

**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 08.04.2021 № 5  
Председатель Светлич С.Л. Алексева

Утверждена  
Приказом МБУДО г. Мурманска  
ДЮСАШ № 15  
от 08.04.2021 № 01-30  
Директор И.Ю.Горохова

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

**«ОСНОВЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ»**

Возраст обучающихся: 8 - 18 лет

Срок реализации: 5 лет

Составители:  
Шкарупина О.А,  
инструктор-методист МБУДО  
г. Мурманска ДЮСАШ № 15  
Ялаева Л.Х,  
тренер-преподаватель МБУДО  
г. Мурманска ДЮСАШ № 15

Мурманск  
2021

## Пояснительная записка

**Направленность** адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы легкой атлетики» - физкультурно-спортивная.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы легкой атлетики» 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);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 СП 1.2.3685-21;
- 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).

### **Уровень сложности программы.**

«Базовый» уровень - предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно – тематического направления программы.

**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.

**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.

**Обучающие:**

- обучение теоретическим знаниям;
- формирование понятий физического здоровья.

**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.

#### **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.

#### **Отличительная особенность данной программы.**

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

#### **Сроки реализации программы - 5 лет.**

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной программы, 8 - 18 лет.

#### **Условия зачисления в группы.**

Принимаются дети с ОВЗ и дети-инвалиды, желающие заниматься по программе «Основы лёгкой атлетикой», при наличии у них медицинского допуска к занятиям.

Допускается комплектование разновозрастных групп. Это обусловлено ограниченным количеством детей определенного возраста. В данном случае в учебно-тренировочном процессе тренер обязательно учитывает личностно-ориентированный подход.

**Наполняемость.** Наполняемость групп зависит от сложности заболевания занимающихся:

- для детей с ограниченными возможностями здоровья – 8 человек;
- для детей – инвалидов – до 5 человек;
- при тяжелых сочетанных дефектах до 2 человек.
- при объединении в одну группу детей, имеющих разные основные диагнозы, наполняемость группы может быть уменьшена.

#### **Формы занятий:**

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

3. Дистанционная форма обучения - применяется с помощью телекоммуникационных технологий и сети Интернет в периоды отмены учебно-тренировочных занятий в связи с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой и другими мероприятиями, влекущими за собой приостановку учебного процесса.

**Режим занятий:** 6 часов в неделю. Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных и специальных (коррекционных) учреждениях.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 52 учебные недели в год: 46 недель в условиях ДЮСАШ, 6 недель – по индивидуальным планам. Периодичность занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

**Условия реализации программы:**

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

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств, может изменяться (наличие материальной базы, тренировочных сборов, соревнований, климатических условий и т.д.).

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:**

На конец обучения учащиеся должны:

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

**Способы определения результативности:**

- проведение итоговой аттестации учащихся.

**Форма подведения итогов реализации программы:** промежуточная, итоговая аттестация.

**Содержание программы обновляется** с учётом развития науки, техники, экономики, технологий и социальной сфер.

**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	1	1	1	1	1	1	1		1				8
2.	Общая физическая подготовка	19	21	23	21	21	21	19	21	20	26	26	26	264
3.	Техническая подготовка	2	2	2	3	3	3	3	3	3				24
4.	Аттестация	2								2				4
5.	Воспитательно-образовательные мероприятия		1		1			1	1					4
6.	Участие в соревнованиях		1			1	1		1					4
7.	Медицинский контроль	2						2						4
<b>Итого часов</b>		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

**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	1	1	1	1	1	1	1		1				8
2.	Общая физическая подготовка	19	21	22	20	20	20	19	21	20	26	26	26	260
3.	Техническая подготовка	2	2	3	4	4	4	3	3	3				28
4.	Аттестация	2								2				4
5.	Воспитательно-образовательные мероприятия		1		1			1	1					4
6.	Участие в соревнованиях		1			1	1		1					4
7.	Медицинский контроль	2						2						4
<b>Итого часов</b>		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

**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	1	1	1	1	1	1	1		1				8
2.	Общая физическая подготовка	19	21	21	19	19	19	19	21	20	26	26	26	256
3.	Техническая подготовка	2	2	4	5	5	5	3	3	3				32
4.	Аттестация	2								2				4
5.	Воспитательно-образовательные мероприятия		1		1			1	1					4
6.	Участие в соревнованиях		1			1	1		1					4
7.	Медицинский контроль	2						2						4
<b>Итого часов</b>		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

**Календарный учебный график  
на 52 недели учебно-тренировочных занятий, 4 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	1	1	1	1	1	1	1		1				8
2.	Общая физическая подготовка	19	21	21	19	19	18	18	20	19	26	26	26	252
3.	Техническая подготовка	2	2	4	5	5	6	4	4	4				36
4.	Аттестация	2								2				4
5.	Воспитательно-образовательные мероприятия		1		1			1	1					4
6.	Участие в соревнованиях		1			1	1		1					4
7.	Медицинский контроль	2						2						4
<b>Итого часов</b>		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

**Календарный учебный график  
на 52 недели учебно-тренировочных занятий, 5 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	1	1	1	1	1	1	1		1				8
2.	Общая физическая подготовка	19	21	20	19	19	18	17	19	18	26	26	26	248
3.	Техническая подготовка	2	2	5	5	5	6	5	5	5				40
4.	Аттестация	2								2				4
5.	Воспитательно-образовательные мероприятия		1		1			1	1					4
6.	Участие в соревнованиях		1			1	1		1					4
7.	Медицинский контроль	2						2						4
<b>Итого часов</b>		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

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

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Первый год обучения</b>				
<b>1.</b>	<b>Раздел: теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>			
1.1	Тема: «Правила поведения и техника безопасности на занятиях».		1		
1.2	Тема: «Физическая культура и спорт».		2		
1.3	Тема: «Личная гигиена».		1		
1.4	Тема: «Закаливание организма».		2		
1.5	Тема: «Общая физическая подготовка».		2		
<b>2.</b>	<b>Раздел: общая физическая подготовка</b>	<b>264</b>			Контрольные нормативы
2.1	Тема: строевые упражнения			24	
2.2	Тема: ходьба, бег			24	
2.3	Тема: ОРУ с предметами и без предметов			24	
2.4	Тема: корректирующие упражнения с предметами и без предметов			24	
2.5	Тема: упражнения для развития выносливости			24	
2.6	Тема: упражнения для развития быстроты			24	
2.7	Тема: упражнения для развития гибкости			24	
2.8	Тема: упражнения для развития ловкости			24	
2.9	Тема: упражнения для развития силы			24	
2.10	Тема: упражнения для развития скоростно-силовых качеств			24	
2.11	Тема: подвижные игры и эстафеты			24	
<b>3.</b>	<b>Раздел: техническая подготовка</b>	<b>24</b>			
3.1	Тема: спортивная ходьба на 10м, 25м, 50м с сопровождением и без сопровождения			5	
3.2	Тема: бег с высокого и			6	

	низкого старта на 25м и 50м				
3.3	Тема: прыжок в длину с места			6	
3.4	Тема: передвижение на коляске 10м, 30м, 50м, 100м			4	
3.5	Тема: передвижение на коляске с препятствиями			3	
<b>4.</b>	<b>Раздел: аттестация (исходная, промежуточная, итоговая)</b>	<b>4</b>		4	Контрольные нормативы
<b>5</b>	<b>Раздел: воспитательно-образовательные мероприятия</b>	<b>4</b>		4	Участие
<b>6.</b>	<b>Раздел: участие в соревнованиях</b>	<b>4</b>		4	Соревнования
<b>7.</b>	<b>Раздел: медицинский контроль</b>	<b>4</b>		4	
	<b>Всего</b>	<b>312</b>	<b>8</b>	<b>304</b>	
	<b>Второй год обучения</b>				
<b>1.</b>	<b>Раздел: теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>			
1.1	Тема: «Правила поведения и техника безопасности на занятиях».		1		
1.2	Тема: «Развитие физической культуры у разных народов».		1		
1.3	Тема: «История возникновения и развития легкой атлетики».		2		
1.4	Тема: «Режим дня и питания».		2		
1.5	Тема: «Двигательный режим школьника. Утренняя гимнастика».		2		
<b>2.</b>	<b>Раздел: общая физическая подготовка</b>	<b>260</b>			Контрольные нормативы
2.1	Тема: строевые упражнения			22	
2.2	Тема: ходьба, бег			24	
2.3	Тема: ОРУ с предметами и без предметов			24	
2.4	Тема: корригирующие упражнения с предметами и без предметов			24	
2.5	Тема: упражнения для развития выносливости			24	
2.6	Тема: упражнения для развития быстроты			24	
2.7	Тема: упражнения для развития гибкости			24	
2.8	Тема: упражнения для развития ловкости			24	
2.9	Тема: упражнения для развития силы			24	

2.10	Тема: упражнения для развития скоростно-силовых качеств			24	
2.11	Тема: подвижные игры и эстафеты			22	
<b>3.</b>	<b>Раздел: техническая подготовка</b>	<b>28</b>			
3.1	Тема: спортивная ходьба на 10м, 25м, 50м с сопровождением и без сопровождения			6	
3.2	Тема: бег с высокого и низкого старта на 25м и 50м			7	
3.3	Тема: прыжок в длину с места			7	
3.4	Тема: передвижение на коляске 10м, 30м, 50м, 100м			4	
3.5	Тема: передвижение на коляске с препятствиями			4	
<b>4.</b>	<b>Раздел: аттестация (исходная, промежуточная, итоговая)</b>	<b>4</b>		4	Контрольные нормативы
<b>5</b>	<b>Раздел: воспитательно-образовательные мероприятия</b>	<b>4</b>		4	Участие
<b>6.</b>	<b>Раздел: участие в соревнованиях</b>	<b>4</b>		4	Соревнования
<b>7.</b>	<b>Раздел: медицинский контроль</b>	<b>4</b>		4	
	<b>Всего</b>	<b>312</b>	<b>8</b>	<b>304</b>	
	<b>Третий год обучения</b>				
<b>1.</b>	<b>Раздел: теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>			
1.1	Тема: «Правила поведения и техника безопасности на занятиях».		1		
1.2	Тема: «Олимпийские игры, их зарождение, организация и проведение».		2		
1.3	Тема: «Адаптивная физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека».		2		
1.4	Тема: «Паралимпийские игры».		2		
1.5	Тема: «Закаливание организма, режим дня и гигиена сна».		1		
<b>2.</b>	<b>Раздел: общая физическая подготовка</b>	<b>256</b>			Контрольные нормативы
2.1	Тема: строевые упражнения			18	

2.2	Тема: ходьба, бег			20	
2.3	Тема: ОРУ с предметами и без предметов			20	
2.4	Тема: корректирующие упражнения с предметами и без предметов			25	
2.5	Тема: упражнения для развития выносливости			25	
2.6	Тема: упражнения для развития быстроты			25	
2.7	Тема: упражнения для развития гибкости			25	
2.8	Тема: упражнения для развития ловкости			25	
2.9	Тема: упражнения для развития силы			25	
2.10	Тема: упражнения для развития скоростно-силовых качеств			25	
2.11	Тема: подвижные игры и эстафеты			23	
<b>3.</b>	<b>Раздел: техническая подготовка</b>	<b>32</b>			
3.1	Тема: спортивная ходьба на 10м, 25м, 50м с сопровождением и без сопровождения			7	
3.2	Тема: бег с высокого и низкого старта на 25м и 50м			8	
3.3	Тема: прыжок в длину с места			8	
3.4	Тема: передвижение на коляске 10м, 30м, 50м, 100м			5	
3.5	Тема: передвижение на коляске с препятствиями			4	
<b>4.</b>	<b>Раздел: аттестация (исходная, промежуточная, итоговая)</b>	<b>4</b>		4	Контрольные нормативы
<b>5</b>	<b>Раздел: воспитательно-образовательные мероприятия</b>	<b>4</b>		4	Участие
<b>6.</b>	<b>Раздел: участие в соревнованиях</b>	<b>4</b>		4	Соревнования
<b>7.</b>	<b>Раздел: медицинский контроль</b>	<b>4</b>		4	
	<b>Всего</b>	<b>312</b>	<b>8</b>	<b>304</b>	
	<b>Четвертый год обучения</b>				
<b>1.</b>	<b>Раздел: теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>			
1.1	Тема: «Правила поведения и техника безопасности на занятиях».		2		

1.2	Тема: «Легкая атлетика в России».		2		
1.3	Тема: «Роль легкой атлетики в жизни современных людей».		2		
1.4	Тема: «Физическая нагрузка и отдых. Самоконтроль».		2		
<b>2.</b>	<b>Раздел: общая физическая подготовка</b>	<b>252</b>			Контрольные нормативы
2.1	Тема: строевые упражнения			20	
2.2	Тема: ходьба, бег			22	
2.3	Тема: ОРУ с предметами и без предметов			22	
2.4	Тема: корректирующие упражнения с предметами и без предметов			24	
2.5	Тема: упражнения для развития выносливости			24	
2.6	Тема: упражнения для развития быстроты			24	
2.7	Тема: упражнения для развития гибкости			24	
2.8	Тема: упражнения для развития ловкости			24	
2.9	Тема: упражнения для развития силы			24	
2.10	Тема: упражнения для развития скоростно-силовых качеств			24	
2.11	Тема: подвижные игры и эстафеты			20	
<b>3.</b>	<b>Раздел: техническая подготовка</b>	<b>36</b>			
3.1	Тема: спортивная ходьба на 10м, 25м, 50м с сопровождением и без сопровождения			8	
3.2	Тема: бег с высокого и низкого старта на 25м и 50м			9	
3.3	Тема: прыжок в длину с места			9	
3.4	Тема: передвижение на коляске 10м, 30м, 50м, 100м			5	
3.5	Тема: передвижение на коляске с препятствиями			5	
<b>4.</b>	<b>Раздел: аттестация (исходная, промежуточная, итоговая)</b>	<b>4</b>		4	Контрольные нормативы
<b>5</b>	<b>Раздел: воспитательно-образовательные мероприятия</b>	<b>4</b>		4	Участие
<b>6.</b>	<b>Раздел: участие в соревнованиях</b>	<b>4</b>		4	Соревнования

<b>7.</b>	<b>Раздел: медицинский контроль</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
	<b>Всего</b>	<b>312</b>	<b>8</b>	<b>304</b>	
	<b>Пятый год обучения</b>				
<b>1.</b>	<b>Раздел: теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>			
1.1	Тема: «Правила поведения и техника безопасности на занятиях».		2		
1.2	Тема: «Сведения о физических качествах и их развития».		2		
1.3	Тема: «Строение и функции организма».		2		
1.4	Тема: «Общая физическая подготовка».		2		
<b>2.</b>	<b>Раздел: общая физическая подготовка</b>	<b>248</b>			Контрольные нормативы
2.1	Тема: строевые упражнения			18	
2.2	Тема: ходьба, бег			22	
2.3	Тема: ОРУ с предметами и без предметов			22	
2.4	Тема: корректирующие упражнения с предметами и без предметов			22	
2.5	Тема: упражнения для развития выносливости			24	
2.6	Тема: упражнения для развития быстроты			24	
2.7	Тема: упражнения для развития гибкости			24	
2.8	Тема: упражнения для развития ловкости			24	
2.9	Тема: упражнения для развития силы			24	
2.10	Тема: упражнения для развития скоростно-силовых качеств			24	
2.11	Тема: подвижные игры и эстафеты			20	
<b>3.</b>	<b>Раздел: техническая подготовка</b>	<b>40</b>			
3.1	Тема: спортивная ходьба на 10м, 25м, 50м с сопровождением и без сопровождения			9	
3.2	Тема: бег с высокого и низкого старта на 25м и 50м			10	
3.3	Тема: прыжок в длину с места			10	
3.4	Тема: передвижение на коляске 10м, 30м, 50м, 100м			6	
3.5	Тема: передвижение на			5	

	коляске с препятствиями				
<b>4.</b>	<b>Раздел: аттестация (исходная, промежуточная, итоговая)</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Контрольные нормативы
<b>5</b>	<b>Раздел: воспитательно-образовательные мероприятия</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Участие
<b>6.</b>	<b>Раздел: участие в соревнованиях</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Соревнования
<b>7.</b>	<b>Раздел: медицинский контроль</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
	<b>Всего</b>	<b>312</b>	<b>8</b>	<b>304</b>	

**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 1 год обучения**

#### **Тема 1.1 Правила поведения и техника безопасности на занятиях.**

Правила поведения при занятиях общей физической подготовкой.

Дисциплина – основа безопасности во время занятий.

#### **Тема 1.2 Физическая культура и спорт.**

В России термин физическая культура стал упоминаться в печати с 1908-1910 гг. Под физической культурой тогда понимали деятельность человека и общества, направленную на физическое воспитание, образование и укрепление здоровья.

Физическая культура - представляет собой совокупность достижений в деле оздоровления людей и развития их физических способностей. Она включает систему физического воспитания, специальные научные знания, развитие спорта и спортивных достижений; охватывает область общественной и личной гигиены, гигиены труда и быта, правильного режима труда и отдыха, использование естественных сил природы - солнца, воды и воздуха - в целях оздоровления и закаливания организма.

#### **Тема 1.3 Личная гигиена.**

Основы личной гигиены. Гигиенические процедуры, необходимость в их регулярности. Гигиенические требования к одежде, обуви, к внешнему виду. Правила личной гигиены – это набор гигиенических правил поведения человека, которые созданы для соблюдения чистоты тела и всего организма. Соблюдение простейших правил личной гигиены – это необходимость, которая создает защиту для организма от разных недугов. Кроме поддержания тела в чистоте, неотъемлемой частью личной гигиены являются активный образ жизни и свежий воздух.

#### **Тема 1.4 Закаливание организма.**

Закаливание — система специальных терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию. Влияние на здоровье закаливания организма.

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка 2 год обучения**

#### **Тема 1.1 Правила поведения и техника безопасности на занятиях.**

Правила поведения при занятиях общей физической подготовкой.  
Дисциплина – основа безопасности во время занятий.

### **Тема 1.2 Развитие физической культуры у разных народов.**

Возникновение физических упражнений у народов Древней Руси относится к первобытному обществу (можно сказать, с самого появления Древней Руси как самостоятельного государства). Исторические исследования дают основание говорить о применении различных видов физических упражнений и игр в трудовом и военном воспитании древних людей нашей Родины. У многих народов сохранились игры и физические упражнения, уходящие своими корнями в далекое прошлое. Эти упражнения отражали охотничью, рыболовецкую, скотоводческую, земледельческую, военную и бытовую деятельность племен и родов первобытного общества.

У древних народов бытовала верховая езда, метания разных предметов, стрельба из лука, разнообразные игры. А народы нашего Севера применяли как в охоте, так и в быту, лыжи. Проводилось много состязаний, в которых молодые люди показывали «удаль молодецкую», в которых выявлялись самые сильные, ловкие и умелые мальчики и девочки, а также парни и девушки.

### **Тема 1.3 История возникновения и развития легкой атлетики.**

Лёгкая атлетика считается очень древним видом спорта, об этом говорят повсеместные археологические находки (монеты, вазы, скульптуры и т.д.). Самым древним из легкоатлетических видов является бег. Кстати, бег осуществлялся на дистанцию, равную одному стадию — ста девяносто двум метрам. Именно от этого названия произошло слово стадион. Древние греки называли все физические упражнения атлетикой, которую в свою очередь было принято делить на «легкую» и «тяжелую». К легкой атлетике они относили упражнения, развивающие ловкость и выносливость (бег, прыжки, стрельба из лука, плавание и т.д.). Соответственно, все упражнения, которые развивали силу, относились к «тяжелой» атлетике.

### **Тема 1.4 Режим дня и питания.**

Режим дня – это рациональное чередование различных видов деятельности и отдыха, что имеет большое оздоровительное и воспитательное значение.

Правильно организованный режим дня способствует установлению физиологического равновесия организма со средой, в которой осуществляется воспитание и обучение, так как он основан на всестороннем учете особенностей роста, развития, условий жизни ребенка.

Режим – это основа нормальной жизнедеятельности ребенка и одно из условий успешного обучения в школе.

## **Тема 1.5 Двигательный режим школьника. Утренняя гимнастика.**

Воспитание здорового, гармонически развитого ребенка - основная задача семьи и школы. В решении этой задачи первостепенную роль играют правильно организованные занятия физической культурой и спортом в школе и во внешкольное время, рациональное сочетание умственной деятельности и занятий физическими упражнениями в режиме дня. За правильную постановку физического воспитания в режиме дня школы несут ответственность директор школы, организатор внеклассной и внешкольной работы, преподаватели физической культуры. Задача родителей - организация и руководство мероприятиями по физической культуре и спорту дома, в кругу семьи,

т. е родители должны принимать самое активное участие в физическом воспитании детей.

Что же включает в себя понятие «физическое воспитание»? Прежде всего - строгое соблюдение режима дня, систематическое закаливание, ежедневные занятия физической культурой и регулярные занятия спортом.

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка 3 год обучения**

#### **Тема 1.1 Правила поведения и техника безопасности на занятиях.**

Правила поведения при занятиях общей физической подготовкой.

Дисциплина – основа безопасности во время занятий.

#### **Тема 1.2 Олимпийские игры, их зарождение, организация и проведение.**

Олимпийские игры (греч. Ολυμπιακοί αγώνες, фр. Jeux olympiques, англ. Olympic Games) — крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования, которые проводятся раз в четыре года под эгидой Международного олимпийского комитета. Медаль, завоёванная на Олимпийских играх, считается одним из наивысших достижений в спорте.

Традиция проведения Олимпийских игр, существовавшая в Древней Греции, зародилась как часть религиозного культа. Игры проводились с 776 года до н. э. по 393 год н. э., всего было проведено 293 Олимпиады в Олимпии, считавшейся у греков священным местом. От Олимпии произошло и название игр.

Современные Олимпийские игры были возрождены в конце XIX века французским общественным деятелем Пьером де Кубертенем. Олимпийские игры, известные также как летние Олимпийские игры, проводились каждые четыре года, начиная с 1896 года, за исключением

лет, пришедшихся на мировые войны. В 1924 году были учреждены зимние Олимпийские игры, которые первоначально проводились в тот же год, что и летние. Однако, начиная с 1994 года, время проведения зимних Олимпийских игр сдвинуто на два года относительно времени проведения летних игр.

### **Тема 1.3 Адаптивная физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.**

Адаптивная физическая культура (АФК) - это комплекс мер спортивно - оздоровительного характера, сконцентрированных на реабилитацию и приспособление к естественной социальной среде людей с ограниченным потенциалом, преодоление психологических барьеров, мешающих жить полноценной жизнью, а также осознанию необходимости своего личного вклада в общественное формирование общества. Адаптивная физическая культура представляет собой деятельность, которая приносит социально и индивидуально важные результаты по созданию всестороннему развитию человека с отклонениями в состоянии здоровья, к общественной жизни.

### **Тема 1.4 Паралимпийские игры.**

Паралимпийские игры (параолимпийские игры) — международные спортивные соревнования для людей с инвалидностью. Традиционно проводятся после Олимпийских игр, а начиная с летних Паралимпийских игр 1988 года — на тех же спортивных объектах; в 2001 году эта практика закреплена соглашением между МОК и Международным паралимпийским комитетом (МПК). Летние Паралимпийские игры проводятся с 1960 года, а зимние Паралимпийские игры — с 1976 года.

Возникновение видов спорта, в которых могут участвовать люди с инвалидностью, связывают с именем английского нейрохирурга Людвиг Гуттмана, который, преодолевая вековые стереотипы по отношению к таким людям, ввёл спорт в процесс реабилитации больных с повреждениями спинного мозга.

### **Тема 1.5 Закаливание организма, режим дня и гигиена сна.**

Режим – это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.

## **Раздел 1. Теоретическая подготовка 4 год обучения**

### **Тема 1.1 Правила поведения и техника безопасности на занятиях.**

Правила поведения при занятиях общей физической подготовкой.  
Дисциплина – основа безопасности во время занятий.

### **Тема 1.2 Легкая атлетика в России.**

Виды спорта, входящие в олимпийскую программу, находятся под особым вниманием в каждой стране. Россия также дала миру немало звезд "королевы спорта". Особенно развиты здесь технические виды, к которым относят прыжки в длину, прыжки с шестом, разные виды метаний.

### **Тема 1.3 Роль легкой атлетики в жизни современных людей.**

Простота и доступность легкой атлетики сделали ее одним из наиболее популярных видов спорта. Элементы из нее используются профессиональными спортсменами во время тренировок перед турниром. Некоторые упражнения адаптированы под детей самого юного возраста, которые посещают детский сад и начальную школу. Занятия спортом в этот период помогают заложить в характер ребенка сильные волевые черты.

Легкая атлетика не требует финансовых затрат для покупки дорогостоящего инвентаря. Ровно так же нет необходимости в отличной физической подготовке (хотя она никогда не бывает лишней). Этот вид спорта укрепляет все системы организма, повышая иммунитет. Его по достоинству оценили как высокоранговые чемпионы, так и военнослужащие. Легкоатлетические упражнения — важная часть реабилитации после травм и паралича.

### **Тема 1.4 Физическая нагрузка и отдых. Самоконтроль.**

В принципе систематичности и последовательности отражается необходимость системного чередования физических нагрузок и отдыха. Очевидно, что эффективной может быть лишь такая система, которая обеспечивает постоянную взаимосвязь между отдельными занятиями. Посредством самоконтроля прослеживают изменения в организме, возникающие в ходе выполнения упражнений или тренировок. Это дополняет медицинское сопровождение, а также человек имеет возможность вовремя принять меры по изменению или отмене нагрузок, корректировать план.

## **Раздел 1. Теоретическая подготовка 5 год обучения**

### **Тема 1.1 Правила поведения и техника безопасности на занятиях.**

Правила поведения при занятиях общей физической подготовкой.  
Дисциплина – основа безопасности во время занятий.

### **Тема 1.2 Сведения о физических качествах и их развитие.**

Под физическими качествами понимают социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную и целесообразную

двигательную деятельность. К числу основных физических качеств относят силу, выносливость, ловкость, гибкость и т. д.

От других качеств личности физические качества отличаются тем, что могут проявляться только при решении двигательных задач через двигательные действия. Двигательные действия, используемые для решения двигательной задачи, каждым индивидом могут выполняться различно. У одних отмечается более высокий темп выполнения, у других - более высокая точность воспроизведения параметров движения.

### **Тема 1.3 Строение и функции организма.**

Наш организм — это одна целая и сложная система, где каждый орган выполняет свои функции и тесно связан с другими. Узнав где какой орган находится мы можем научиться на ранних стадиях определять что болит и к чему это может привести.

### **Тема 1.5 Общая физическая подготовка**

Что такое ОФП? Значение физических упражнений для здоровья человека.

## **Практическая подготовка**

### **1 год обучения**

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

**Тема 2.1** строевые упражнения:

- построение в шеренгу; в колонну;
- повороты на месте направо, налево, кругом переступанием;
- построение в круг из шеренги;
- размыкание в шеренге и в колонне на месте;
- команды: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!»;

**Тема 2.2** ходьба, бег:

- ходьба с различными положениями рук;
- ходьба с движениями рук;
- ходьба от предмета к предмету;
- ходьба, обходя предметы;
- ходьба на точность шага;
- ходьба с остановками по сигналу;
- ходьба с перешагиванием через небольшие препятствия.

**Тема 2.3** ОРУ с предметами и без предметов:

*упражнения для мышц шеи и плечевого пояса:*

- и. п.- лежа, сидя, стоя. Выполнять движения головой в разных направлениях. Следить, чтобы при этом не было сопутствующих движений рук, ног, туловища.
- и. п. – лежа на животе, руки вперед, наклонить и поднять голову.
- и. п. – то же, поднять руки вверх, разгибая плечевой пояс, спину и удерживать голову в правильном положении.
- и. п. – лежа на спине, приподнять голову и туловище, вернуться в и. п. Избегать приподнимания, приведения и поворота бедер вовнутрь.
- и. п. – то же, поднимание туловища.
- и. п. – то же, повороты верхней части туловища и головы в сторону с возвращением в и. п. то же в другую сторону, ноги и таз неподвижны.
- и. п. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища, поднять руки вперед-вверх, потянуться, посмотреть на руки, вернуться в и. п. Избегать чрезмерного закидывания головы назад, сгибания рук в локтевом суставе, сжимания пальцев в кулак, поворотов тыльной поверхности кистей рук вовнутрь.
- и. п. – то же, вытянуть руки вперед и помахать кистями, опустить руки.
- и. п. – то же, непрерывные потряхивания предплечий, расслабляя кисти.
- и. п. – то же, поднять руки в стороны, помахать ими вверх-вниз, опустить руки, избегать закидывания головы назад, поворотов в стороны.
- и. п. – сидя на скамейке, слегка расставить ноги, руки согнуть в локтях, под счет поочередно выпрямить руки вперед и снова согнуть их, стремиться к ритмичным координированным движениям рук, избегать приведения ног, напряжения мышц шеи.
- и. п. – то же, в опущенных руках флажки, вытянуть руки вперед, спрятать их за спину, снова руки вперед и вернуться в и. п. Избегать поворота ладоней вниз, при отведении рук за спину – наклона головы и сгибания спины, а также сгибания и приведения ног.
- и. п. – то же. В одной руке флажок. Поднять флажок, помахать, посмотреть на него, опустить. То же другой рукой. Избегать при поднимании руки поворота головы в сторону и закидывания ее назад, разгибания ног, приведения бедер.
- и. п. – то же. В руках флажки. Размахивать руками вперед-назад, поднимая их все выше и выше. Следить за ритмичными, попеременными взмахами рук. Избегать тех же движений, что и в предыдущем упражнении.
- и. п. – то же. Выпрямить спину, поднять руки в стороны ладонями вверх, пальцы вытянуты. Опустить руки. Избегать сгибания спины, поднимания рук ладонями вниз, сжимания пальцев в кулак.
- и. п. - то же. Вытянуть руки вперед ладонями вверх, спрятать руки за спину.

- и. п. – то же. Руки вытянуты вперед ладонями вниз. Сжимать и разжимать пальцы рук в кулаки. Движения делать одновременно обеими руками и попеременно одной и другой рукой.

- и. п. – то же. Одна рука поднята вверх. Чередовать сгибание и разгибание расслабленной кисти. Избегать сопутствующих движений в лице и других частях тела.

- и. п. – сесть на пол, ноги вытянуть, руки впереди, в руках предмет. Поднять предмет вверх, выпрямить спину, посмотреть на предмет, опустить руки вперед. Избегать при поднимании рук закидывания головы и падения назад, сгибания и приведения ног.

#### *Упражнения для ног:*

- и. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременно сгибать и разгибать ноги. Следить, чтобы занимающийся опирался всей стопой, не приводил бедра. Выбатывать последовательность и ритм движений.

- и. п. – то же. Одновременно и поочередно поднимать выпрямленные ноги. Избегать приведения и сгибания ног.

- и. п. – то же. Попеременно сгибать и разгибать ноги без опоры на стопы. Избегать приведения бедер, следить за ритмичностью движений.

- и. п. – то же, с прямыми ногами, разведенными на расстояние 10 см. Выполнение – сгибание и разгибание стоп.

- и. п. – сидя на скамейке, несколько развести ноги, стопы параллельны друг другу на полу. Поочередно поднимать и опускать переднюю часть стопы, опираясь на пятку.

- и. п. – стоя боком у гимнастической стенки, держаться за рейку. Стоя левым боком к стенке, покачать правой ногой вперед-назад, приставить ногу. То же другой ногой. Следить за опорой ноги на всю стопу.

- и. п. – стоя ноги вместе, руки вниз. Сделать шаг вперед, приставить ногу. Следить за опорой ноги на всю стопу.

- и. п. – стоя, держась руками за рейку. Сгибать и выпрямлять ноги, выбрасывая их вперед.

- и. п. – то же. Присесть, встать. Следить за положением головы, опорой ноги на всю стопу, избегать сгибания спины.

#### *Упражнения для туловища:*

- и. п. – лежа на спине, ноги вытянуть и несколько развести, руки вдоль туловища. Повернуться на бок, ноги подтянуть, руки согнуть, сложить ладошки, положить под щеку, голову опустить на руки, снова лечь на спину; то же самое, поворачиваясь на другой бок.

- и. п. – то же. Приподнять руки и ноги, произвольно подвигать ими.

- и. п. – то же. Сесть обхватить колени руками, подтянуть колени к груди, снова лечь на спину.
- и. п. – лежа на животе, руки согнуть в локтях, прижать к туловищу. Выпрямить руки вперед, приподнять голову, снова согнуть руки.
- и. п. – лежа на спине, руки в стороны, ладонями вверх. Поднять прямые руки вперед, сделать хлопок, развести руки в стороны, опустить на пол. Избегать приведения и сгибания ног, откидывания головы назад, резкого разгибания и перекреста ног.
- и. п. – лежа на спине, руки поднять вверх и положить на пол. Поворачиваться со спины на живот и обратно.
- и. п. – встать на колени, сесть на пятки. Выпрямиться, поднять руки вверх, потрясти ими, опустить, снова сесть на пятки. Избегать внутреннего поворота бедер и стоп.
- и. п. – встать на колени. Наклониться вперед, встать на четвереньки, «потопать» руками, выпрямиться. Следить за опорой кистей на разогнутые пальцы, отведением большого пальца. Избегать сгибания и поворота головы в сторону.
- и. п. – сидя на полу, опереться руками сзади, ноги вытянуть вперед. Согнуть ноги и выпрямить.

**Тема 2.4** корригирующие упражнения с предметами и без предметов:

*Упражнения для коррекции мелкой моторики рук:*

С большими мячами:

- перекатывание мяча партнёру напротив, в положении сидя;
- перекатывание мяча партнёру через ворота из набивных мячей и т.д.;
- катание мяча вдоль гимнастической скамейки;
- подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками;
- подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол.

С малыми мячами:

- подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя;
- подбрасывания мяча перед собой правой (левой) и ловля двумя;
- удары мячом об пол и ловля его двумя;
- то же, но ловля правой (левой);
- удары мяча о стену одной рукой и ловля двумя.

*Упражнения для формирования правильной осанки:*

- лежа на спине, приподнять голову и плечи, вернуться в и. п.;
- лежа на спине, поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленях;
- лежа на животе, приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить;
- лежа на боку, приподнять и опустить ногу;

- лежа на спине, руки за головой, поочередно поднимать прямые ноги вверх;
- лежа на животе, отвести руки назад и приподнять ноги;
- упражнение «велосипед».

*Упражнения на расслабление:*

- встряхивание руками с опускание их вниз и наклоны вперед из и. п. стоя, руки вверху;
- встряхивание ног, согнутых в коленях, из и. п. лежа на спине;
- встряхивание рук, отведенных в сторону, из и. п. ноги врозь, руки в стороны;
- махи расслабленной ноги вперед-назад.

*Упражнения на дыхание:*

- подуть на «занавеску», изготовленную из папиросной бумаги, нарезанной тонкими полосками, не до самого края листа;
- подуть на бумажную «мельницу»;
- через короткую трубочку подуть на мелко порезанные клочки тонкой, разноцветной бумаги или ватные шарики. Следить за силой и продолжительностью выдоха. Усложнить упражнение можно за счет увеличения расстояния.
- дуть на мыльную воду через трубочку;
- надувать воздушные шары.

**Тема 2.5** упражнения для развития выносливости:

- бег на выносливость 3 минуты, 5 минут;
- прыжки со скакалкой;
- работа на тренажерах.

**Тема 2.6** упражнения для развития быстроты:

- бег в переменном темпе с изменением направления;
- ловля мяча после одного удара об пол;
- лазание вверх и вниз по гимнастической стенке, используя для движения каждую перекладину.

**Тема 2.7** упражнения для развития гибкости:

- группировки (сидя, лежа, в приседе);
- перекаты на спине;
- проползание под веревкой, под бревном, под скамейкой;
- перелезание через рейку.

**Тема 2.8** упражнения для развития ловкости:

- лазание по гимнастической стенке (вверх, вниз, вправо, влево);
- кувырок вперед.

**Тема 2.9** упражнения для развития силы:

- сгибание и разгибание рук;

- подтягивание на перекладине из упора лёжа;
- вис на перекладине, подняв ноги, согнутые в коленях;
- лёжа на спине, руки вдоль туловища – подъём прямых ног с закидыванием их за голову;
- поднимание туловища;
- работа на тренажёрах.

**Тема 2.10** упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег скрестными шагами по прямой.

**Тема 2.11** подвижные игры и эстафеты:

*Подвижные игры:*

«Шишки, желуди, орехи» (на месте, команды выполняют различные движения), «Проворные мотальщики», «Снайперы», «Землемеры», «Меткий футболист», «Грибники», «Водоносы», «Кто сделает меньше шагов», «Пройди и не задень», «Дотронься до мяча», «Позвони в колокольчик», «Поймай бабочку», «Перенеси кегли», «Стой», «По узенькой дорожке», «Подбрось-поймай», «Подбрось повыше», «Перебрось через веревку», «Попади в обруч», «Совушка», «К своим флажкам», «Быстро по местам», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голосок?», «Передача мячей», «Мяч соседу», «Слушай сигнал», «Метко в цель», «Фигуры», «Заяц без дома». «Кто дальше бросит», «Горячий мяч», «Запрещенное движение», «Ладушки», «Метание мешочков», «Зайчики», «Запомни порядок», «Запомни свой цвет», «Угадай кто?», «Карлики и великаны», «Море волнуется», «Светофор», эстафеты.

### **Раздел 3. Техническая подготовка**

**Тема 3.1** Спортивная ходьба на 10м, 25м, 50м с сопровождением и без сопровождения.

Ознакомление с техникой спортивной ходьбы: движениями ног и таза, движениями рук и плечевого пояса.

**Тема 3.2** Бег с высокого и низкого старта на 25м и 50м.

(в зависимости от физических возможностей обучающегося): основные положения бегуна по командам «На старт!», «Марш!»; особенности стартового разгона; финиширование в беге.

**Тема 3.3** Прыжок в длину с места.

Техника отталкивания; техника приземления.

**Тема 3.4** передвижение на коляске 10м, 30м, 50м, 100м.

**Тема 3.5** передвижение на коляске с препятствиями.

## **Ожидаемые результаты 1 года обучения:**

- выполнять разновидности ходьбы;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на дыхание и расслабление;
- выполнять лазание по гимнастической стенке;
- выполнять группировки, перекувытки;
- метать мяч с места.
- передвигаться на коляске;
- ходьба с сопровождением.

## **Практическая подготовка 2 год обучения**

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

#### **Тема 2.1** строевые упражнения:

- закрепление упражнений 1 года обучения;
- перестроение в круг из колонны по одному;
- расчет по порядку;
- размыкание в шеренге и в колонне на месте и в движении.

#### **Тема 2.2** ходьба, бег:

- ходьба с сохранением правильной осанки;
- ходьба приставными шагами;
- 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.

#### **Тема 2.3** ОРУ с предметами и без предметов:

##### *Потягивания:*

- о. с. – шаг в сторону, руки через стороны вверх и за голову, ладони на затылок, вернуться в и. п.
- о. с. – руки вперед, поднимаясь на носки, руки вверх, потянуться, вернуться в и. п.

##### *Упражнения для плечевого пояса:*

- и. п. – стоя, ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. Поднять руки вперед, сказать «вот», вернуться в и. п. Следить, чтобы при повороте ладоней вверх по возможности не сгибались руки в локтевых суставах и предплечья не приближались друг к другу; пальцы кистей должны быть разогнуты.

- и. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед и положить ладони на колени, вернуться в и. п. Следить, чтобы кисти рук полностью охватывали колени.

- и. п. – стоя, руки вниз. Вытянуть руки вперед, сделать хлопок перед собой, опустить вниз. Следить, чтобы в хлопке равномерно участвовали обе руки.

- и. п. – то же. Размахивать руками вперед - назад.

- и. п. – встать, руки перед грудью, пальцы в кулаки. Выполнять круговые движения перед грудью, развести руки в стороны, опустить вниз.

- и. п. – о. с., в одной руке мяч. Поднять руки вверх, переложить мяч в другую руку, вернуться в и. п.

- и. п. – о. с., мяч внизу. Поднять мяч вверх, хорошо потянуться, вернуться в и. п.

- и. п. – встать на колени, держать мяч двумя руками внизу. Поднять мяч вперед, опустить.

#### *Упражнения для ног:*

- и. п. – встать, стопы параллельно, руки на поясе. Поочередно поднимать правую и левую ноги, согнутые в коленях.

- и. п. – то же, руки вниз. Приседания.

- и. п. – то же. Хлопнуть в ладоши перед собой, присесть, хлопнуть в ладоши внизу, вернуться в и. п.

- и. п. – то же, в руках предмет. Присесть, положить предмет на пол, встать, руки за спину. Присесть, взять предмет, вернуться в и. п.

#### *Упражнения для туловища:*

- и. п. – о. с. Поднять руки вверх, потянуться, присесть, обхватить руками колени, спрятать голову, вернуться в и. п.

- и. п. – сед на полу, руки сзади, ноги прямые. Сгибание и разгибание ног.

- и. п. – то же. Подтянуть правую (левую) ногу к себе, обхватить колено руками, выпрямить ногу, руками опереться об пол.

- и. п. – то же. Приподнять правую (левую) ногу, положить ее на левую (правую). Поменять положение ног несколько раз.

- и. п. – стойка, в руках кубик. Присесть, встать на колени, положить мяч подальше от себя, вернуться в и. п.

- и. п. – сед на полу, ноги согнуты в коленях, в руках мяч. Положить мяч перед собой, придерживая его руками, прокатить вокруг себя.

- и. п. – то же, в руках предмет. Повернуться, положить предмет сзади себя, вернуться в и. п.

- и. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять обе ноги вверх, опустить.

- и. п. – лежа на животе, руки согнуты, кисти одна на другой под подбородком. Согнуть ноги, выпрямить.

*Комплекс утренней гимнастики:*

- ходьба на месте, сохраняя правильную осанку;

- и. п. – о. с. 1 – руки в стороны, 2 – руки вверх, 3 – руки вперед, 4 – и. п.;

- и. п. – стойка ноги врозь. 1 – поворот туловища вправо, руки в стороны, 2 – и. п. 3 - 4 то же влево;

- и. п. – стойка руки на пояс. 1 – наклон вправо, 2 – и. п., 3 – 4 то же влево;

- и. п. – упор присев. 1 – встать, руки в стороны, 2 – и. п.;

- ходьба на месте, сохраняя правильную осанку.

**Тема 2.4** корригирующие упражнения с предметами и без предметов:

*Упражнения для мелкой моторики рук:*

С большими мячами:

- бросок мяча в стену и ловля его;

- то же, но ловля после отскока от пола;

-то же, но ловля после хлопка в ладони;

- то же, но ловля после приседания.

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 формирования правильной 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;

- упражнения в и. п. лежа, укрепляющие мышцы спины и живота.

*Упражнения на расслабление:*

- 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;
- маховые движения расслабленной ногой вперед и назад;
- встряхивание ног, поднятых вверх из и. п. лежа на спине.

*Упражнения на дыхание:*

- на счет 1 - 2 – вдох (быстрый, глубокий), на счет 1 – 2 – 3 – 4 – выдох (плавный, медленный);
- на счет 1 – 2 – 3 – 4 – вдох (медленно, плавно), на счет 1 – 2 – выдох (быстрый, полный);
- на счет 1 – 2 – 3 – 4 – вдох (плавный, полный, глубокий), на счет от 4 до 10 – выдох (продолжительный и полный);
- при тренировке ритма дыхания вдох и выдох производится с остановками – «ступеньками» на 2 – 4 счета;
- 4 счета – вдох, с остановками после каждого счета.

**Тема 2.5** упражнения для развития выносливости:

- бег на выносливость 3 минуты, 5 минут;
- прыжки со скакалкой;
- работа на тренажерах.

**Тема 2.6** упражнения для развития быстроты:

- бег в переменном темпе с изменением направления;
- ловля мяча после одного удара об пол;
- лазание вверх и вниз по гимнастической стенке, используя для движения каждую перекладину.

**Тема 2.7** упражнения для развития гибкости:

- группировки (сидя, лежа, в приседе);
- перекаты на спине;
- проползание под веревкой, под бревном, под скамейкой;
- перелезание через рейку;
- перелезание через гимнастическую скамейку;
- перекат в сторону из упора на коленях;
- стойка на лопатках.

**Тема 2.8** упражнения для развития ловкости:

- лазание по гимнастической стенке (вверх, вниз, вправо, влево);
- кувырок вперед.

**Тема 2.9** упражнения для развития силы

- сгибание и разгибание рук;
- подтягивание на перекладине из упора лёжа;
- вис на перекладине, подняв ноги, согнутые в коленях;
- лёжа на спине, руки вдоль туловища – подъём прямых ног с закидыванием их за голову;
- поднимание туловища;
- лазание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках;
- работа на тренажёрах, с амортизаторами.

**Тема 2.10** упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег скрестными шагами по прямой.

**Тема 2.11** подвижные игры и эстафеты:

«Паровозики», «Рука к руке», «Караси и щука», «Жмурки», «Каракатица», «Водяной», «Найти предмет», «Точный глазомер», «Телеграф», «Салки с веревочкой», «Салки с приседанием», «Чувство времени», «Медведи и пчелы», «Челнок», «Кто быстрее?». «Мяч по кругу», «Эстафета с обручем», «Сбей кеглю», «Циркачи», «Продвинь дальше», «Вызов», «Два Мороза», «Поезд», «Передача мячей», «Погрузка арбузов», «Мяч в воздухе», «Метатели», «Попади в мяч», «Скульпторы», «Ягоды, фрукты, овощи», «Нарисуй солнышко», «Маяк», «Колобок», «Пчёлки», «Находка», «Разноцветный мяч», «Дождик», «Катай мяч», «Укрощение змеи», «Фигуры», «Зевака», «Тише едешь, дальше будешь», «Земля, вода, воздух», «Передал, садись», «Салки с выручкой», «Салки с приседанием», эстафеты.

### **Раздел 3. Техническая подготовка**

**Тема 3.1 Спортивная ходьба на 10м, 25м, 50м с сопровождением и без сопровождения.**

Ознакомление с техникой спортивной ходьбы: движениями ног и таза, движениями рук и плечевого пояса.

**Тема 3.2 Бег с высокого и низкого старта на 25м и 50м.**

(в зависимости от физических возможностей обучающегося): основные положения бегуна по командам «На старт!», «Марш!»; особенности стартового разгона; финиширование в беге.

**Тема 3.3 Прыжок в длину с места.**

Техника отталкивания; техника приземления.

**Тема 3.4** передвижение на коляске 10м, 30м, 50м, 100м.

**Тема 3.5** передвижение на коляске с препятствиями.

## **Ожидаемые результаты 2 года обучения:**

- выполнять лазание по гимнастической стенке, по гимнастической скамейке, перекат в сторону, стойку на лопатках;
- выполнять метание волейбольного мяча из-за головы;
- выполнять прыжок в длину с места;
- передвигаться на коляске;
- ходьба с сопровождением.

## **Практическая подготовка**

### **3 год обучения**

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

### **Тема 2.1** строевые упражнения:

- совершенствование материала 1 и 2 годов обучения;
- расчет на первый-второй;
- размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге;
- перестроение по два в шеренге и колонне.

### **Тема 2.2** ходьба, бег:

- ходьба с изменением длины и частоты шагов;
- ходьба с открытыми и закрытыми глазами по ограниченной площади, на определенное расстояние, по линии;
- ходьба по скамейке лицом вперед;
- ходьба по скамейке приставными шагами левым, правым боком;
- ходьба по наклонной плоскости;
- ходьба с перешагиванием препятствий в заданном темпе;
- ходьба в колонне, положив правую (левую, обе) руку на плечо впереди идущего;
- ходьба с хлопками на каждый 4-й счет. Вслух произносится: «Раз, два, три, хлопок!» Первый раз хлопок над головой, второй – перед собой, третий – за спиной.

### **Тема 2.3** ОРУ с предметами и без предметов:

#### *Потягивания:*

- о. с. – ногу назад на носок, руки вверх. Вернуться в и. п.
- и. п. – ноги врозь, руки на пояс. Руки за голову, локти отвести назад, подняться на носки, руки вверх – в стороны, вернуться в и. п.
- о. с. – дугами вперед, руки в стороны ладонями вверх, не опуская локтей, кисти к плечам, руки вверх, вернуться в и. п.

### *Упражнения для плечевого пояса:*

- и. п. – о. с. Поднять руки в стороны ладонями вверх, пальцы вытянуть, опустить. Следить, чтобы кисти были расположены на уровне предплечий, руки не напрягались, не сжимались в кулаки.
- и. п. – то же. Поднять руки вверх ладонями внутрь, посмотреть на них, вернуться в и. п..
- и. п. – то же. Поднимать попеременно руки вперед – вверх, опуская отводить их назад.
- и. п. - встать в колонну, у первого в руках мяч. Передать мяч друг другу над головой вперед и назад. То же, сидя на гимнастической скамейке или на полу, ноги согнуты в коленях.

### *Упражнения для ног:*

- и. п. – стойка руки на поясе. Присесть, посмотреть вперед, выпрямиться. Следить, чтобы при приседании ребенок не опускал голову.
- и. п. – о. с. Сделать 2-3 приседания подряд, свободно покачивая руками вперед и назад.
- и. п. - стойка, руки на поясе. Подняться на носки, опуститься на всю ступню.
- и. п. – о. с. Поднять левую (правую) ногу, согнутую в колене, сделать хлопок над коленом; приставить ногу.
- и. п. – встать прямо, в руках кубики. Поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, поставить предмет на колено; взять кубик, приставить ногу, опустить руки. Это упражнение особенно трудно для детей с атаксией и насильственными движениями, тем не менее оно крайне полезно для них, так как формирует равновесие и стабилизацию позы.
- и. п. – стойка, ноги вместе, руки на поясе; впереди лежит мяч. Согнуть ногу, выпрямить вперед, опустить на мяч, снова выпрямить ногу вперед, согнуть в колене, приставить.
- и. п. – стойка, в руках палка. Присесть, положить палку на пол, встать, выпрямиться, присесть, взять палку, выпрямиться, поднять палку над головой, опустить.
- и. п. – стоя в обруче (обруч на полу), ноги вместе. Присесть, взять обруч двумя руками, встать, присесть, положить обруч на пол, встать.
- и. п. – встать у палки (диаметр 6-8 см), руки опущены. Передвигаться по палке приставными шагами. Аналогичное упражнение на канате. Некоторые дети выполняют эти упражнения с поддержкой за гимнастическую стенку или другие предметы.

### *Упражнения для туловища:*

- и. п. – стойка, руки на поясе. Повороты вправо (влево). Следить, чтобы при поворотах туловища ноги и таз оставались неподвижными.
- и. п. – то же, в руках палка. Повернуться вправо (влево), вытянуть руки вперед, вернуться в и. п.
- и. п. – сед на полу, ноги согнуты в коленях, руки на коленях. Повернуться вправо (влево), вытянуть руки вперед, вернуться в и. п.
- и. п. – стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, смотреть вперед. Следить, чтобы занимающиеся не опускали голову вниз.
- и. п. – стойка, ноги на ширине плеч, палка внизу. Наклониться вперед - вниз, не сгибая колен, коснуться палкой носков ног, выпрямиться.
- и. п. – присед. Положить мяч на пол, придерживая его руками, прокатить вокруг одной и другой ноги, взять мяч, вернуться в и. п.
- и. п. - сед на полу, ноги прямые, в одной руке кубик. Поднять одну ногу от пола, переложить кубик из одной руки в другую под ногой, опустить ногу.
- и. п. – сед на полу, ноги прямые. Приподнять обе ноги от пола, опустить, подтянуть к себе одновременно обе ноги, выпрямить их.
- и. п. – сидя поперек на гимнастической скамейке, руками опереться сзади. Поднять одну ногу, положить её на скамейку, то же другой ногой, опустить ноги на пол.
- и. п. – лёжа на спине, руки в стороны ладонями вверх, плотно прижав их к полу. Поднять прямые руки вперед, сделать хлопок, развести в стороны, опустить на пол. То же, перекладывая кубик из руки в руку. Следить, чтобы при поднимании рук не сгибались колени и не приводились бёдра.
- и. п. – лёжа на спине, руки вверху. Повернуться со спины на живот и обратно.
- и. п. – лёжа на животе, руки с мячом вытянуть вперед. Приподнять мяч, опустить.

**Тема 2.4** корректирующие упражнения с предметами и без предметов:

*Упражнения для коррекции мелкой моторики рук:*

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.

*Упражнения для формирования правильной осанки:*

- из положения сидя с максимально согнутыми коленями, прижатыми к груди и обхваченными руками, перекаат назад и вернуться в и. п.;
- и. п. – лёжа на животе, ноги вместе, руки на уровне плеч, ладонями вперед, медленно разгибая руки и поднимая голову, максимально прогнуться в грудном и поясничном отделах, запрокинув назад голову;
- и. п. – лёжа на груди. Выполнять движения руками, как при плавании брассом на груди, постепенно увеличивая амплитуду и темп движений, не касаясь руками пола;
- стоя спиной к вертикальной плоскости, касаясь её затылком, лопатками и плечами, ягодицами и пятками, выполнить наклоны вправо и влево;
- и. п. – лёжа на животе, руки за спину. Поднять голову, грудь, ноги, зафиксировать позу, покачаться.

*Упражнения на расслабление:*

- повороты туловища налево и направо с расслабленными движениями рук назад;
- встряхивание рук с помощью педагога, держащего учащегося за кисть в горизонтальном положении (или держать руку у локтевого сустава в вертикальном положении);
- встряхивание ног с помощью педагога (удерживающего за голеностопный сустав) из и. п. лёжа на спине;
- стоя ноги врозь, наклонившись вперед. Руки поднять через стороны вверх; предельно напрячь и расслабить мышцы, опустив руки вниз, сделать ими несколько маховых движений;
- основная стойка. Приподнять правую ногу (можно поддерживать руками бедро) встряхивая её, расслабить мышцы голени и стопы, то же левой ногой ;
- лёжа на спине, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны. Напрягая мышцы ног, свести с усилием колени, максимально расслабляя мышцы, вернуться в и. п..

*Упражнения на дыхание:*

- лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, правая рука на груди, левая на – животе – глубокое медленное дыхание через нос;
- лёжа на спине, руки вдоль туловища – глубокий вдох через нос (вдохнули «запах цветка»), медленный выдох через нос;

- лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях – глубокий вдох и выдох;
- то же, с заданным ритмом дыхания: вдох на 3 счета, выдох - на 4 («сдунули одуванчик»);
- стоя, руки на пояс – глубокий вдох через нос и выдох через рот, губы трубочкой («погасили свечу»).

**Тема 2.5** упражнения для развития выносливости:

- бег на выносливость 3 минуты, 5 минут;
- прыжки со скакалкой;
- выпады с гантелями – на каждую ногу;
- работа на тренажерах.

**Тема 2.6** упражнения для развития быстроты:

- бег в переменном темпе с изменением направления;
- ловля мяча после одного удара об пол;
- лазание вверх и вниз по гимнастической стенке, используя для движения каждую перекладину;
- бег наперегонки к цели.

**Тема 2.7** упражнения для развития гибкости:

- закрепление переката в сторону из упора на коленях;
- закрепление стойки на лопатках;
- выполнение гимнастической комбинации (перекат, стойка на лопатках).
- перелезание через наклонную скамейку, установленную под углом 10 градусов.

**Тема 2.8** упражнения для развития ловкости:

- лазание по гимнастической стенке (вверх, вниз, вправо, влево);
- кувырок вперед;
- прыжки на месте с поворотами на 90° и 130°.

**Тема 2.9** упражнения для развития силы

- сгибание и разгибание рук;
- подтягивание на перекладине из упора лёжа;
- вис на перекладине, подтянув ноги, согнутые в коленях;
- лёжа на спине, руки вдоль туловища – подъём прямых ног с закидыванием их за голову;
- поднимание туловища;
- лазание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках;
- работа на тренажёрах, с амортизаторами.

**Тема 2.10** упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег скрестными шагами по прямой;

- бег «змейкой».

**Тема 2.11** подвижные игры и эстафеты:

«В кругу», «Точные броски», «Кто перетянет», «Сбить кеглю», «Вороны и воробьи», «Разведчики и часовые», «Метание мешочков», «Попади в мяч», «Пятнашки», «Два лагеря», «Веселый мяч», «Длинные ноги, короткие ноги», «Запрещенное движение», «Охотник и утки», «Дракон кусает хвост», «Хоп, стоп», «Эстафета с футболами», «Путешествие», «По кругу», «Придумай сам», «За флажком», «Падающая палка», «Найти предмет», «Отгадай у кого предмет», «Счет по кругу», «Быстрее к цели», «Кто бросит палку дальше противника», «Соревнование скороходов», «Бег сороконожек (с веревкой)», «Вьюны», «На новое место», «Кто летит?», «Отгадай, кто бросил», «Мяч сквозь обруч», «Услышь своё имя», «Быстрые и ловкие», «Разложи в слепую», «Попади в городки», «Точный удар», «Салки с ленточкой», «Салки с элементами корригирующей гимнастики».

### **Раздел 3. Техническая подготовка**

**Тема 3.1** Спортивная ходьба на 10м, 25м, 50м с сопровождением и без сопровождения.

Ознакомление с техникой спортивной ходьбы: движениями ног и таза, движениями рук и плечевого пояса.

**Тема 3.2** Бег с высокого и низкого старта на 25м и 50м.

(в зависимости от физических возможностей обучающегося): основные положения бегуна по командам «На старт!», «Марш!»; особенности стартового разгона; финиширование в беге.

**Тема 3.3** Прыжок в длину с места.

Техника отталкивания; техника приземления.

**Тема 3.4** передвижение на коляске 10м, 30м, 50м, 100м.

**Тема 3.5** передвижение на коляске с препятствиями.

**Ожидаемые результаты 3 года обучения:**

- выполнять комбинацию из гимнастических упражнений;
- выполнять перелазание через наклонную скамейку;
- выполнять метание мяча, «челночную» ходьбу.
- передвигаться на коляске;
- ходьба с сопровождением.

### **Практическая подготовка**

## 4 год обучения

### Раздел 2. Общая физическая подготовка

**Тема 2.1** строевые упражнения:

- ходьба с переменной направлением по сигналам: «Ко мне!», «Направление на флажок!» и т. д.;
- ходьба в обход, противходом и по диагонали;
- перестроение из колонны по одному в колонну по два.

**Тема 2.2** ходьба, бег:

- ходьба в приседе, руки на пояс;
- ходьба с выпадами;
- ходьба с остановками и поворотами на 90, 180 и 360 градусов;
- ходьба с изменением способа передвижения на внезапно поданный сигнал;
- быстрое выполнение несложных движений и действий из различных исходных положений по заранее обусловленному сигналу;
- ходьба с грузом на голове;
- ходьба с перешагиванием линий, расположенных на разном расстоянии друг от друга;
- ходьба одной ногой по гимнастической скамейке, другой по полу.

**Тема 2.3** ОРУ с предметами и без предметов:

*Потягивания:*

- и. п. – ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – небольшой поворот туловища и головы направо, левую руку за голову, правую в сторону ладонью вверх. 3-4 - и. п. 5-8 – в другую сторону;
- и. п. – о. с. 1-2 небольшой шаг вперед левой ногой, правая сзади на носке, левую руку вверх, правую в сторону ладонью вверх. 3-4 - и. п. 5-8 - то же с другой ноги;
- и. п. – ноги врозь руки на пояс. 1-2 – полусогнутую левую руку со сжатыми в кулак пальцами поднять вверх и отвести назад, одновременно правую отвести назад. 3-4 – и. п. 5-8 - то же, сменив положение.

*Упражнения для всех групп мышц.*

*Комплекс упражнений:*

- и. п. – лёжа на спине. Приподнять голову и плечи от опоры;
- и. п. – лёжа на спине. Сведение лопаток – вдох, разведение выдох;
- и. п. – то же. Выпячивание живота – вдох, втягивание выдох;
- и. п. – то же. «Ходьба» со скольжением по опоре по степени возрастающей трудности ногой (слева, справа): на скользкой поверхности, затем свободно,

затем с умеренным сопротивлением (сопротивление растягивание резинового амортизатора);

- и. п. – то же. Отведение выпрямленной ноги (слева, справа) по степени возрастающей трудности: на скользящей поверхности или на подвесе, затем без облегчения, затем с умеренным сопротивлением;

- и. п. – то же. Разведение ног, согнутых в коленях по степени возрастающей трудности: свободно, затем с умеренным сопротивлением;

- и. п. – то же. Разгибание ноги по степени возрастающей трудности: валик высотой 20-30 см под коленом, свободно, затем с умеренным сопротивлением;

- и. п. – лёжа на боку. Отведение прямой ноги по степени возрастающей сложности: нога согнута в колене, затем с умеренным сопротивлением;

- и. п. – лёжа на боку. Прогнуться в спине с опорой на локти, затем без опоры;

- и. п. – то же. Отведение прямой ноги (влево, вправо) по степени возрастающей трудности: по скользящей поверхности, затем с умеренным сопротивлением;

- и. п. – то же. Сгибание ног с удержанием мяча между стопами;

- и. п. – сидя на скамейке. Разведение – сведение носков и пяток: при сомкнутых и согнутых под прямым углом коленях;

- и. п. – то же. «Ходьба» на месте со скольжением по опоре по степени возрастающей трудности: на скользящей поверхности, затем без облегчения, затем с умеренным сопротивлением;

- и. п. – то же. Отведение прямой ноги (влево, вправо) с умеренным сопротивлением;

- и. п. – то же. Разведение ног, согнутых в коленях с умеренным сопротивлением.

*Упражнения с набивными мячами:*

- передача набивного мяча весом 1 кг в шеренге, в колонне, над головой и между ног;

- переноска 1-2 мячей на руках и катание их на расстояние 10-12 м;

- метание набивных мячей двумя руками (сверху, снизу);

- толкание набивного мяча от груди двумя руками;

- толкание набивного мяча от груди одной рукой;

- подбрасывание и ловля мяча;

- передача мяча в шеренге, в колонне, по кругу и сбоку двумя руками на скорость.

*Упражнения на гимнастической скамейке:*

- и. п. – сидя на скамейке, ноги согнуты, ступни на полу, руки на пояс. 1 – руки к плечам, 2 – руки вверх, 3 – голову наклонить назад, посмотреть между руками, 4 – руки к плечам, смотреть прямо, 5 – руки на пояс;
  - и. п. – то же, но руки к плечам. 1 – руки за голову, 2 – руки вперед, 3 – руки к плечам, 4 – руки вниз - назад, 5 – руки к плечам;
  - и. п. – то же, но руки за голову. 1 – наклониться вперед, грудью коснуться коленей, руки к носкам ног., 2 – выпрямляясь, слегка отклониться назад, руки вверх, 3 – вернуться в и. п.;
  - и. п. – руками взяться за дальний край скамейки, ноги прямые. 1 – поднять правую ногу вперед, 2 – ногу опустить, 3 -4 то же левой ногой;
  - и. п. – то же. 1 – поднять правую согнутую ногу к груди, 2 – ногу выпрямить и опустить, 3 – 4- то же левой ногой;
  - и. п. – сидя на скамейке поперёк, руки на пояс, ноги прямые – в стороны. 1 – наклониться вперед, руки в стороны, смотреть вперед, 2 – и. п., 3 – наклониться слегка назад, руки за голову, смотреть вверх, 4 – и. п.,
  - и. п. – то же, руки за спину, ноги согнуты в коленях. 1 – наклон туловища влево, правая рука вверх, 2 – и. п., 3 – 4 то же в другую сторону;
  - и. п. – то же. 1 – поворот туловища направо, руки за голову, 2 – и. п., 3 – 4 то же в другую сторону;
  - и. п. – руками опереться сзади, захватывая края скамейки, ноги прямые. 1 – ноги положить на скамейку, 2 – согнуть ноги, 3 – выпрямить ноги, 4 – и. п.
- Упражнения с гимнастической палкой:*
- и. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – палку вверх, правую ногу назад, 2 – и. п., 3 – 4 то же левой ногой;
  - и. п. – ноги врозь, палка прижата за спиной на сгибах локтевых суставов. 1 – повернуть туловище налево, 2 – наклониться вперед, 3 – выпрямиться, 4 – вернуться в и. п.;
  - и. п. – ноги врозь, палка за спиной на локтевых суставах. 1 - 3 наклониться назад, 4 – вернуться в и. п., то же с наклоном вперед;
  - и. п. – палка вверху. 1 – 3 наклониться влево, опуская правую руку, свободным концом палки достать пол сбоку, 4 – вернуться в и. п., то же в другую сторону;
  - и. п. – лёжа на животе, палку, стоящую на полу, держать за конец внизу прямыми руками. 1 – 4 перехватывая палку руками, подняться и прогнуться, 5 – 8 перехватывая палку поочередно руками в обратном направлении, вернуться в и. п.;
  - и. п. – лёжа на спине, палка на груди. 1 - 2 поднять палку вверх, коснуться стопой палки, 3 – 4 вернуться в и. п.;

- и. п. – стоя, палка внизу. 1 – присесть, палку положить на пол, 2 – встать, 3 – присесть, палку взять, 4 – вернуться в и. п.

**Тема 2.4** корригирующие упражнения с предметами и без предметов:

*Упражнения для формирования правильной осанки:*

- стоя спиной к гимнастической стенке, держась за рейку выше головы, выгибание туловища;
- и. п. то же, поднимание поочередно правой, левой ноги;
- стоя на нижней рейке лицом к стенке, держась прямыми руками за рейку выше головы, поднимание и сгибание ног назад;
- поднимание согнутых ног в висе.

*Упражнения на расслабление:*

- руки поднять через стороны вверх, предельно напрягая мышцы и сжимая пальцы в кулаки, удерживать состояние напряжения 3 – 4 с., максимально расслабляя мышцы, опустить руки вниз, сделать ими несколько потряхиваний;
- стоя одной ногой на небольшом возвышении, одновременно держаться за опору. Поднять свободную ногу вперед, предельно напрягая мышцы, носок оттянуть, удерживать состояние напряжения 3 – 4 с., максимально расслабляя мышцы, уронить ногу, совершив ею несколько маховых движений – 3 -4 раза каждой ногой;
- и. п. – о. с. Напрячь мышцы шеи на 2 – 3 с., максимально расслабляя мышцы, опустить голову вперед;
- и. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Напрягаясь приподнять ноги и плечи, удерживать состояние напряжения 3 – 4 с., максимально расслабляясь, вернуться в и. п.;
- и. п. – о. с. Круговые движения кистей, круговые движения предплечий, круговые движения в плечевых суставах с постепенно увеличивающейся амплитудой, расслабить «бросить» руки.

*Упражнения на дыхание:*

- и. п. – лёжа на спине. Поднять руки вверх – вдох, опустить руки – выдох;
- и. п. – сидя на стуле. Развести руки в стороны – глубокий вдох, на выдохе – наклон вперед, доставая руками носки ног;
- ходьба, руки на поясе с различными вариантами дыхания: на 3 шага – вдох, на 3 шага – выдох; на 3 шага – вдох, на 5 шагов – выдох и т. д.;
- и. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. На счет 1 – 4 глубокий вдох, плечи и локти немного приподнять и отвести назад, прогнуться в грудном отделе позвоночника, 5 – 8 глубокий выдох, плечи опустить, слегка наклониться вперед, локти вперед;

- и. п. – стойка руки вверх, на счет 1 – 4 глубокий вдох, руки к плечам, локти прижать к грудной клетке, плечи и голову отвести назад, 5 – 8 глубокий выдох, руки вверх, голову наклонить вперед;
- и. п. – лежа на спине, руки за голову, на счет 1 – 4 вдох, 5 – 8 глубокий продолжительный выдох;
- и. п. – стойка на коленях, руки на пояс, на счет 1 – 4 вдох, плечи и локти отвести назад, 5 – 8 выдох, локти вперед.

**Тема 2.5** упражнения для развития выносливости:

- бег на выносливость 5 минут, 7 минут;
- прыжки со скакалкой;
- выпады с гантелями – на каждую ногу;
- работа на тренажерах.

**Тема 2.6** упражнения для развития быстроты:

- бег в переменном темпе с изменением направления;
- ловля мяча после одного удара об пол;
- лазание вверх и вниз по гимнастической стенке, используя для движения каждую перекладину;
- бег наперегонки к цели.

**Тема 2.7** упражнения для развития гибкости:

- перешагивания через препятствия: на гимнастической скамейке, на рейке гимнастической скамейки;
- выполнение комбинации (перекат, стойка на лопатках, «корзиночка», полушпагат).

**Тема 2.8** упражнения для развития ловкости:

- лазание по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку и наоборот;
- ходьба по рейке гимнастической скамейке;
- прыжки на месте с поворотами на 90° и 130°.

**Тема 2.9** упражнения для развития силы

- сгибание и разгибание рук;
- подтягивание на перекладине из упора лёжа;
- вис на перекладине, подняв ноги, согнутые в коленях;
- лёжа на спине, руки вдоль туловища – подъём прямых ног с закидыванием их за голову;
- поднимание туловища;
- лазание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках;
- работа на тренажёрах, с амортизаторами.

**Тема 2.10** упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- бег с высоким подниманием бедра;

- бег скрестными шагами по прямой;
- бег «змейкой».

**Тема 2.11** подвижные игры и эстафеты:

«Двенадцать палочек», «Салки с футбольным мячом», «Мяч в центр», «Солнышко», «Быстрый и ловкий», «Бездомный щенок», «Вокруг стульев», «Спаси друга», «Перестрелка», «Два барана», «Путешествие», «Перемена мест с вызовом», «Лес, болото, море», «Найди себе пару», «Скорый поезд», «Иголка и нитка», «Не теряй равновесия», «Кто выбьет шайбу», «Кому достанется кегля», «Пионербол».

### **Раздел 3. Техническая подготовка**

**Тема 3.1** Спортивная ходьба на 10м, 25м, 50м с сопровождением и без сопровождения.

Ознакомление с техникой спортивной ходьбы: движениями ног и таза, движениями рук и плечевого пояса.

**Тема 3.2** Бег с высокого и низкого старта на 25м и 50м.

(в зависимости от физических возможностей обучающегося): основные положения бегуна по командам «На старт!», «Марш!»; особенности стартового разгона; финиширование в беге.

**Тема 3.3** Прыжок в длину с места.

Техника отталкивания; техника приземления.

**Тема 3.4** передвижение на коляске 10м, 30м, 50м, 100м.

**Тема 3.5** передвижение на коляске с препятствиями.

**Ожидаемые результаты 4 года обучения:**

- выполнять комбинацию из гимнастических упражнений;
- выполнять метание в движущуюся цель;
- преодолевать полосу препятствий;
- передвигаться на коляске;
- ходьба с сопровождением.

### **Практическая подготовка 5 год обучения**

#### **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

**Тема 2.1** строевые упражнения:

- изменение скорости по команде: «Шире шаг!», «Короче шаг!»;

### **Тема 2.2** ходьба, бег:

- скрестным шагом прямо;
- скрестным шагом боком;
- ходьба спиной вперед через гимнастические палки, самоконтроль осанки, каждый последующий шаг начинается с ноги, которую приставили, 1 – шаг назад правой ногой, 2- приставить левую ногу, 3 – шаг назад левой ногой, 4 – приставить правую ногу;
- ходьба спиной вперед через деревянные бруски;
- ходьба через предметы различной высоты и формы;
- ходьба через бруски с ударом мяча о пол, использование мячей различной величины, 1 – шаг с правой ноги, 2 – приставить левую ногу, удар мяча о пол перед собой, 3 – шаг с левой ноги, 4 – приставить правую ногу, удар мяча о пол перед собой;
- ходьба по мягким пуфикам, обычная и приставными шагами, самоконтроль осанки;
- ходьба по мягким пуфикам приставным шагом с поочередными ловлей и передачей мяча партнеру (ловля и передача мячей различной величины);
- ходьба приставным шагом по мягким пуфикам с последующим ударом мяча о пол.

### **Тема 2.3** ОРУ с предметами и без предметов:

- и. п. – о. с. Опустить голову вниз (достать подбородком грудь) и запрокинуть назад, темп и дыхание произвольные, можно выполнять с отягощением – сопротивление рукой;
- и. п. – стоя (сидя). Повороты головы вправо и влево, с отягощением – сопротивление ладонью в области подбородка;
- и. п. – о. с. Повороты головы вокруг своей оси;
- и. п. – стойка, ноги на ширине плеч. На вдохе руки поднять вверх и завести по возможности назад с одновременным отведением одной ноги назад, вернуться в и. п. – выдох;
- и. п. – стойка ноги на ширине плече. Наклониться вперед, руки в стороны – повороты вправо, влево;
- и. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. Сделать вдох, на выдохе – наклон вправо, руки выпрямить, то же в другую сторону;
- и. п. – стоя у стены ( на расстоянии 15-20 см), ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и направлены вперед. Повороты туловища вправо, влево по возможности на 120-180, пытаюсь руками достать стену. При и. п. – вдох, при повороте – выдох;

- и. п. – стойка ноги шире плеч, руки на поясе. Повороты туловища вправо с одновременным наклоном туловища вниз, коснуться руками носка правой стопы. При этом сгибаем левую ногу, правая остаётся прямой. То же в другую сторону;
- и. п. – сидя на стуле (спинка стула ниже уровня лопаток). Прогнуться в области грудного отдела позвоночника назад;
- и. п. – стоя спиной к стене на расстоянии 30-60- см, ноги на ширине плеч. Прогнуться назад, достать ладонями стену. Степень прогибания и дыхания произвольные;
- и. п. – лёжа на животе, на стуле, держась руками за ножки. На выдохе поднять прямые ноги вверх с одновременным подъёмом головы и грудной клетки. Задержаться в этом положении 5-20 с. Вернуться в и. п. (2-4 раза);
- и. п. – лёжа на спине, на валике (валик жёсткий, диаметром около 10 см), руки за головой. Прогнуться на валике вниз и вернуться в и. п. Валик необходимо через 3-4 упражнения перемещать в область грудной клетки;
- и. п. – лёжа на спине. Приподнять ноги и сделать перекрёстное движение прямыми ногами;
- и. п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях. Опустить ноги вправо, грудную клетку и руки повернуть влево;
- и. п. – то же. Двигаться вперед, передвигая поочерёдно плечи и ноги, затем вернуться на исходную позицию.

*Комплекс упражнений с набивными мячами на скамейке:*

- и. п. – стоя на скамейке мяч внизу. 1- поднять мяч вверх, потянуться, 2 – и. п., 3 – 4 то же;
- и. п. - то же. 1 – наклон вперед, 2 – и. п., 3 - 4 то же;
- и. п. – стоя спиной к скамейке, мяч в руках. 1 – повернуться, положить мяч на скамейку, 2 – и. п., 3 – повернуться, взять мяч, 4 – и. п.;
- и. п. – сидя на скамейке поперек. Передать мяч вперед, назад, справа, слева;
- и. п. – сидя на скамейке, ноги согнуты, мяч на коленях. Передать мяч вправо и влево на время.

*Комплекс упражнений с гимнастической скамейкой:*

- и. п. – стоя в одном шаге от скамейки, руки перед грудью. 1 – поставить правую ногу на скамейку, 2 – правую ногу согнуть, руки вверх, 3 – ногу выпрямить, руки перед грудью, 4 – и. п.;
- и. п. – о. с. 1 – поставить правую ногу на скамейку, руки вверх, 2 – приставляя левую к правой, встать на скамейку, руки вперед, 3 – 4 шагом правой, сойти со скамейки вперед, 5 – 6 повернуться кругом;

- и. п. – о. с. 1 – руки положить на скамейку, присесть, 2 – правую ногу отставить назад на носок, 3 – правую ногу приставить к левой, 4 – и. п., то же левой ногой;

- и. п. – о. с. Правым боком к скамейке. 1 – поставить правую ногу на скамейку, 2 – руки за спину, 3 – наклониться вправо, 4 – и. п. То же левым боком;

- и. п. - то же. 1 – поставить правую ногу на скамейку, руки на пояс, 2 – приставить левую ногу к правой, встать на скамейку, руки в стороны, 3 – встать правой ногой на пол вправо, руки на пояс, 4 – приставить левую ногу к правой.

Для тех учащихся, у которых выполнение упражнений на скамейке вызывает затруднения, можно начертить линию на полу.

*Комплекс упражнений с гимнастической палкой:*

- и. п. – стойка, палка за головой. 1 – левую ногу назад, палку вверх, прогнуться, 2 – наклониться влево, 3 – выпрямиться, палка вверху, 4 – и. п. То же в другую сторону;

- и. п. – стойка ноги врозь, палка внизу хватом за концы. 1 – 2 левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо, 3 – и. п. То же в другую сторону;

- и. п. – о. с., палка внизу сзади. 1 – 2 наклониться вперед, положить палку на пол сзади, 3 – 4 выпрямиться, 5 – 6 наклониться, взять палку, 7 – 8 и. п.;

- и. п. – лежа на животе, палка вверху. 1 – 2 медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх, 3 – держать, 4 – и. п.;

- и. п. – присед, палка под коленями. 1 – 3 сгибая руки в локтях, встать, 4 – и. п.;

- и. п. – о. с., палка спереди. 1 – подбросить палку вверх, 2 – присесть, поймать палку двумя руками, 3 – и. п.;

- и. п. – о. с., палка стоит вертикально и придерживается руками. 1 – присесть, 2 – и. п.

*Комплекс упражнений в парах:*

- и. п. – стоя лицом друг к другу, держась за руки. 1 – руки через стороны вверх, подняться на носки, вдох, 2 – и. п.;

- и. п. – то же. 1 – отставив ногу в сторону, наклониться в сторону, 2 – 3 пружинящие наклоны, 4 – и. п. То же в другую сторону;

- и. п. – то же. 1 – руки через стороны вверх, левую ногу назад, 2 – и. п. То же с другой ноги;

- и. п. – стоя лицом друг к другу, ноги врозь, наклонившись вперед, руки на плечи. 1 – пружинящий наклон вперед, 2 – поворот налево. То же с поворотом в другую сторону;

- и. п. – стоя лицом друг к другу, ноги врозь, руки на плечах партнера. 1 – 3 пружинящие наклоны влево, 4 – и. п. То же в другую сторону;
- и. п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки. 1 – отставить левую ногу в сторону на носок, поднимая правую руку, наклон влево, 2 – и. п. То же в другую сторону;
- и. п. – стоя лицом друг к другу. 1 – 3 пружинящие наклоны вперед. Один выполняет наклоны, второй – нажимая руками на лопатки, усиливает наклоны. 4 – и. п.;
- и. п. – стоя друг за другом. 1 – один приседает, второй нажимает на плечи, оказывая несильное сопротивление.

*Комплекс упражнений 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 – перекаат 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.

**Тема 2.4** корригирующие упражнения с предметами и без предметов:

*Упражнения для формирования правильной осанки:*

- вис на перекладине 10-15 сек.;
- полувис (ноги на полу) на перекладине или гимнастической стенке. Расслабиться, почувствовать, как тянется грудной отдел позвоночника;
- вис на гимнастической стенке. Отвести ноги назад, потихоньку покачать ногами влево -вправо;
- лёжа на животе, руки вперед, потянуться, как бы растягивая грудной отдел. Поддержать натяжение 5-8 сек.;
- лёжа на спине, руки за головой, на полу. Потянуться, стараясь растянуть поясничный отдел. Держать напряжение 5-8 сек..

*Упражнения на дыхание:*

- и. п. – сидя на гимнастической скамейке, на вдохе – руки скрестить на груди, голову выпрямить, ноги вытянуть вперед, на выдохе – руки вытянуть вперед, голову в медленном темпе (с удлиненным выдохом) опустить вниз, ноги согнутые в коленных суставах, поставить под скамейку;
- и. п. – то же, руки супинированы, кисти рук удерживают нижний край гимнастической скамейки, при повороте головы – выдох, и. п. – вдох;
- и. п. – лежа на спине, руки супинированы, на вдохе – пассивно – активное сгибание головы до касания подбородком груди без перемещения плечевого пояса;
- и. п. – то же, одновременно на выдохе потянуть стопы на себя (под коленными суставами валик), и. п. – вдох;
- и. п. – то же, руки вдоль туловища, на выдохе – согнуть правую руку и повернуть голову вправо, и. п. – вдох, голова по средней линии. То же в другую сторону;
- и. п. – то же, на вдохе свести лопатки, руки супинировать, повернув ладонями вверх, и. п. – выдох, повернуть ладони вниз.

**Тема 2.5** упражнения для развития выносливости:

- бег на выносливость 3 минуты, 5 минут;
- бег вверх по наклонной дорожке с различным углом подъема;
- прыжки со скакалкой;

- работа на тренажерах.

**Тема 2.6** упражнения для развития быстроты:

- бег в переменном темпе с изменением направления;
- бег наперегонки к цели.

**Тема 2.7** упражнения для развития гибкости:

- закрепление переката в сторону из упора на коленях;
- закрепление стойки на лопатках;
- выполнение гимнастической комбинации (перекат, стойка на лопатках).
- перелезание через наклонную скамейку, установленную под углом 10 градусов.

**Тема 2.8** упражнения для развития ловкости:

- лазание по гимнастической стенке (вверх, вниз, вправо, влево);
- кувырок вперед;
- прыжки на месте с поворотами на 90° и 130°.

**Тема 2.9** упражнения для развития силы:

- вис на перекладине, покачивания влево - вправо, вперед - назад.

Упражнения с гантелями (1 – 1,5 кг):

- разведение рук в стороны до уровня плеч;
- разведение рук с наклоном вперед;
- лёжа на спине, руки в стороны, сведение рук через стороны вверх;
- лёжа на спине, на скамейке, руки вдоль туловища, поднять руки вверх и опустить назад за голову (поочередно правой, левой, одновременно);
- в одной руке гантель, слегка приподнимая её, наклон в противоположную сторону, вернуться в и. п.;
- гантели поднять на плечи, вверх, вперед, и. п.;
- подтягивание на перекладине из упора лёжа;
- работа на тренажерах.

**Тема 2.10** упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег скрестными шагами по прямой;
- бег с захлестыванием голени.

**Тема 2.11** подвижные игры и эстафеты:

«Волейбол с воздушным шаром», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Охотники», «Пятнашки с мячом», «Защитой ворота», «Сбей городок», «Мишень на колёсах», «Защита моста», «Салки в висе», «Салки давай руку», «Салки елочки», «Караси и щуки», «День и ночь», «Салки в два круга», «Внимание – начинаем», «С места на место», «Чуткий часовой», «Сильный удар».

### **Раздел 3. Техническая подготовка**

#### **Тема 3.1 Спортивная ходьба на 10м, 25м, 50м с сопровождением и без сопровождения.**

Ознакомление с техникой спортивной ходьбы: движениями ног и таза, движениями рук и плечевого пояса.

#### **Тема 3.2 Бег с высокого и низкого старта на 25м и 50м.**

(в зависимости от физических возможностей обучающегося): основные положения бегуна по командам «На старт!», «Марш!»; особенности стартового разгона; финиширование в беге.

#### **Тема 3.3 Прыжок в длину с места.**

Техника отталкивания; техника приземления.

#### **Тема 3.4 передвижение на коляске 10м, 30м, 50м, 100м.**

#### **Тема 3.5 передвижение на коляске с препятствиями.**

#### **Ожидаемые результаты 5 года обучения:**

- выполнять «челночный» бег;
- выполнять метание с 3 шагов;
- передвигаться на коляске;
- ходьба с сопровождением.

### **Раздел 4. Аттестация (исходная, промежуточная, итоговая)**

Сдача контрольных нормативов по ОФП.

### **Раздел 5. 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.

*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 выполнения. 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. Особенно большое значение имеет самовоспитание морально-волевых 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. 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 6. Участия в соревнованиях**

Соревнования являются специфической функцией спорта и занимает центральное место в спортивной практике. Спортивное соревнование – это всегда соперничество, конкурентное сопоставление реальных возможностей спортсмена (или команды), не только демонстрация физической и технико-тактической подготовленности, но и предельная мобилизация и саморегуляция чрезвычайно напряжённого психического состояния.

Спорт в жизни инвалида и людей с ограниченными функциональными возможностями выступает как универсальная форма самосовершенствования, самовыражения, самоутверждения, т. к. преимущественно вся деятельность в спорте направлена на преодоление и развитие самого себя.

Обучающиеся по программе принимают участие:

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

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 допускаются обучающиеся на основании медицинского допуска.

Основной целью соревнований является:

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

## **Раздел 7. 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.

При систематических тренировочных занятиях медицинский контроль необходим для наблюдения за физическим развитием и состоянием здоровья обучающихся. Поэтому 2 раза в год необходимо проходить медицинский осмотр у врача и по результатам осмотра предъявлять медицинский допуск к занятиям.

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.

## Мониторинг результатов освоения Программы

### Способы отслеживания результативности по Программе:

#### 1. Аттестация учащихся по ОФП.

В обучении применяются следующие виды аттестации: исходная, промежуточная, итоговая.

Исходная аттестация, осуществляется в начале учебного года или в течение учебного года для вновь прибывших детей с помощью сдачи контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация проводится в начале учебного года для детей, которые уже проходят обучение по программе в форме контрольных нормативов.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года в форме контрольных нормативов.

Результаты контрольных упражнений записываются в протокол аттестации. Затем проводится динамика результатов, которая записывается в оценочную ведомость аттестации.

#### Контрольные нормативы для всех годов обучения

##### по ОФП на все года обучения (сентябрь и май)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка итоговой аттестации
1	Ходьба 25 м (сек), бег 30 м (сек) (в зависимости от функциональных возможностей)	динамика положительная/ динамика отрицательная, стабильный показатель
2	Метание мяча на дальность (см)	
3	Прыжок в длину с места (см)	

**Примечание:** оценка результативности выполнения заданий проводится с учётом физических возможностей ребёнка - пассивно (с помощью тренера), активно-пассивно (ребёнком с помощью тренера), активно (ребёнком самостоятельно).

#### 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 аттестации;
- оценочные ведомости аттестации;
- 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

### Планирование процесса спортивной подготовки

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, жестикуляция 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 над 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.

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).

### **Организация учебно-тренировочных занятий**

#### **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).

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

1. Система специальных жестов, выполняемых кистями рук.
2. Указания с помощью тактильной речи.
3. Указания с помощью карточек и картинок исправляют грубые ошибки, вносят коррекцию.
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.

К 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 – волейбол, 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).

**Требования к проведению учебно-тренировочных занятий:**

*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 статокинетической 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, а не слышит приближения, и прикосновения может его испугать.

*При организации учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать, что у детей с ОВЗ и инвалидов основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом.*

В горных лыжах выбор способа передвижения и его применение зависит от конкретных условий рельефа и трассы, а также от тактических задач.

**Учебно-тренировочные занятия** необходимо строить с опорой на дидактические принципы. Занятия должны носить коррекционную направленность, дифференцированный подход, компенсаторную направленность.

На занятиях следует придерживаться следующих рекомендаций:

- индивидуализации в методике и дозировке физических упражнений;
- систематичность воздействия упражнений и последовательность их применения;
- регулярность занятий;
- длительность применения и упорное повторение;
- нарастание физической нагрузки в течение учебного года;
- разнообразие и новизна;
- умеренность воздействия;
- цикличность, чередование нагрузки и отдыха;
- всестороннее воздействие;
- учет возрастных особенностей.

### **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.

## Обновление содержания Программы

### Раздел: методическое обеспечение Программы

#### Техника прыжка в длину с места.

Прыжки в длину с места позволяют проверить уровень прыгучести, а также тестируют силу ног. Они являются самостоятельным видом состязаний только на школьном уровне. В то же время прыжки считаются отличным тренировочным упражнением, которое позволяет комплексно развивать физические качества спортсмена. Правильная техника прыжка в длину с места способна значительно повысить результат, поэтому не стоит пренебрегать теорией.

*Техника прыжка в длину с места. Как выполнять прыжок с места.*

Перед проведением контрольных испытаний всегда следует немного потренироваться. До того как делать прыжки с места, необходимо ознакомиться с теорией. Выделяют следующие стадии в упражнении:

- Подготовка к отталкиванию. На данном этапе спортсмен принимает правильную позу, чтобы сделать максимально сильный толчок. Для выполнения упражнения учащийся встает у линии, расставив ноги на ширине плеч или чуть уже, затем поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносится чуть вперед.

- Отталкивание. Начинается тогда, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности.

- Полет. После отталкивания тело прыгуна вытягивается в струну, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед.

- Приземление. Когда ноги касаются земли, руки нужно вывести вперед для сохранения равновесия. Ноги при этом сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим. Остановившись, прыгун выпрямляется и уходит из зоны проведения испытаний.

Обувь не должна проскальзывать по поверхности. Учащийся встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Измерения проводятся от линии отталкивания до места приземления. Учитываются следы, оставленные не только ногами, но и

любой другой частью тела участника. Если прыжок был совершен не прямо, а по диагонали, то проводится перпендикулярная линия от места приземления к шкале измерения длины. Поэтому очень важна правильная техника выполнения прыжка с места.

На соревнованиях прыгуну даются 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях:

- Заступ за линию и ее касание при отталкивании.
- Отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно.
- Прыжок выполнен с подскока.

*Типичные ошибки:*

Любые погрешности при выполнении упражнения говорят о том, что техника прыжка в длину с места недостаточно отработана. Чаще всего встречаются следующие ошибки:

- Несогласованные движения рук и ног. Чтобы предотвратить эту ошибку, необходимо, чтобы была отработана техника прыжка в длину с места. Для этих целей подойдет имитация движений на месте, в висе и с небольшим выпрыгиванием.

- Ноги опускаются слишком рано. Причина этому – слабые мышцы живота и спины. Желательно дополнительно отработать движения ног в висе.

- Неполное разгибание коленных и тазобедренных суставов при отталкивании указывает на то, что прыгун слишком торопится при выполнении упражнения, вследствие этого время отталкивания становится слишком коротким.

- Малая амплитуда движений руками. Необходима дополнительная отработка махов. При недостаточном посыле корпуса вперед может получиться прыжок в высоту с места, а не в длину.

- Падение при приземлении. Причин может быть несколько: неумение правильно группироваться в воздухе, раннее выпрямление ног, вес опускается на одну конечность, наклон туловища в полете, слишком сильный вынос ног вперед. Каждый случай необходимо проработать отдельно.

## Материально-техническое обеспечение Программы

Учебно-тренировочные занятия по программе «Основы лёгкой атлетики» и спортивно-массовые мероприятия с обучающимися проводятся в спортивном зале.

Во время проведения учебно-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:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196);
3. СанПиН от 04.07.2014 № 41;
4. 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);
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых (утвержден приказом Минспорта РФ от 27.01.2014 № 31);  
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (утвержден приказом Минспорта РФ от 27.01.2014 № 33);
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих, (утвержден приказом Минспорта РФ от 03.02.2014 № 70);
7. Устав МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15.
8. Порядок организации образовательной деятельности в МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15;
9. Положение об аттестации учащихся МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15;
10. Инструкции по технике безопасности для учащихся.

### Учебно-методическая литература:

11. Аксенова О. Э., Евсеев С. П. – М.: Советский спорт. Технологии физкультурно – спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебное пособие, 2004.
12. Байгулов Ю. П., Романин А. Н. Основы настольного тенниса. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
13. Белая Н. А. Лечебная физкультура и массаж: учебно – методическое пособие для медицинских работников. – М.: Советский спорт, 2001.
14. Бутко Г. А. Физическое развитие детей с задержкой психического развития.- М.: Книголюб, 2006.
15. Важинская В. Н., Емельянова А. И. Физическое воспитание. Программа по физическому воспитанию детей с глубоким нарушением интеллекта. СПб.: ИСПиП, 2002.

16. Велитченко В. К. Физкультура для ослабленных детей. – 2 – е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
17. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений/А.А.Дмитриев – Москва: Издательский центр «Академия»,2002.
18. Дмитриев А. А. Организация двигательной активности умственно отсталых детей. – М.: Советский спорт, 1991.
19. Евсеев С. П. и др. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов: учебное пособие / под ред. проф. С. П. Евсеева. – 2 – е изд. – М.: Советский спорт, 2004.
20. Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие. - М.: Советский спорт, 2000.
21. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 1.Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / под ред. проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2002.
22. Кардамонова Н. Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов н/д: Феникс, 2001.
23. 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.
24. Космина И. П. и др. – М.: Советский спорт. Спорт в школе: Организационно – методические основы преподавания физической культуры. В 2 – х т. Т. 1/сост., 2003.
25. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением в развитии: Учебное пособие – М.: Спорт Академ Пресс, 2002.
26. 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;
27. Сладкова Н. А. – М.: Советский спорт. Опыт работы детско – юношеских спортивных школ и физкультурно – спортивных клубов инвалидов и лиц с отклонениями в развитии, 2003.
28. Шапкова Л. В. Средства адаптивной физической культуры: методические рекомендации по физкультурно–оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / под ред. проф. Евсеева С. П. – М: Советский спорт, 2001.

29. Царик А. В. – М.: Советский спорт. Физическая реабилитация и спорт инвалидов: нормативные правовые документы, механизмы реализации, практический опыт, рекомендации: учебно – методическое пособие, 2000.

**Интернет ресурсы:**

30. Министерство образования и науки <http://minobr.gov-murman.ru/>  
Мурманской области

31. Комитет по образованию <http://edu.murmansk.ru/>  
администрации города Мурманска

## Содержание

Пояснительная записка.....	2
Календарный учебный график .....	6
Учебный план.....	11
Содержание изучаемой Программы .....	18
Мониторинг результатов освоения Программы .....	56
<hr/>	
Методическое обеспечение Программы.....	58
Обновление содержания Программы.....	70
Материально-техническое обеспечение .....	72
Список литературы.....	73