами прыжков: «Удочка», «Прыгающие воробушки», «Прыжки по полоскам», «Повтори за мной». Эстафета прыжками.

Игры и эстафеты с элементами метания: «Кто дальше бросит», «Мяч ловцу», «Сбей кегли», «Прокати вокруг пенёчка», «Мяч в корзину», «Точно в цель»

Эстафета «Кто дальше?».

Комбинированные эстафеты.

Раздел 3. Элементы технической подготовки

Техническая подготовка предусматривает создание, пополнение фонда умений и навыков, которые являются предпосылками формирования техники видов легкоатлетического многоборья.

Тема 3.1 Техника ходьбы - ходьба с сохранением правильной осанки, правильным движением рук и правильным дыханием. Выполняется сначала стоя на месте, потом с продвижением вперёд, назад, боком приставными шагами: с мешочком на голове, с гимнастической палкой на плечах, затем с движениями рук.

Тема 3.2 Ходьба с изменением темпа: по сигналу – «медленно», «быстро»; по хлопку. Выполняется сначала стоя на месте медленно, затем с ускорением, потом с продвижением вперёд медленно, затем с ускорением.

Тема 3.3 Техника бега - бег с сохранением правильной осанки, правильным движением рук и правильным дыханием. Выполняется сначала стоя на месте с небольшим наклоном туловища вперёд, потом с продвижением вперёд.

Тема 3.4 Бег с изменением темпа: по сигналу – «медленно», «быстро»; по хлопку. Выполняется сначала стоя на месте медленно, затем с ускорением, потом с продвижением вперёд медленно, затем с ускорением.

Тема 3.5 Техника отталкивания ногами от пола – подпрыгивать вверх в момент, когда руки делают взмах вперёд-вверх, затем с последующим наклоном туловища вперёд. При окончании отталкивания ноги выпрямляются вперёд-вверх.

Тема 3.6 Техника приземления на две ноги – приземляться мягко, не выбрасывая ног вперёд, сгибая их в коленях.

Тема 3.7 Техника прыжка в длину с места - обучение технике отталкивания ногами от пола и приземления на две ноги с правильным движением рук и положением тела. Выполнение предварительных размахиваний руками перед прыжком: с движением рук вверх – подняться на

носки, опуская руки вниз – пружинисто присесть, переходя на всю стопу. Когда руки займут крайнее заднее положение, выпрямить ноги в коленях. Обратить внимание на согласованность рук и ног.

Тема 3.8 Передвижение на коляске: по прямой, «змейкой».

Тема 3.9 Передвижение на коляске с препятствиями.

Раздел 4. Воспитательно-образовательные мероприятия

В ходе проведения рекреационных мероприятий можно использовать природные ресурсы и следует применять следующие формы:

- турпоходы выходного дня;
- лыжные прогулки;
- подвижные игры;
- физкультурно-спортивные праздники;
- упражнения и игры в воде.

Также в содержание воспитательно-образовательных мероприятий могут входить:

- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- оформление стендов и газет.

Раздел 5. Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях, разбор соревнований.

Мониторинг результатов освоения Программы

Способы отслеживания результативности по Программе:

1. В соответствии с законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 «освоение образовательных программ дошкольного образования не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся». Вместо аттестации проводится наглядный контроль за выполнением упражнений, разработаны требования к умениям и навыкам по окончанию каждого года обучения.

Требования к умениям и навыкам на конец 1 года обучения:

Гимнастика.

Знать:

- понятия: гимнастическое упражнение, колонна, шеренга, круг; элементарные сведения о снарядах и предметах;
- правила поведения на занятиях гимнастикой.

Уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме;
- строиться в шеренгу, в колонну;
- выполнять повороты, разновидности ходьбы;

Упражнения на развитие силы.

Знать: технику безопасности на тренажерах.

Уметь: работать на тренажерах, правильно дышать при работе на тренажерах.

Подвижные игры и эстафеты.

Знать: правила и поведение во время игры.

Уметь:

- целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством тренера, проговаривать речевки, считалки.
- выполнять эстафеты с элементами бега.

Элементы технической подготовки.

Знать:

- что такое ходьба, бег, прыжки, метания;
- где правая и левая сторона, верх и низ;
- как вести себя на занятиях.

Уметь:

- строиться в одну шеренгу, ходить в колонне по одному, чередовать бег с ходьбой, подпрыгивать на одной и двух ногах, мягко приземляться при прыжках, метать мячи одной рукой с места;

- выполнять задания по словесной инструкции тренера-преподавателя;
- передвигаться на коляске по прямой, «змейкой».

Требования к умениям и навыкам на конец 2 года обучения:

Гимнастика.

Знать: что такое фитбол и как правильно использовать его на занятии.

Уметь:

- правильно сидеть на фитболе: стопы параллельно друг другу, следить за правильной осанкой;
- действовать в парах вместе с партнером, чувствовать каждое движение друг друга и помогать в трудной ситуации;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на дыхание и расслабление;
- выполнять лазание по гимнастической стенке и гимнастической скамейке.

Упражнения на развитие силы.

Знать: - технику безопасности при работе на тренажерах.

Уметь:

- правильно выполнять силовые упражнения;
- чередовать силовые нагрузки с отдыхом;
- следить за правильным дыханием.

Подвижные игры:

Уметь:

- выполнять правила общественного порядка и правила игры.
- выполнять эстафеты с элементами прыжков.

Элементы технической подготовки.

Знать:

- как правильно дышать во время ходьбы и бега;
- правила поведения на занятиях легкой атлетикой.
- свое место в строю; как выполняются команды: «Равняйся!», «Смирно!»; кто такие «направляющий» и «закрывающий».

Уметь:

- отличать пространственные и временные представления (дальше – ближе, выше – ниже, слева – справа, больше – меньше, много – мало, быстр – медленно, часто – редко);
- выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции тренера-преподавателя;
- принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе; сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке;
- не задерживать дыхание при выполнении упражнений;
- метать мячи;
- выполнять прыжок в длину с места;

- передвигаться на коляске с препятствиями.

Требования к умениям и навыкам на конец 3 года обучения:

Гимнастика:

Знать:

- приемы самостраховки;
- 3-4 упражнения;

Уметь:

- выполнять перестроение в круг из колонны;
- принимать позу группировки;
- сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках;
- лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх и вниз;
- согласовывать движения рук и ног в лазаньи по гимнастической стенке;
- коллективно переносить гимнастические снаряды.

Упражнения на развитие силы.

Уметь: выполнять упражнения на пресс, отжимания в упоре лежа на полу.

Подвижные игры:

Знать:

- правила игры;
- содержание 2-3 разученных;
- как выбрать место и взаимодействовать с партнером, командой и соперником.

Уметь: самостоятельно играть в простейшие игры под контролем тренера-преподавателя.

Элементы технической подготовки.

Знать: положение частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метаний.

Уметь:

- бегать в медленном темпе 2 мин.;
- быстро пробежать 30 м.;
- выполнять прыжок в длину и высоту с места;
- метать малый мяч с места правой и левой рукой;
- освоить ходьбу и бег с изменением темпа;
- передвигаться на коляске по прямой, «змейкой», с препятствиями.

2. Участие в соревнованиях, их результаты.

3. Отслеживание личных достижений обучающихся, для того чтобы:

- организовать индивидуальный подход к ребенку;
- оценить, насколько выросли его личные спортивные возможности;
- создать ситуацию успеха в образовательном процессе.

Формы фиксации результатов мониторинга:

- протоколы соревнований;
- дипломы и грамоты;
- отзывы детей и родителей;
- фото- и видеозаписи;
- журнал посещения учебно-тренировочных занятий;
- сохранность контингента;
- открытые занятия;
- показательные выступления

Методическое обеспечение Программы

Воспитательно-образовательные мероприятия

Воспитательная работа с детьми с ОВЗ должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива. Планом предусматривается связь с родителями обучающегося, с учебными учреждениями, шефами, волонтерами.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование.

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы *убеждения* и личного примера.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов Великой Отечественной войны, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, самостоятельные занятия по совершенствованию двигательного опыта.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание ребёнка. Важное значение имеет самовоспитание моральных и нравственных качеств.

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательно-образовательных мероприятий в рамках адаптивной физической рекреации, которая направлена на удовлетворение потребностей в движении и связана с активным отдыхом, восстановлением сил, использованием природных возможностей. Для детей с различными отклонениями в развитии адаптивная физическая рекреация это не только биологически оправданная двигательная деятельность, но и возможность

расширить круг общения, а также расширить эмоциональное и интеллектуальное проявление личности

Участие в соревнованиях

Обучающиеся с ОВЗ принимают участие:

1. В спортивно-массовых мероприятиях образовательного учреждения.
2. В соревнованиях муниципального уровня.
3. В спортивно-массовых мероприятиях со здоровыми детьми, что способствует социализации и дальнейшей интеграции обучающихся с ОВЗ.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и Положение о соревнованиях.

К участию в соревнованиях дети с ОВЗ допускаются на основании медицинского допуска.

Основной целью соревнований является:

1. Популяризация занятий адаптивным спортом среди обучающихся с ОВЗ.
2. Социальная адаптация в обществе.
3. Контроль за уровнем физического развития.
4. Приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочного процесса.
5. Пропаганда здорового образа жизни.

Особенности психофизического развития детей с ОВЗ

Физическое развитие обучающихся с ОВЗ, в т. ч. детей-инвалидов зависит не только от физического воспитания, но и от целой совокупности различных факторов и условий, социальных и биологических (степени основного нарушения, сопутствующих заболеваний), в том числе генетических, которые необходимо учитывать при развитии мышечной силы, быстроты, гибкости, координационных способностей и др.

Психофизическое развитие обучающихся с ОВЗ всегда сопровождается нарушением моторных функций, отставанием и дефектами двигательной сферы. От здоровых сверстников они отстают на 1-3 года.

Особенности двигательного развития детей с ОВЗ:

1. Нарушения физического развития: отставание в длине и массе тела; ожирение; деформация стопы; низкие показатели жизненной ёмкости лёгких;

нарушение развития грудной клетки; деформация черепа; лицевого скелета; дисплазия;

2. Недостатки в развитии основных движений;

3. Нарушения в развитии основных физических качеств: отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и конечностей на 15-20 %, быстроты движений на 10-15 %, скоростно-силовых качеств на 15-30 %, подвижности в суставах на 10-20 %.

Практика показывает, что инвалидность (из-за потери зрения, слуха, интеллектуальных нарушений, поражения опорно-двигательного аппарата) в первую очередь приводит к нарушению координации движений. Устойчивость вертикальной позы, сохранение равновесия и уверенной походки, способность соизмерять и регулировать свои действия в пространстве, выполняя их свободно без излишнего напряжения и скованности, - те свойства, которые необходимы человеку для нормальной жизнедеятельности, но именно они чаще всего лимитируют двигательную деятельность инвалида.

Реализация развивающей функции предполагает определение приоритетных направлений в развитии физических качеств, исходя из посылок, что во-первых, все они тренируемы; во-вторых, развитие координационных способностей базируется на широком диапазоне разнообразных двигательных умений. Общеизвестно, что чем выше фонд двигательных умений, тем выше предпосылки для построения новых движений и их преобразования к потребностям жизни. В то же время освоение новых движений сопряжено с необходимостью развития физических качеств (силовых, скоростных, выносливости и др.). В-третьих, детский, подростковый и юношеский возраст является благоприятным для эффективного развития двигательных-координационных способностей.

Для инвалида развитие координационных способностей в школьном возрасте имеет первостепенное значение, т. к. от достигнутого уровня зависят последующие возможности двигательной активности и самосовершенствования.

Психомоторное недоразвитие детей с ОВЗ проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны. Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения рук, предметная манипуляция, жестикация и мимика. У них наблюдаются грубые нарушения осанки, ходьбы, бега, прыжков. При выполнении двигательного действия некоторые дети не могут обдумать задание, не могут правильно повторить инструкцию, самостоятельно

исправить ошибки. При выполнении повторных действий наблюдается слабая степень осмысления и сосредоточенности внимания.

В начале обучения необходимо совершенствовать самые простые движения, осуществлять контроль за ними. Очень важно, чтобы все навыки и умения формировались на основе правильных элементарных движений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Разучивать движение нужно в медленном темпе, чтобы проследить, какие ошибки допускают дети, и попытаться своевременно их устранить.

Физические упражнения способствуют развитию у детей с ОВЗ умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений. Нормальное двигательное развитие способствует активизации психики и речи ребёнка, которые в свою очередь стимулируют становление двигательных функций, связи между развитием мелких мышц, движениями руки и речью.

Общеразвивающая и коррекционная работа на учебно-тренировочных занятиях направлена на обеспечение полноценного физического развития, повышение двигательной активности, восстановление и совершенствование психофизических способностей, профилактику и предупреждение вторичных отклонений у детей с ОВЗ.

Структура и содержание занятия:

Подготовительная, основная, заключительная части.

1. В *подготовительной части* выполняются общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов в медленном и среднем темпе, чередуя с дыхательными. Используются подвижные игры для разминки и подготовки к основной части (от 5 до 15 минут).

2. В *основной части* подбираются упражнения на овладение простейшими двигательными навыками, на развитие основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости), а также на развитие гибкости и координации движений. В конце основной части проводятся упражнения на специальных тренажёрах.

3. В *заключительной части занятия* используются упражнения, восстанавливающие организм после физической нагрузки (ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление).

Особенности организации образовательной деятельности занятий:

- занятия проводятся с учётом показаний и противопоказаний, вида нарушений, степени тяжести течения основного заболевания;
- в зависимости от степени тяжести заболевания ребёнка и от усвоения им программного материала тренер по своему усмотрению может увеличивать

объём содержания одного раздела программы за счёт уменьшения объёма содержания другого раздела;

- занятия не являются строго регламентированными по времени, учитывается самочувствие детей, их эмоциональное состояние;
- оценка результативности выполнения заданий проводится с учётом физических возможностей ребёнка - пассивно (с помощью тренера), активно-пассивно (ребёнком с помощью тренера), активно (ребёнком самостоятельно).

Содержание и организация занятий с детьми с нарушением слуха

К категории детей с нарушением слуха относятся только дети, имеющие стойкое (т.е. необратимое) двустороннее (на оба уха) нарушение слуховой функции, при котором нормальное (на слух) речевое общение с другими затруднено или невозможно.

В зависимости от степени потери слуха принято различать две категории: глухоту и тугоухость.

Для таких детей полноценное овладение учебным материалом представляет определённые трудности. У таких детей наблюдаются значительные психические и двигательные нарушения.

Характеристика типичных нарушений слуха:

- задержка моторного развития;
- задержка психического развития;
- нарушение речи;
- нарушение памяти, внимания и мышления;
- нарушение общения;
- нарушение реагирующей способности;
- нарушение пространственно-временной ориентации;
- нарушение осанки;
- заболевания дыхательной системы;
- вегетативно-соматические расстройства;
- неустойчивость эмоциональной сферы.

Характеристика нарушений в двигательной сфере:

- недостаточно точная координация и неуверенность в движениях;
- относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- трудность сохранения статического и динамического равновесия;
- относительно низкий уровень развития ориентировки в пространстве;
- замедленная скорость выполнения отдельных движений, всего темпа деятельности в целом по сравнению со слышащими;

- низкий уровень развития силовых качеств;
- замедленная скорость обратной реакции.

Занятие с глухими детьми строится по общепринятой схеме и состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

В подготовительной части занятия необходимо сосредоточить внимание обучающихся на решении основных его задач. Первые упражнения должны быть лёгкими по нагрузке: разновидности ходьбы, бега, ОРУ в движении и на месте.

В основной части занятия решают наиболее сложные учебно-воспитательные задачи: освоение и совершенствование двигательных действий, развитие физических качеств, воспитание морально-волевых качеств личности. В начале основной части осваивают сложные двигательные действия или закрепляют ранее пройденный материал. Упражнения для развития физических способностей обычно проводят в такой последовательности: скорость, быстрота двигательного действия, сила, выносливость. Упражнения должны носить игровой и соревновательный характер.

Для развития быстроты и скорости применяют бег с ускорением, эстафеты, игры с передвижением, прыжками, переносом мячей.

Чтобы развивать скоростно-силовые способности, больше времени отводят упражнениям с мячами: подбрасывания вверх, броски, передачи, прыжки с продвижением на одной ноге, на двух ногах, прыжки через предметы.

Для развития равновесия используют статические и динамические упражнения: ходьбу по скамейке, ленточке; ходьбу на носках, левым и правым боком; стойку на одной ноге, на двух ногах с открытыми и закрытыми глазами.

В заключительной части занятия рекомендуется проводить подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, дыхательные упражнения.

При выполнении специальных упражнений на занятиях с глухими детьми чаще всего применяют следующие методы: игровой, соревновательный, повторный, круговой, переменный и интервальный.

Общая схема проведения занятия с ребёнком с нарушением слуха:

1. Обращение на себя внимания учащихся;
2. Показ упражнения;
3. Демонстрация графического изображения упражнения (схема, рисунок, фото);
4. Называние упражнения, его основных элементов;

5. Повторение (2-3 раза) учениками полученной информации (с устным проговариванием вслух).

Требования к проведению занятия:

1. Общие требования:

- знать основные и сопутствующие заболевания у учащихся;
- щадящая физическая нагрузка, т. е. чередование нагрузки с паузами отдыха (например, с упражнениями на расслабление или на внимание);
- ознакомиться с рекомендациями врачей;
- знать состояние опорно-двигательного аппарата;
- знать состояние нервной системы;
- определить уровень физической подготовленности учащихся.

2. Специальные требования, или «не навреди»:

- учебный материал должен соответствовать психическому и физическому развитию ребёнка;
- специальные коррекционные упражнения следует чередовать с общеразвивающими и профилактическими;
- упражнения с изменением положения головы в пространстве следует выполнять с постепенно возрастающей амплитудой;
- упражнения на статическое и динамическое равновесие следует усложнять на основе индивидуальных особенностей статокINETической устойчивости детей с обеспечением страховки;
- упражнения с закрытыми глазами следует выполнять только после их освоения с открытыми глазами;
- в процессе всего занятия важно активизировать мышление, познавательную деятельность, эмоции, мимику, понимание речи;
- в процессе занятия знакомить детей с инвентарём, который использует.

3. Организационно-методические требования:

- на занятии следует постоянно разговаривать с учащимися, комментировать вслух свои и их действия;
- при общении со слабослышащими учащимися тренеру следует располагаться чуть сбоку и сзади от учащегося, чтобы его губы были на расстоянии 10-20 см от лучше слышащего уха учащегося. При этом необходимо говорить чуть громче, но не кричать, т.к. ребёнок воспринимает речь не только на слух, но и потому, что чувствует воздух от голоса и вибрацию;
- тренеру следует говорить с учащимися так, чтобы они видели его лицо – мимика и движения губ помогают им понять слова. Не стоит говорить с учащимися стоя к ним спиной – в этом случае звук голоса ослабляется в два раза;

- важно говорить на близком расстоянии, так речь становится не только громче, но и разборчивей – меньше маскируется окружающими шумами;
- приближаясь к ребёнку и касаясь его, сначала необходимо сделать так, чтобы он тренера увидел, он не слышит приближения, и прикосновения может его испугать.

Способы и приёмы общения с детьми, имеющими нарушения слуха, на занятиях:

1. Система специальных жестов, выполняемых кистями
4. Мимика и артикуляция тренера-преподавателя.

Содержание и организация занятий с детьми с нарушением зрения

К термину «человек с нарушенным зрением» относят как незрячих, так и слабовидящих. Незрячих подразделяют на тотально слепых (острота зрения –VIS=0) и людей с остаточным зрением (VIS от 0 до 0,04 D). Слабовидящими считаются люди, имеющую остроту зрения от 0,05 до 0,6 D (с оптической коррекцией на лучше видящему глазу).

Неотъемлемый компонент адаптивного физического развития детей с нарушенным зрением – использование и активное развитие сохранных анализаторов (остаточное зрение, слух, осязание, обоняние и др.), формирование навыков пространственной ориентировки, развитие координационных способностей.

Предупреждение травматизма, ориентация на адаптационно-компенсаторные возможности обучающихся, учёт зоны актуального и ближайшего развития, использование традиционных и нетрадиционных средств АФК обеспечат развитие, коррекцию и профилактику возникновения новых отклонений в состоянии здоровья детей с нарушенным зрением. К нетрадиционным средствам АФК можно отнести: озвученные мячи, мяч с верёвкой, мяч с запахом ванилина, матрас с шёлковой полоской (для осязательного распознавания направления движения) пришитой вдоль матраса (для занятий в положении лёжа), озвученные мишени для метания, окрашенные в цвета, рекомендуемые офтальмологами и тифлопедагогами (зелёный, жёлтый, оранжевый, красный). Использование стимульного материала (осязательных, звуковых, зрительных, обонятельных, вибрационных, температурных ориентиров, яркого и интересного инвентаря, наглядных пособий, доступных как для зрительного, так и для осязательного восприятия) будет способствовать более адекватному восприятию и усвоению учебного материала. Систематическое использование упражнений зрительного тренинга окажет благоприятное влияние на сохранение

остаточного зрения, коррекцию зрительного восприятия, а также на развитие и совершенствование функций зрительного анализатора и глазодвигательной координации.

К специфическим методам обучения относятся:

- раннее педагогическое воздействие;
- разучивание двигательного действия по частям;
- метод практических упражнений;
- контактный метод обучения (метод показа);
- метод мышечно-суставного чувства;
- метод наглядности: большие размеры предметов, насыщенность и контрастность цветов, разнообразная фактура для осязательного восприятия. Наглядность должна сопровождаться словесным описанием рассматриваемого предмета, действия, что поможет искажённому представлению, а также позволит активизировать мыслительную деятельность обучающегося.

Следует помнить, что у незрячих детей звуковые сигналы заменяют зрительные восприятия. Источник звука желательно устанавливать на уровне лица обучающегося – на этой высоте он наиболее хорошо воспринимается.

А также, активное использование осязательной способности у незрячих и детей с остаточным зрением способствует развитию у них тактильных ощущений, мелкой моторики рук, а также становится дополнительной информацией для распознавания признаков предмета или действия.

Содержание и организация занятий с детьми с интеллектуальными нарушениями

В соответствии с МКБ-10 ВОЗ (1994) приняты следующие условные показатели IQ:

- психическая норма=100-70;
- лёгкая умственная отсталость=69-50;
- умеренная умственная отсталость=49-35;
- тяжёлая умственная отсталость=34-20;
- глубокая умственная отсталость=19 и ниже.

Определение первичных факторов, обуславливающих возникновение вторичных нарушений и сопутствующих заболеваний у людей с нарушениями интеллекта, связано с моментом и степенью поражения центральной нервной системы и другими факторами.

Ко вторичным нарушениям преимущественно относят:

- снижение силы и подвижности нервных процессов;

- нарушение познавательной деятельности;
- нарушение высших психических функций, аналитико-синтетической деятельности ЦНС;
- нарушение координации движений, нарушение мышечного тонуса;
- сенсорные отклонения.

К сопутствующим относят заболевания и отклонения, причина которых не связана напрямую с основным дефектом:

- дисплазия суставов, нарушение процессов окостенения;
- нарушение осанки, деформация стоп;
- дисгармоничность физического развития;
- врождённые пороки сердца;
- заболевания внутренних органов;
- эндокринные нарушения.

Психофизическое развитие и двигательная сфера детей с интеллектуальными нарушениями:

- по показателям психомоторного развития от здоровых сверстников могут отставать на 1-3 года: позже начинают ходить, говорить, овладевать навыками самообслуживания;
- дети неловки, физически слабы, часто болеют;
- затруднения в оформлении своих мыслей, передачи услышанного; недостаточность понимания слов; повышенная отвлекаемость; замедленная память;
- присутствуют страхи, агрессии в поведении.

Особенности психофизического развития детей с интеллектуальными нарушениями:

- упражнения для коррекции координационных способностей (точности движений в пространстве, во времени; ритма движений; пространственной ориентировки; равновесия и др.);
- упражнения для коррекции основных видов движений;
- упражнения для коррекции свойств внимания (объём, концентрация, интенсивность, переключаемость, устойчивость, распределение) и его видов (зрительное, слуховое, осязательное);
- упражнения для коррекции памяти (кратковременной-оперативной-долговременной, зрительной-слуховой-моторной, образной, словесно-логической, произвольной и др.);
- упражнения для коррекции мышления (наглядно-действенного, наглядно-образного, абстрактного (словесно-логического));
- создать условия для формирования мотивации к регулярным занятиям;

- воспитание волевых качеств, осознанного отношения к результатам собственной деятельности, самостоятельности;
- обучение навыкам страховки и самостраховки;
- применение контактного метода обучения, особенно при разучивании основ техники двигательных действий.

Содержание и организация занятий с детьми с поражением опорно-двигательного аппарата

Формы детского церебрального паралича:

- спастическая диплегия;
- лвойная диплегия;
- гиперкинетическая форма;
- атонически-астатическая форма;
- гемипаретическая форма.

Вторичные нарушения сопутствующие заболевания при ДЦП:

- формирование контрактур и деформаций туловища и конечностей;
- гипертензионно-гидроцефальный синдром;
- судорожный синдром;
- нарушения вегетативной нервной системы;
- нарушение слуха;
- нарушение зрения;
- нарушение артикуляционного аппарата;

Средства АФК, применяемые для коррекции, лечения. Воспитания и обучения детей с ПОДА:

1. Физические упражнения (пассивные, пассивно-активные, активные):
 - гимнастические: на развитие мышечной силы, подвижность суставов, координации, движений; тренировки равновесия, сердечно-сосудистой системы; улучшения функции дыхания, расслабления; без предметов, с предметами; с сопротивлением, с дополнительным грузом; на мячах различного диаметра; на гимнастических модулях и оборудовании;
 - спортивно-прикладные: двигательные действия или их элементы, способствующие развитию сложных двигательных навыков, самообслуживанию;
2. Подвижные игры: малоподвижные (для тренировки внимания, координации); с элементами ползания, ходьбы, бега, метания с преодолением различных препятствий.
3. Спортивные игры по упрощённым правилам – пионербол, баскетбол, настольный теннис, дартс.

4. Элементы лёгкой атлетики.
5. Различные эстафеты и преодоление полосы препятствий.
6. Плавание в бассейне и катание на лошадях (по возможности).

Медицинский контроль

Все поступающие в ДЮСАШ предъявляют медицинскую справку от врача о допуске к занятиям на срок до 6 месяцев. Врач должен указать медицинский диагноз обучающегося и если имеются, противопоказания к выполнению тех или иных упражнений.

Наряду с этим необходимо в ходе занятий следить за состоянием здоровья детей и приспособляемости организма к нагрузкам. Нагрузки должны соответствовать задачам занятия, возрасту обучающихся и их подготовленности. Важно не переутомлять детей с ОВЗ, следить за их самочувствием: по окраске кожи лица, потливости, дыханию, вниманию. Изучение физического состояния обучающихся непосредственно в процессе тренировки, а именно степень утомляемости, способствует предупреждению детского травматизма и заболеваемости

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма

Организация работы по технике безопасности с обучающимися проводится регулярно.

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности следующие: ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном зале; организовать занятия в соответствии с расписанием, присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать их уход из зала; вести учет посещаемости учебных занятий и тренировок в журнале учета занятий; следить за своевременностью предоставления обучающимися медицинских справок.

Тренер несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места проведения занятия; убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать

занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- не допускать к занятиям учащихся без специальной спортивной формы и инвентаря;

- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого ребёнка, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена немедленно направлять его к врачу;

- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;

- знать способы доврачебной помощи.

- соблюдать нормы загрузки спортивных залов, площадок (меньше двух квадратных метров на одного занимающегося не допускается);

- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний;

- немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов; во всех случаях подобных нарушений с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у занимающихся взаимное уважение;

- иметь рабочие программы, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся; соблюдать правила организации и проведения тренировочных занятий, соревнований; руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра и не допускать случаев участия в соревнованиях детей, недостаточно подготовленных и без письменного разрешения врача.

- занятия должны проходить только под руководством тренера;

- строго контролировать обучающихся во время учебно-тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера.

Особенности проведения учебно-тренировочных занятий в условиях Кольского Заполярья

Смена климатических условий оказывает влияние на состояние здоровья, двигательную активность детей в каждом биологическом ритме года. Установлено, что в начале и середине года физическая работоспособность детей после летнего отдыха наилучшая, способствующая изучению новым движениям и развитию физических качеств.

В переходный период от осени к зиме резко снижается физическая работоспособность. Наблюдается плохое восстановление, снижается ловкость, координация движений и глазомер. Ухудшение самочувствия наблюдается до окончания полярной ночи.

После окончания полярной ночи в зимний период стабилизируется физическая работоспособность. Это наиболее благоприятный период для развития и совершенствования физических качеств и закрепления движений. Переходный весенний период отличается снижением двигательной активности и общего самочувствия детей. В это время необходимо больше планировать игр и проводить занятия на основе игрового сюжета. Середина весны и весь летний период благоприятен для физического совершенствования.

Морозная сырая погода, как и штормовая, способствует возникновению депрессивных состояний. Поэтому тренировочные занятия при таких погодных условиях, должны проходить на высоком эмоциональном уровне.

Длительное отсутствие солнечного света и преобладание искусственного освещения над дневным способствуют увеличению нагрузке на глаза детей и снижению остроты зрения. По окончании полярной ночи солнечные лучи отражаются от снега и наносят вред зрению: после такого длительного перерыва большое количество ультрафиолетового света опасно для детей, т.к. прозрачный хрусталик ребенка пропускает до 6 раз больше излучений, чем хрусталик взрослого человека.

С наступлением полярной ночи необходимо пересмотреть рацион питания, включив витамин А (или каротин), витамины группы В (В1, В2, В6, В12), С и Е. Для глаз очень полезны жирные кислоты Омега-3, цинк и железо. Они входят в состав растительных масел, орехов, мяса и рыбы. Все названные вещества участвуют в обменных процессах, протекающих в роговице и хрусталике глаза. Следует помнить о лютеине и зеаксантине, играющие ключевую роль в защите глаз и являющиеся своеобразными

фильтрами света, а также защитниками от свободных радикалов. При их недостатке поражаются клетки сетчатки, падает острота зрения, развиваются различные заболевания глаз. Эти два вещества содержатся в шпинате, брокколи, брюссельской капусте, чернике, горохе и кукурузе.

Методика обучения прыжку в длину с места

Исходное положение перед прыжком — «старт пловца» (ноги полусогнуты, туловище наклонено вперёд, руки отведены назад — в стороны). Отталкиваются обеими ногами с одновременным взмахом рук вперед—вверх. В полете ноги сгибаются в коленях и выносятся вперед. Во время приземления ребенок приседает и выносит руки вперед—в стороны, обеспечивая, таким образом, мягкое и устойчивое приземление.

Умением прыгать в длину с места дети самостоятельно овладеть не могут. При специальном же обучении этому движению дети довольно быстро усваивают его. За период происходят и значительные качественные изменения: появляется энергичный толчок, приседание перед прыжком, приземление на две ноги.

В последующие годы у ребенка быстро совершенствуется навык прыжка, его качественные и количественные показатели.

Возраст	Особенности выполнения движения детьми	Программные требования	Педагогические требования при обучении движениям
5-6 лет	Дети не умеют согласовывать одновременные действия ног и рук. Приземляются тяжело на всю ступню	Учить детей синтезировать приобретённые умения отталкиваться двумя ногами, приземляться, сгибая колени. Учить мягко приземляться на полусогнутые ноги Учить реагировать на ориентиры	Обращать меньше внимания на толчок и взмах руками. Внимание обращать на приземление на полусогнутые ноги
6-7 лет	У детей нет понимания взаимозависимости двигательных действий. Не	Учить детей сочетать отталкивание с резким взмахом рук Учить поддерживать	Обращать внимание на глубину приседа – он не должен быть глубоким. Обращать внимание

	сформирована ступня	равновесие при приземлении, вынося руки вперёд	на сильный толчок и резкий взмах руками
7-8 лет	Дети не умеют группировать в полёте и выносить ноги вперёд. Не умеют рассчитывать точность приземления в определённое место	Учить детей рассчитывать точность приземления в определённое место. Учить группировать в полёте и выбрасывать вперёд ноги. Соизмерять силу толчка с расстоянием, которое надо преодолеть	Не следует добиваться большой длины прыжка, обращать внимание на технику выполнения. При приземлении обращать внимание на глубину приседа. Детям трудно удерживать равновесие при глубоком приседе

Обучение детей 5 лет прыжку в длину с места следует **начинать после того, как они овладели подпрыгиванием на обеих ногах на месте и с продвижением вперед** («как зайчики», «мячики» и т. д.). В этом возрасте они уже хорошо понимают словесные указания, которые даются в доступной для них форме, и могут точно повторить показанное им движение. **Сначала ребенку предлагают прыгать через ленту или «ручеек» (ширина 10—15 см), выложенный из двух лент (скакалок).** Такая конкретизация обуславливает выполнение прыжка **не в полную силу**, благодаря чему дети **точнее дифференцируют мышечные усилия**, что является необходимой основой для овладения правильной структурой движения.

Наиболее сложные элементы прыжка для детей данного возраста — сочетание маха руками с одновременным отталкиванием обеими ногами и мягкое приземление. Для правильного и быстрого овладения этими элементами рекомендуется **применять подводящие упражнения**: махи прямыми руками вперед — вверх, «как птички», с одновременным подниманием на носки; прыжки на месте, «как мячики»; прыжки с продвижением вперед, «как зайчики», и т. д.

Чтобы избежать резких сотрясений и травм, на место приземления кладут мягкий коврик. Также следить необходимо за обувью, важно чтобы она не была скользкой.

Сценарий спортивного праздника «Мой весёлый звонкий мяч»

Цель: Способствовать совершенствованию у детей двигательных навыков и действий с мячами разных размеров через совместную деятельность друг с другом.

Задачи:

Образовательные

1. Познакомить детей с фитболом, мячами (волейбольный, баскетбольный, футбольный, мяч для флорбола, для боулинга), видами спорта (баскетбол, волейбол, футбол, флорбол, боулинг).
2. Познакомить детей с простыми навыками действий с мячом (прокатывание, бросание, ловля, разные манипуляции с мячами).
3. Познакомить с элементами массажа при помощи колючего мячика.

Развивающие

1. Развивать интерес к совместной деятельности другими детьми.
2. Развивать у детей ловкость и координацию движений, умение ориентироваться в пространстве (зале).

Воспитательные

1. Вызвать у детей интерес к совместной двигательной-игровой деятельности.
2. Способствовать расширению диапазона вербального и невербального общения детей, расширять опыт доброжелательных отношений между детьми.
3. Создать благоприятного эмоционального состояния у детей.
4. Развивать самостоятельность, инициативность, смелость.

Инвентарь:

- 4 фитбола, гимнастические ленты, обруч для выступающих, музыка;
- мячи по количеству детей (средний размер);
- картинки с мячами (волейбольный, баскетбольный, футбольный, мяч для флорбола, для боулинга);
- картинки с играми;
- сетка, 2 туннеля, 2 корзины 2 обруча, конусы, гимнастические палки, кегли;
- корзина для мячей
- 10 воздушных шариков, 10 шоколадных медалей.

Содержание

1. Выступление с фитболами.

- Здравствуйте, детишки, девчонки и мальчишки! Вот как хорошо выступили с мячами. Мяч называется - фитбол. А какие ещё есть мячи, сейчас мы с вами посмотрим.

2. Игра «Что за мяч?» (отгадывание разных мячей по картинкам).

3. Игра «Какой вид спорта?» (отгадывание по картинкам)

Загадки:

Противников игрок всех обошел,

И мяч в корзине — вот удача

Название игре той... (баскетбол)

- Бросают мячик через сетку,

Забить стараются все гол.

И ловким нужно быть и метким

В игре с названьем... (волейбол)

- Быстрее ветра игрок несется

И мяч в воротах, значит — гол!

И знает каждый, что зовется

Игра спортивная... (футбол)

- Мяча веденье, передача,

- Много клюшек – один мяч,

На полу несется вскачь... (флорбол)

- Кидаешь мяч, чтоб он катился,

Сбиваешь кегли, очень рад. УРА

Скажите мне что это за игра (боулинг)

4. Разминка с мячами.

- Сегодня мы с вами будем спортсменами, а хороший спортсмен начинает своё занятие с разминки.

1 упражнение: «Вот какие мячики»

-Мячик вверх мы поднимаем,

Вниз тихонько опускаем.

-И еще раз поднимаем,

Вместе сами опускаем...

(И.п. — Дети держат мяч в руках,

1- поднимают мячик вверх,

2 -опускают мяч вниз.)

2 упражнение: «Покачаем мячики»

Крепко сами мячик держим

Раскачаем мы его.

Влево – вправо, влево – вправо

Покачаем мы его...

И.п.- ноги расставлены широко, дети держат мяч
1-2 и качаются в стороны (наклоны)

3 упражнение: «Постучали мячиком»

А теперь присядем дружно

Мячик об пол постучим...

И.п. –дети держат мячик.

1 – присели постучали.

2 – и.п.

4 упражнение: «Попрыгаем как мячики»

А теперь мы вместе все прыгаем, как мячики,

Прыг – скок, прыг – скок,

Прыгаем, как мячики...

- Мячики сложили.

5 упражнение: Игра «Мой веселый звонкий мяч»

Мой весёлый звонкий мяч

Ты куда помчался вскачь.

Жёлтый, красный, голубой

Не угнаться за тобой.....

(Дети отбивают мяч, затем догоняют мячик). Игра повторяется еще раз.

— Пусть мячики отдохнут, и мы тоже отдохнем (мячи сложить в корзину)

6 упражнение: Игра «Покатаем мячик».

— Давайте сядем, отдохнём. У нас есть вот такой массажный мячик. Мы сделаем им массаж. (Дети катают мячик в руках и передаёт другому).

- А теперь мы тоже поиграем в каждую из этих игр.

5. Игры с мячом.

Первая игра – баскетбол.

Ребенок прокатывает мяч в туннель, дети проползают по туннелю за мячом, берут мяч и бросают его в корзину, возвращаются на место.

Вторая игра – волейбол.

Натягивается сетка. Дети делятся на две команды и перебрасывают мячи через сетку.

Третья игра – футбол.

Поставить конусы-ворота. Каждый участник по очереди забивает мяч ногой ворота.

Четвёртая игра – флорбол.

Каждый участник по очереди ведёт клюшкой (гимнастической палкой) мяч до конуса и обратно.

Пятая игра – боулинг.

Расставить кегли. Каждый участник бросает так, чтобы сбить кегли.

- Молодцы, ребята! Вы настоящие спортсмены-баскетболисты, футболисты, волейболисты и т. д. Заслужили сладкие медальки.

6. Выступление с гимнастическими лентами «Весёлая гимнастика»

- А теперь садимся на стульчики, отдыхаем. Перед вами выступят дети с гимнастическими лентами.

— Пришла пора поиграть ещё в одну игру. Вставайте в круг и держитесь за руки.

7. Игра «Раздувайся пузырь» (на новый лад)

Раздувайся, мячик мой,

Раздувайся большой,

Оставайся такой,

Да не лопайся.

Ручкой хлоп-хлоп-хлоп,

Ножкой топ-топ-топ,

А пальчиками чик-чик-чик,

А головкой тик-тик-тик.

Мячик лопнул!

Дети отпускают руки и приседают на корточки, при этом говоря: «Хлоп!»

Воздух вышел!

произнося звук «ш-ш-ш» — как будто выходит воздух. Игра повторяется еще раз.

- У нас ещё один выступающий.

8. Выступление «Задорный рэп»

— Ой, ребята, а что лежит в этой большой корзине? Давайте посмотрим!

Смотрите, какие здесь шарики. Как их много. Это вам!

(Раздаю шарики детям, благодарю за участие, прощаюсь). Дети танцуют с шариками.

Материально-техническое обеспечение Программы

Учебно-тренировочные занятия по программе «Юный атлет» и спортивно-массовые мероприятия с обучающимися проводятся в спортивном зале.

Во время проведения тренировочных занятий используется следующий спортивный инвентарь:

- мячи различных размеров: фитбольный, футбольный, гимнастический, теннисный; набивной; массажный;
- обручи; гимнастические палки; скакалки; гимнастические ленты;
- скамья гимнастическая; стенка гимнастическая; коврики гимнастические;
- батут; баскетбольное кольцо; конусы; сетка, кегли;
- тренажёры: беговая дорожка "Магнетик", беговая дорожка (электрическая), беговая дорожка Атеми, велотренажер магнитный, велотренажер PEC-300, мини-велотренажер AC-90, тренажер гребля, тренажер силовой, многофункциональный тренажер, тренажер TORNEO C 206 FIESTA (эллиптический), тренажер для аэробики, тренажер для плавания, тренажер силовой BODY SCULPTURE, тренажер-наездник;
- гантели, эспандеры, амортизаторы;
- «сухой бассейн»;
- рулетка, секундомер, мел;
- инвентарь для подвижных игр.

Список литературы

Нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196);
- СанПиН от 04.07.2014 № 41;
- Методические рекомендации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/36850);
- Устав МБУДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15.
- Устав МБУДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15;
- Порядок организации образовательной деятельности в МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15;
- Положение об аттестации учащихся МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15;
- Инструкции по технике безопасности для учащихся.

Учебно-методическая литература:

1. Байгулов Ю. П., Романин А. Н. Основы настольного тенниса. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
2. Белая Н. А. Лечебная физкультура и массаж: Учебно – методическое пособие для медицинских работников. – М.: Советский спорт, 2001.
3. Бутко Г. А. Физическое развитие детей с задержкой психического развития.- М.: Книголюб, 2006.
4. Важинская В. Н., Емельянова А. И. Физическое воспитание. Программа по физическому воспитанию детей с глубоким нарушением интеллекта. СПб.:ИСПиП, 2002.
5. Велитченко В. К. Физкультура для ослабленных детей. – 2 – е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
6. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Уч. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
7. Дмитриев А. А. Организация двигательной активности умственно отсталых детей. – М.: Советский спорт, 1991.

8. Евсеев С. П. и др. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов: Уч. пособие / Под ред. Проф. С. П. Евсеева. – 2 – е изд. – М.: Советский спорт, 2004.
9. Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие.-М.: Советский спорт, 2000.
10. Кардамонова Н. Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов н/Д: Феникс, 2001.
11. Кашкин А. А., Попов О. И., Смирнов В. В. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004.
12. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением в развитии: Учебное пособие – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
13. Опыт работы детско – юношеских спортивных школ и физкультурно – спортивных клубов инвалидов и лиц с отклонениями в развитии: Сб. материалов / Сост. Н. А. Сладкова. – М.: Советский спорт, 2003.
14. Программа «Легкоатлетическое многоборье» (для детей, подростков, юношей и девушек с легкой степенью умственной отсталости), разработанная на кафедре легкой атлетики Сибирской государственной академии физической культуры, 1997 год;
15. Спорт в школе: Организационно – методические основы преподавания физической культуры. В 2 – х т. Т. 1/Сост. И. П. Космина и др. – М.: Советский спорт, 2003.
16. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В2 т. Т. 1.Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под ред. Проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2002.
17. Технологии физкультурно – спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие / Авторы – составители О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2004.
18. Физическая реабилитация и спорт инвалидов: нормативные правовые документы, механизмы реализации, практический опыт, рекомендации: Учебно – методическое пособие / Автор – составитель А. В. Царик. – М.: Советский спорт, 2000.
19. Шапкова Л. В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно–оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Под ред. Проф. С. П. Евсеева. – М: Советский спорт, 2001.

Интернет ресурсы:

Министерство просвещения РФ

<https://edu.gov.ru/>

Министерство образования и науки

<http://minobr.gov-murman.ru/>

Мурманской области

Комитет по образованию администрации

<http://edu.murmansk.ru/>

города Мурманска

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	2
Календарный учебный план.....	6
Учебный план Программы.....	9
Содержание изучаемой Программы.....	13
Мониторинг результатов освоения Программы.....	23
Методическое обеспечение Программы.....	27
Материально-техническое обеспечение Программы.....	47
Список литературы.....	48