Отдел образования администрации Инжавинского района Тамбовской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа»

Рассмотрено на заседании педагогического
совета МБОУ ДО «ДЮСШ»
от «28» 05 20 20 г
Протокол № 8

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»
_____ Ю. А. Семенов
Приказ № 122 от «29» 05 20 20 г

АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(спортивно-оздоровительный этап)
Возраст обучающих: 7 – 9 лет
Срок реализации: 1 год
(ознакомительный уровень)

Авторы - составители:
Нуриахметова Н. Н. - зам. директора УВР

р.п. Инжавино
2020 г.

Отдел образования администрации Инжавинского района Тамбовской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа»

Рассмотрено на заседании педагогического совета МБОУ ДО «ДЮСШ»
от «____» _____ 20_____ г
Протокол № _____

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»
_____ Ю. А. Семенов
Приказ № _____от «___» _____ 20___ г

АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(спортивно-оздоровительный этап)
Возраст обучающих: 7 – 9 лет
Срок реализации: 1 год
(ознакомительный уровень)

Авторы - составители:
Нуриахметова Н. Н. - зам. директора УВР

р.п. Инжавино
2020 г.

Информационная карта

1. Полное название организации	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско – юношеская спортивная школа»
2. Полное название программы	«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
3. ФИО составителя, должность	Нуриахметова Нина Николаевна, заместитель директора по учебно – воспитательной работе
4. Сведения о программе	
4.1. Нормативная база:	- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; - Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; - Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»; - Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р); - Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 №11); - Концепция развития дополнительного образования детей в Тамбовской области на 2015-2020 годы (утверждена распоряжением администрации Тамбовской области от 22.07.2015 г №326-р); - Региональный приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей в Тамбовской области» (утвержден постановлением администрации Тамбовской области от 25.07.2017 №707); - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным

	общеобразовательным программам»; - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
4.2. Область применения:	дополнительное образование детей
4.3. Направленность:	Физкультурно - спортивная
4.4. Тип программы:	модифицированная
4.5. Вид программы:	общеобразовательная (общеразвивающая)
4.6. Возраст учащихся:	7 – 9 лет
4.7.Продолжительность обучения:	1 год
4.8. Образовательная область:	Адаптивная физическая культура
4.9. Уровень освоения	ознакомительный
4.10. Форма организации образовательного процесса	групповая

Блок № 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптивная физическая культура (сокр. АФК)— это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию, и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Адаптивная — это название подчеркивает предназначение средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфофункциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Адаптивная физическая культура» (далее Программа) муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа» (далее ДЮСШ) разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р);
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 №11);
- Концепция развития дополнительного образования детей в Тамбовской области на 2015-2020 годы (утверждена распоряжением администрации Тамбовской области от 22.07.2015 г №326-р);
- Региональный приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей в Тамбовской области» (утвержден постановлением администрации Тамбовской области от 25.07.2017 №707);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Направленность (профиль) программы— физкультурно- спортивная.

Занятия с детьми с ограниченными возможностями здоровья, направлены на формирование у воспитанников комплекса специальных знаний, жизненно необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем ребёнка, на более полную реализацию его генетической программы. Основная задача программы состоит в формировании у детей осознанного отношения к своим силам, твёрдой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, в осуществлении здорового образа жизни в соответствии с рекомендациями по нозологическим группам (по заболеваниям).

Форма организации: групповая.

Уровень освоения программы: ознакомительный

Новизна данной программы заключается в том, что адаптивная физическая культура и адаптивный спорт становятся одним из важнейших, а в ряде случаев – единственным условием всесторонней реабилитации, адаптации и, в конечном итоге, социализации детей с отклонениями в состоянии здоровья. Чем раньше начинаются занятия, тем более полно происходит процесс реабилитации и социальной адаптации учащихся. Занятия адаптивной физической культурой помогают реализовать свои функциональные возможности и способствуют гармоничному физическому развитию обучающихся, укреплению здоровья. В ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей с проблемами в состоянии здоровья и развития (выявленный в ходе анализа детского и родительского опроса), резко увеличился и продолжает увеличиваться. Многообразие упражнений позволяет привить двигательные навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот или иной вид спорта. Программа

способствует развитию интереса у воспитанников с ОВЗ и детей с отклонениями в состоянии здоровья к здоровому образу жизни.

Общая физическая подготовка является основным видом физической культуры и спорта в целом. С каждым годом в районе все больше насчитывается детей с ограниченными возможностями здоровья.

Программа направлена на создание организационно - педагогических условий для профессионального, социального, личностного самоопределения, самореализации и развития ребенка, направленные на формирование патриотического самосознания детей посредством физической культуры и спорта.

Педагогическая целесообразность программы состоит в положительном влиянии занятиями общей физической подготовки на здоровье обучающихся. Занятия адаптивной физической культурой позволяют укрепить сохранные двигательные функции детей с ограниченными возможностями здоровья, предупредить появление вторичных нарушений, приобрести двигательный опыт для самостоятельных занятий. Программа позволяет проводить занятия в увлекательной, игровой форме, вызывая у занимающихся положительный эмоциональный настрой, интерес к занятиям и самое, главное — желание достичь поставленную перед ними цель.

Отличительной особенностью данной программы является:

- возможность каждого ребенка, вне зависимости от его физических данных, попробовать свои силы в регулярных занятиях спортом;
- направленность на саморазвитие, самоопределение и самореализацию ребенка;
- наличие особой педагогической деятельности, ориентированной на самореализацию ребенка;
- вариативность образования, проявляющуюся в возможности выбора педагога, содержания, форм образования;
- компетентность педагогов в вопросах развития индивидуальности, субъективности, самоопределения, самореализации;
- создание творческой среды.

К числу достоинств обучения по данной программе относится возможность дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, гибкого дозированного объема нагрузок, с учетом состояния здоровья и интеллектуального уровня детей. Как считают специалисты, реабилитация детей-инвалидов должна начинаться на самых ранних стадиях болезни, осуществляться непрерывно до достижения в минимально возможные сроки максимального восстановления или компенсации нарушенных функций. Для их реабилитации должна широко применяться спортивно-оздоровительная работа.

Программа адресована детям от 7 до 9 лет.

При составлении рабочей программы по АФК необходимо хорошо знать контингент учащихся. В первую очередь это дети нарушением зрения (слабовидящие учащиеся с различной степенью и патологией развития глаз).

Дети имеющие различные нарушения осанки, не прогрессирующий сколиоз, плоскостопие, ДЦП, недоразвитие мышечного корсета, заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, другие соматические заболевания. В последнее время наблюдается тенденция к увеличению числа учащихся с сочетанным дефектом здоровья (ЗПР, умственная отсталость, нарушение эмоционально-волевой сферы, аутичные проявления, ДЦП). Как показывает опыт наиболее целесообразно разделить учащихся на группы учитывая заболевания, индивидуальные особенности ребенка, возрастные особенности и уровень интеллекта например:

Заболевания глаз и органов зрения.

В данной группе больше времени и внимания уделяется профилактике нарушений зрения, выполняются специальные упражнения для укрепления мышц глаза и улучшения зрения. Одной из главных задач является формирование готовности сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и навыка ориентирования в пространстве.

Нарушение осанки и плоскостопие.

Основной акцент работы в этой группе формирование навыка правильной осанки, исправление нарушений осанки и движений, профилактика и коррекция плоскостопия.

ДЦП и нарушение опорно-двигательного аппарата.

Основой являются упражнения для растягивания мышц, развития их силы и чувствительности. Упражнения на выносливость и расслабление, обучение нормальной ходьбе.

Неврологические заболевания.

В данной группе ведется работа по улучшению общей и мелкой моторики, координации движений, обучение ациклическим движениям (прыжки, метания, лазания). Развитие функций равновесия, чувства ритма и ориентирования в пространстве.

Данная программа ориентирована на детей с ограниченными возможностями здоровья.

Условия набора учащихся: для комплектования группы по адаптивной физической культуре по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта, принимаются учащиеся с отклонениями в состоянии здоровья желающие заниматься физической культурой и спортом по допуску наблюдающего педиатра. Группа должна формироваться с разностью возрастов не более 2-х лет.

Успешность занятий физической культурой на спортивно – оздоровительном этапе зависит от устойчивого интереса к занятиям, волевых качеств, трудолюбия, упорства, способностей к спортивной деятельности. Также большое значение при комплектовании группы имеют психологические особенности детей.

Комплектование групп для занятий физической культурой в ДЮСШ является одним из решающих условий, гарантирующих успешность обучения детей.

В группе осуществляется физкультурно - оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, преимущественно оздоровительной направленности.

Количество учащихся: определено на основании Положения о количестве учащихся их возрастные категории, а также продолжительность учебных занятий в отделении, с учетом рекомендаций СанпиН.

Количество учащихся от 5 до 10 чел.

Объем и срок освоения программы:

Срок реализации данной программы: 1 год

Объем недельной тренировочной нагрузки: определен на основании Положения о количестве учащихся их возрастные категории, а также продолжительность учебных занятий, с учетом рекомендаций СанпиН.

Количество часов в неделю: 6 часов. – 3 раза в неделю по 2 часа.

Количество часов в год: 312 часов.

Режим занятий

Расписание занятий (тренировок) составляется с учётом времени обучения занимающихся в общеобразовательных учреждениях и специальных (коррекционных) учреждениях, в целях установления благоприятного режима тренировок и отдыха.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно - воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час).

Продолжительность одного занятия не должна превышать: двух академических часов, т.е. 90 минут.

в каникулярное время количество тренировок в день возможно увеличивать.

Основные формы занятий в ДЮСШ

Урочная форма:

- групповое занятие.

Основной формой обучения является индивидуальное сопровождение развития ребёнка, направленное на преодоление проблем, связанных с двигательной функцией организма. Для проектирования индивидуального маршрута в первую очередь происходит оценка образовательных потребностей обучающегося и разработка индивидуального учебного плана с учётом его возможностей и состояния здоровья.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья детей с проблемами в состоянии здоровья и развития и компенсация недостатков их физического развития для содействия их социальной адаптации.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач:**

Коррекционно - оздоровительные:

- изменение психофизического состояния детей с проблемами в состоянии здоровья и развития

образовательные:

- укрепить здоровье детей средствами физических упражнений;
- обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки;
- сформировать жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

воспитательные:

- сформировать культуру здорового образа жизни;
- сформировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной адаптации;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, патриотизма, взаимопомощи, сознательности;
- воспитать привычки к самостоятельным занятиям физической культурой в свободное время;
- сформировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

- развить физические качества, посредством подвижных игр;
- удовлетворить потребности в двигательной активности;
- развить и расширить функциональные возможности организма;
- привить навыки гигиены и закаливания организма;
- сохранить и повысить спортивную работоспособность.

Оздоровительные:

- профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата;
- развитие и коррекция телосложения, профилактика избыточного веса.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Задачи обучения:

Оздоровительные задачи:

укрепление и охрана здоровья детей с тяжёлой патологией зрения;

укрепление связочно-суставного аппарата;

исправление неправильной осанки, походки;

совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

совершенствование деятельности ЦНС.

Образовательные задачи:

формирование двигательных навыков и умений;

развитие физических качеств (ловкость, гибкость, равновесие, выносливость);

привитие навыков гигиены;

сообщение знаний, связанных с физическим воспитанием: о пользе занятий АФК, о значении и технике физических упражнений, методике их проведения;

знания о явлениях природы, общественной жизни.

Воспитательные задачи:

воспитание положительных черт характера: организованность, дисциплинированность, скромность;

формирование нравственных качеств: честность, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, уверенность в своих силах, настойчивость в преодоление трудностей, выдержка;

воспитывать самостоятельность, сообразительность, находчивость.

Коррекционные задачи:

формирование необходимых умений и навыков самостоятельной пространственной ориентировки (ориентирование в спортивном зале, пользование спортивным инвентарем и адаптированными пособиями с использованием сохранных анализаторов);

развитие готовности сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства;

формирование жизненно-необходимых навыков, способствующих успешной социализации детей с ограниченными возможностями здоровья.

Таблица № 1

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	**31**	**31**		тестирование
2.	Спортивные игры	55		55	Контрольные упражнения
3.	Подвижные игры	47		55	Контрольные упражнения
4.	Передвижение на лыжах	50		50	Контрольные упражнения
5.	Гимнастика	30		30	Контрольные упражнения
6.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	55		55	Контрольные упражнения
7.	Контрольные испытания	4		4	Сдача контрольных нормативов по ОФП
8.	Самостоятельная работа	32		32	Диагностика двигательных качеств
	Итого:	312	31	281	

Теоретическая подготовка

Теоретический раздел программы реализуется в процессе тренировочного занятия в форме пояснений, бесед для развития у детей элементарных представлений о безопасности жизнедеятельности и основах здорового образа жизни, обращая внимание на правила целесообразного поведения, необходимость и полезность физической активности и личной гигиены, значение и способы выполнения конкретных упражнений.

Общая физическая подготовка

Цель по общей физической подготовки в том, чтобы обеспечить каждому ребенку возможность найти себя в движении в соответствии с его индивидуальными способностями и через любимый вид спортивной деятельности, выработать потребность организма в систематических физических упражнениях или в спортивной игре, а также на протяжении всей жизни повышать сопротивляемость организма к заболеваниям, содержать в норме опорно-двигательный аппарат.

В соответствии с основной направленностью обучения определяются задачи, осуществляется подбор средств, методов, тренировочных режимов, построение тренировки.

Материал программы позволяет значительную часть занятий проводить на свежем воздухе, который благотворно действует на терморегуляторный механизм, повышая его адаптацию, в результате чего оздоровительный эффект занятий повышается.

Занятия имеют ряд методических и организационных особенностей:

1. Занятия не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

2. Нагрузки должны соответствовать индивидуальным функциональным возможностям организма.

3. В процессе всех занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надёжной основой успеха является приобретённый фонд умений и навыков, выявление функциональных возможностей организма.

Содержание занятий на каждом этапе должно иметь органическую связь с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки. Естественно, больше времени отводится основным для данного этапа упражнениям.

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение обучающихся разнообразными двигательными навыками.

Средства общей физической подготовки подбираются с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, времени года) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни (баскетбол, волейбол, футбол и др.). А так же из всего разнообразия средств общей физической подготовки преимущественно используются упражнения из лёгкой атлетики, гимнастики, подвижные игры.

Средства практических занятий:

- физические упражнения

Методы практических занятий:

- наглядные
- словесные
- практические: строго регламентированные упражнения, который предполагает изучение новых двигательных действий; целостно регламентированный - используя игры и соревнования.

Практическое занятие состоит из трех частей:

- подготовительная - спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами и т. д);

- основная - упражнения в лазанье, равновесии, преодоление препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся спортивные и подвижные игры).

- заключительная - ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры.

Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр.

Спортивные игры проводятся по упрощенным правилам в зависимости от состава группы.

Содержание программного материала, с учетом индивидуальных особенностей учащихся, включает в себя общеразвивающие, корригирующие, прикладные упражнения и игры.

В процессе реализации программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объёму учебного плана:

- оптимальный объём тренировочной деятельности обучающихся 20% от общего объёма учебного плана;

- теоретическая подготовка в объёме от 5 до 10% от общего объёма учебного плана;

- общая и специальная физическая подготовка от 50 до 60% от общего объёма учебного плана;

- подвижные и спортивные игры от 10 до 15% от общего объёма учебного плана;

- самостоятельная работа в пределах 10% от общего объёма учебного плана.

Материал программы позволяет значительную часть занятий проводить на свежем воздухе, который благотворно действует на терморегуляторный механизм, повышая его адаптацию, в результате чего оздоровительный эффект занятий повышается.

Самостоятельная работа

На летний период для каждого обучающегося разрабатывается индивидуальный план занятий в зависимости от достигнутых результатов и возможностей ребенка

Оценка результативности: в ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

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

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ОБУЧЕНИЯ

Личностные результаты:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

— представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Таблица № 2

месяц	дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
сентябрь	01 - 06		групповая	6	1. Вводное занятие. Теория: Основы знаний, формирование системы знаний о здоровом образе жизни 2. Теория: Основы знаний, формирование системы знаний о здоровом образе жизни 3. Упражнения на развитие точности и координации движений: бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с тренером); несколько поворотов подряд по показу	Спортивный зал № 1	Контрольно - переводное тестирование
	07 - 13		групповая	6	1. Теория: Основы знаний, формирование системы знаний о здоровом образе жизни 2 Двигательные умения и навыки. Построения и перестроения. 3 Размыкание на вытянутые руки вперед по команде тренера Построения и перестроения:	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений

					Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», с помощью тренера		
	14 - 20		групповая	6	1. Ходьба и бег: Ходьба, начиная с левой ноги. 2 Ходьба на пятках, на носках 3 Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами вокруг себя. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
	21 - 27		групповая	6	1. Прыжки в длину с места толчком двух ног. 2 Прыжки в глубину с высоты 50 см с поворотом на 45 градусов 3.Броски, ловля, метание мяча и передача предметов.	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
28.09 – 04.10			групповая	6	1 – 3 Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
октябрь	05 - 11		групповая	6	1 – 3 Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
	12 - 18		групповая	6	1 – 3 Коррекционные подвижные игры, элементы	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных

					спортивных игр		достижений
	19 - 25		групповая	6	1 – 3 Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
26.10 – 01.11			групповая	6	1 – 3 Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр	Спортивный зал № 1	
ноябрь	02 – 08		групповая	6	1. Основы знаний формирование системы знаний о здоровом образе жизни 2 – 3 Оздоровительная и корригирующая гимнастика	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
	09 – 15		групповая	6	1. Оздоровительная и корригирующая гимнастика 2. Оздоровительная и корригирующая гимнастика 3. Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
	16 - 22		групповая	6	1 – 3 Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
	23 - 29		групповая	6	1 – 3 Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
30.11 – 06.12			групповая	6	1 – 3 Коррекционные подвижные игры, элементы	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных

					спортивных игр		достижений
декабрь	07 – 13		групповая	6	1 – 3 Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
	14 – 20		групповая	6	1 – 3 Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
	21 - 27		групповая	6	1 – 2 Основы знаний, формирование системы знаний о здоровом образе жизни 3.Лыжная подготовка	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
28.12 – 03.01			групповая	6	1-3 Лыжная подготовка	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
январь	04 - 10		групповая	6	1-3 Лыжная подготовка	Спортивный зал № 1	тестирование
	11 - 17		групповая	6	1-3 Лыжная подготовка	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
	19 - 24		групповая	6	1-3 Лыжная подготовка	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
	25– 31		групповая	6	1-3 Лыжная подготовка	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
февраль	01 – 07		групповая	6	1-3 Лыжная подготовка	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных

							достижений
	08 – 14		групповая	6	1-3 Лыжная подготовка	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
	15 – 21		групповая	6	1-3 Лыжная подготовка	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
	22 – 28		групповая	6	1 - 3.Оздоровительная и корригирующая гимнастика	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
март	01 - 07		групповая	6	1- 3 Оздоровительная и корригирующая гимнастика	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
	08 - 14		групповая	6	1- 3 Оздоровительная и корригирующая гимнастика	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
	15 - 21		групповая	6	1- 3 Оздоровительная и корригирующая гимнастика	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
	22 - 28		групповая	6	1. Дыхательные упражнения. Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лёжа 2. Основные положения и движения головы, выполняемые на месте Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений

					по гимнастической стенке, приседы). 3. Упражнения для профилактики плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик»).		
29.03 – 04.04			групповая	6	1. Упражнения на общую и мелкую моторику: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру). 2. Упражнения на общую и мелкую моторику: со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену). 3. Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами.	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
апрель	05 - 11		групповая	6	1 – 3 Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений

	12 – 18		групповая	6	1 – 3 Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
	19 - 25		групповая	6	1 – 3 Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
26.04 -02.05			групповая	6	1 – 3 Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр	Спортивный зал № 1	
май	03 - 09		групповая	6	1 – 3 Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
	10 - 16		групповая	6	1 – 3 Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
	17 - 23		групповая	6	1 – 3 Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
	24 - 30		групповая	6	1 – 3 Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр	Спортивный зал № 1	Контрольно – переводное тестирование
31.05 -06.06			групповая	6	1 – 3 Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
июнь	07 - 13		групповая	6	1 – 3 Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений

	14 - 20		групповая	6	1 – 3 Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
	21 - 27		групповая	6	1 – 3 Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
28.06 – 04.07			групповая	6	1 – 2 Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр 3 Самостоятельная работа	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
июль	05 -11		с/р по индивидуальному плану	6	Самостоятельная работа	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
	12 - 18		с/р по индивидуальному плану	6	Самостоятельная работа	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
	19- 25		с/р по индивидуальному плану	6	Самостоятельная работа	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
26.07 – 01.08			с/р по индивидуальному плану	6	Самостоятельная работа	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений

август	02 - 08		с/р по индивидуальному плану	6	Самостоятельная работа	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
	09 - 15		групповая	6	1 – 3 Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
	16 - 22		групповая	6	1 – 3 Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
	23 - 29		групповая	6	1 – 3 Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений
	30-31		групповая	6	1 Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр	Спортивный зал № 1	Мониторинг индивидуальных достижений

Блок №2 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Условия реализации программы

Место проведения:
Спортивная площадка;
Спортивный зал.
Инвентарь:
Волейбольные мячи;
Баскетбольные мячи;
Кегли или городки;
Скакалки;
Теннисные мячи;
Малые мячи;
Гимнастическая стенка;
Гимнастические скамейки;
Сетка волейбольная;
Щиты с корзинами;
Секундомер;
Маты;
Ракетки;
Обручи.

Методическое обеспечение

Таблица № 3

Тема	Основные виды деятельности	Используемые материалы
Формирующие виды двигательной деятельности	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, создания «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки	Гимнастические палки, коврики, мешочки с песком, скамейка, яркие ориентиры, различные мелкие предметы для захвата пальцами ног
Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.	Мячи, обручи, гимнастические палки, коврики, гантели

Развитие двигательных качеств: Гибкость ловкость и координация	Упражнения на развитие пассивной и активной гибкости позвоночника и подвижности в суставах. Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии.	Гимнастические палки, скамейки, коврики, обручи, маты большие и малые
Обучение правильному дыханию	Брюшной и грудной тип дыхания. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, упражнения для восстановления дыхания после физических нагрузок	Трубочка для коктейля, мячишары надувные
Гимнастика на фитболах	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, стоя, лёжа на мяче (на спине и животе), лёжа на коврике.	Фитболы по количеству детей, коврики, ритмичная музыка (CD диски)
Игры Подвижные игры: - общего характера; специального характера; игры с фитболом.	"Ловишка, бери ленту", "Удочка", "Бездомный заяц" "Делай так, делай эдак", "Не урони мешочек" "Паровозик", "Гусеница", "Быстрый и ловкий", "Охотники и утки "Технологии, применяемые на занятиях волейбол	

Организация деятельности по адаптивной физкультуре с детьми инвалидами и детьми с отклонениями в состоянии здоровья **требует соблюдения следующих принципов работы:**

1. *создание мотивации*. Наилучший результат можно получить при оптимальной мотивации, желании и потребности работать. Необходимо создавать ситуации, при которых ребёнок может проявить активность – ставить проблему и вынуждать подростка находить решение этой проблемы, и т.д. Формирование интереса, мотивации возможно при правильной

организации занятий: правильный выбор сложности и темпа выполнения упражнений, подбора различных упражнений и средств. Если упражнения очень сложные, то обучающийся отказывается работать, если слишком лёгкие - ему не интересно;

2. *согласованность активной работы и отдыха*. Высокая утомляемость при физической и психической нагрузке требует согласования активной работы и отдыха, своевременного перехода к другой деятельности, до наступления утомления, пресыщения, надо чуть-чуть «не дотренироваться», чтобы не погасить желания действовать;

3. *непрерывность процесса*. Занятия не могут проводиться курсами. Они должны быть регулярными, систематическими, адекватными, практически постоянными и в учреждении, и дома;

4. *необходимость поощрения*. Ребята с отклонениями в состоянии здоровья, как и все дети нуждаются в поощрении, и если на занятии сегодня подросток был более активным, изобретательным, что-то сделал лучше, то это надо отметить, похвалить его, в конце занятия подвести итог, но не в коем случае нельзя сравнивать успехи обучающихся;

5. *социальная направленность занятий*. Работать над социально значимыми двигательными актами (протянуть руку, взять предмет, переложить его), но также работать над отдельными движениями (сгибание или разгибание в локтевом суставе);

6. *необходимость активизации всех нарушенных функций*. На каждом занятии активизировать наибольшее число пострадавших анализаторов (двигательные, кинестетические, речевые, зрительные, слуховые);

7. *сотрудничество с родителями*. Обязательно сотрудничать с родителями, чтобы и дома продолжалось адекватное воздействие. Использовать лечебную силу движений в простом и разнообразном домашнем труде - почистить зубы, застелить постель, помыть посуду, подмести пол. Не отбивать желание у детей что-либо делать самим, поощрять их к этому, ни в коем случае не делать за детей то, что они могут сами;

8. *воспитательная работа*. Необходимо воспитывать взаимопомощь, самостоятельность, чувство ответственности. Большую роль играет семья, в которой ребёнок проводит основную часть времени, подход и отношение родителей к решению проблем ребёнка. Родители должны создать условия для формирования максимальной самостоятельности и двигательной активности ребёнка, возможности его всестороннего развития. Семье нельзя замыкаться в себе, избегать контактов, широкого общения. Это вредно и для ребёнка и для родителей.

Адаптированная физическая культура является одним из основных компонентов лечебно - восстановительной работы. Она направлена на мобилизацию всех двигательных возможностей для восстановления функции поражённых мышц, для коррекции дефектов моторики с целью оптимального формирования основных статических функций: прямостояния, ходьбы, манипулятивной деятельности рук. Являясь методом активной терапии АФК

выполняет терапевтические и педагогические задачи и представляет собой ведущее звено в коррекционно-восстановительной работе. Основным средством АФК являются различные движения в виде дозированных физических упражнений, проводимых под руководством и с помощью тренера - преподавателя. Педагог должен иметь чёткие знания по вопросам динамической анатомии, средств и методик АФК, хорошо ориентироваться в особенностях моторики и психики, интересов и наклонностей детей. Особое внимание нужно уделять выработке движений пальцев рук, кисти. Движения конечностями, головой, туловищем должны постепенно усложняться, выполняться в разных исходных положениях, со спортивным инвентарём и без него.

Общими и обязательными принципами для всех методик АФК являются:

- регулярность, систематичность и непрерывность применения АКФ;
- строгая индивидуализация упражнений АФК в соответствии со стадией заболевания, его тяжестью, возрастом ребенка, его психическим развитием;
- постепенное, строго дозированное увеличение физической нагрузки.

Больные с нарушением опорно-двигательного аппарата могут развивать мышечную силу посредством выполнения упражнений с постепенно увеличивающейся интенсивностью. Если не проводить таких тренировок, то потенциальные двигательные возможности останутся нереализованными.

Специальная физкультура путем использования ограниченных упражнений для больных с нарушением опорно-двигательного аппарата, которые не могут освоить основные функциональные движения, должна обеспечить возможность наибольшего развития их физической силы.

Занятия физкультурой и спортом у детей - инвалидов и детей с отклонениями в состоянии здоровья должны стать составной частью их досуга.

Индивидуальные занятия направлены в основном на нормализацию координации движений, равновесия, мышечной силы. Очень важно выработать у ребёнка психологическую уверенность в собственной полноценности и создать правильную учебно-трудовую ориентацию. И тут чрезвычайно велика роль родителей.

Групповые занятия имеют целью не только нормализацию двигательной деятельности, но и ускорение социальной реабилитации детей, поддержание уверенности в том, что они являются полезными членами общества.

В конце занятий проводится подведение итогов, что вырабатывает у детей ответственное отношение к выполнению заданий.

Формы занятий адаптивной физической культурой. Оптимальное возрастное развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно- сосудистой, дыхательной и других систем и органов ребёнка осуществляется благодаря набору разнообразных занятий с ним.

Гимнастические упражнения позволяют точно дозировать нагрузку на различные сегменты тела, они в первую очередь развивают мышечную силу, подвижность в суставах, координацию движений. Гимнастические

упражнения выполняются без предметов и с различными предметами (с гимнастической палкой, обручем, мячом), с дополнительным грузом. В самостоятельный раздел вынесены дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, прямостояния, для формирования свода и подвижности стоп, а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

Для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата важно использование упражнений с помощью которых можно развивать гибкость, координацию движений, правильную осанку, мышечно-суставный аппарат.

Специальные упражнения для ног сначала изучают сидя, затем у опоры стоя и лишь некоторые дети по мере их возможностей и освоения движений выполняют их без опоры стоя.

Адаптация детей требует учёта всех особенностей ребёнка. Работать с ним необходимо в соответствии с имеющимися нарушениями и одновременно по всем направлениям. Чем раньше начаты адекватные регулярные занятия, тем лучше результат. Создаётся единая сеть лечебного воздействия и среды, где всё направлено на стимулирование активности и посильной самостоятельности и в двигательной и в психологической сферах.

Необходимо расширять сферу интересов детей с нарушением опорно-двигательного аппарата: проводить адаптивные спортивные игры. Дети с нарушением опорно-двигательного аппарата нуждаются в адаптивной физкультуре и делают большие успехи при регулярном и правильном применении комплексного лечения.

Кадровое обеспечение:

Тренер-преподаватель, который имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительная профессиональная подготовка в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

2.3. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Требования к результатам освоения и условиям реализации Программы.

Педагогический контроль и оценка подготовленности являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации педагоги должны использовать следующие виды контроля:

- этапный,
- текущий,
- оперативный.

С помощью этапного контроля определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий и определяется стратегия на последующий период занятий.

Текущий контроль даёт возможность оценить состояние занимающихся в течение дня.

Оперативный контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

В качестве контроля и оценки подготовленности обучающегося на практике принято использовать педагогические наблюдения и тестирование.

Метод наблюдения применяется педагогами в качестве оперативного контроля. В процессе работы педагоги осуществляют свои наблюдения постоянно. Это даёт им возможность создать целостное представление как об учебной группе в целом, так и ясное представление о каждом учащемся. Например, для изучения и оценки индивидуальных свойств нервной системы метод наблюдения с успехом можно применять в ходе тренировочных занятий. Оценивая проявление свойств нервной системы ребенка на основании изучения их двигательных действий, поступков и поведения, педагоги получают возможность вносить изменения в педагогические воздействия на учащихся.

Общими критериями оценки деятельности по общеразвивающей программе являются:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности учащихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой.

Результатом реализации Программы является сформированность у воспитанников комплекса специальных знаний, жизненно необходимых двигательных умений и навыков; развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем ребёнка, на более полную реализацию его генетической программы.

Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время

тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Формы подведения итогов реализации программы СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль состояния здоровья, допуск к занятиям осуществляется медицинскими работниками — фельдшером ДЮСШ, врачами медицинских учреждений.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Требования, предъявляемые к учащимся, по разделам ОФП и СФП разработаны в соответствии с нормативами определенными федеральным стандартом спортивной подготовки.

Основные формы аттестации являются:

- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)

- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Таблица № 4

№ п/п	Наименование теста	мальчика				девочки			
		7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
1	Бег 10 м (сек)	-	2.8-2.7	2.5-2.1	2.3-2.0	-	3.0-2.8	2.6-2.2	2.5-2.1
2	Бег 30 м (сек)	10.5-8.5	9.2-7.9	8.4-7.6	8.0-7.4	10.7-8.7	9.8-7.3	8.9-7.7	8.7-7.8
3	Челночный бег 3х10 м (сек)	14.5-13.5	13.2-12.2	12.0-11.2	11.2-9.9	15.8-14.7	14.5-13.2	13.2-12.2	12.0-10.5

4	Прыжок с места (см)	55-70	70-100	85-105	100-125	50-65	65-95	80-100	95-120
5	Прыжки через скакалку (раз)	-	1-3	3-15	7-21	-	2-5	3-20	15-45
6	Бросок набивного мяча, сидя из-за головы, 1кг (см)	117-185	187-270	221-303	242-360	100-178	138-221	156-256	193-331
7	Метание мешочка 150гр(м) правой	2.5-5.5	3.9-7.5	4.4-9.8	6.0-13.9	2.4-5.2	3.5-5.9	3.3-8.3	5.5-11.8
	левой	2.0-4.8	1.8-3.7	3.2-5.9	5.0-10.8	1.8-3.7	2.5-4.5	3.0-5.7	4.6-8.0
8	Подбрасывание и ловля мяча (раз)	5-10	15-25	26-40	45-60	5-10	15-25	26-40	45-60
9	Отбивание мяча (раз)	5-7	7-10	10-15	10-20	5-7	7-10	10-15	10-20
10	Перебрасывание мяча в паре разными способами (м)	1-1.5	1.5-2.5	3.0-4.0	3.0-5.0	1-1.5	1.5-2.5	3.0-4.0	3.0-5.0
11	Статическое равновесие (сек)	10	12-20	25-35	35-42	10	15-28	30-40	45-60
12	Подъем туловища (раз)	-	11-17	12-25	15-30	-	10-15	11-20	14-28
13	Наклон вперед, ноги вместе (см)	1-2	3-6	4-7	5-8	2-3	6-9	7-10	8-12
14	Бег на выносливость (м)	300-450	600-750	680-1500	900-2000	200-350	450-750	650-1200	700-1800
15	Бег на лыжах на выносливость	1000-1500	1500-2000	200-2500	2000-3000	700-1200	1200-1500	500-2000	2000-2500

2.5.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

- «МАТЕРИАЛЫ VII Всероссийской научно – практической конференции «Пути оптимизации физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»;
- «Управление методической деятельностью спортивной школы»;
- «Психология тренера: теория и практика» методические рекомендации.

Методы организации и проведения образовательного процесса.

Словесные методы:

· Описание;
· объяснение;
· рассказ;
· разбор;
· указание;
· команды и распоряжения;
· подсчёт.

Наглядные методы:

· показ упражнений и техники волейбольных приёмов
· использование учебных наглядных пособий
· видиофильмы, DVD, слайды
· жестикуляции.

Практические методы:

· метод упражнений;
· метод разучивания по частям;
· метод разучивания в целом;
· соревновательный метод;
· игровой метод;
· непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

· упражнения для изучения техники, тактики волейбола и совершенствование в ней;
· общефизические упражнения;
· специальные физические упражнения;
· игровая практика.

Летняя спортивно-оздоровительная работа

В летний период для обучающихся ДЮСШ проводятся спортивно-оздоровительные лагеря дневного пребывания.

Основной задачей является:

- повышение общей физической подготовленности (кроссы, силовые упражнения, упражнения на гибкость),
- применение других видов спорта (баскетбола, ручного мяча, бадминтона, футбол, дартца, плавания, пляжный волейбол, пляжный футбол),
- закаливание (солнечные и воздушные ванны).

Программой предусмотрено в летний период работа учащихся по *индивидуальному образовательному маршруту*, которые разрабатываются с учетом индивидуальных особенностей и способностей ребенка.

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Общие требования безопасности

1. К занятиям легкой атлетикой допускаются обучающиеся прошедшие

инструктаж по охране труда, медицинский осмотр.

2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- выполнение упражнений без разминки.

4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру – преподавателю.

6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2. Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренер-преподаватель должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончанию занятий

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Водянникова А. Программа для внешкольных учреждений. Баскетбол. Москва «Просвещение», 1986

2. Гриндлер К. и др. физическая подготовка футболистов. - М.: ФиС, 1976.

3. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – М.:Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 512 с.: ил.

4. Дубровский В.И. Реабилитация инвалидов-спортсменов. – В кн.: Спортивная медицина: Учеб. для студ.высш. учеб. заве дений. – 2-е изд., доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002, с. 411-417.

5. Коротко И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. - М.: ФиС, 1981.

6. Куничев Л.А. Лечебный массаж. – К.: Вища школа. Головное изд-во, 1981. – 328 с.

7. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова. – М.: Медицина, 2004. –592 с.

8. Лях В.И. Контроль за физической подготовленностью и физическим развитием школьников Мурманской области

9. Майфат СЛ., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью. Екатеринбург, 2003.

10. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры / Под общей ред.проф. С.Н. Попова. – Ростов н / Д: изд-во «Феникс», 1999. – 608 с.

11. Яковлев В., Гриневский А. «Игры для детей», Москва, «Физкультура и спорт», 1968

12. Яковлев В.Г., Ратников В.П. «Подвижные игры», Москва, Просвещение», 1977

Цифровые ресурсы:

1. Fitness96.ru Энергия , красота, жизнь. (Энциклопедия упражнений). http://www.fitness96.ru/encyclopaedia/muscles/stomach/abdominals/

2. ФГОС обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Проекты основных образовательных программ. http://fgosovz.herzen.spb.ru/?page_id=136

3. Электоронная библиотека по здоровью, здоровому образу жизни и духовному развитию человека. Упражнения дыхательной гимнастики.
http://www.universalinternetlibrary.ru/book/14376/ogl.shtml

4. Fatalenergy Биологическая природа появления силы. Мышечная система. http://fatalenergy.com.ru/Book/dvorkin/55.php

5. underSport. Психология и спортивная медицина. Физическая культура. Зарядка "Крокодил" - лучшая для позвоночника.
http://undersport.ru/fizkult/bodybuilding/29-shoulders.html

6. Новый медот лечения ДЦП. Разрешение Росздравнадзора. www.cryocenter.ru/lechenie-kletkami.
http://www.youtube.com/watch?v=wa_qOcavv0E

7. Pedsovet.ru. И.В. Чечикова. АФК - комплексный подход к развитию детей с ОВЗ http://pedsovet.su/publ/73-1-0-4099