**Комитет по образованию администрации Усманского муниципального района**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«Оздоровительно-образовательный центр (спорта и туризма)**

**Усманского муниципального района центр Липецкой области»**

 **ПРИНЯТО**  на педагогическом совете Директор МБУ ДО ООЦ (с и т)

протокол от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А. Колотушкина

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г. № \_\_\_ Приказ от \_\_\_\_\_\_\_г.№ \_\_\_\_\_\_\_

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**(ОБЩЕРАЗВИВАЮШАЯ) ПРОГРАММА**

**«АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»**

**Возраст учащихся 7 — 19 лет,**

**срок обучения 5 лет**

 **Разработчики:**

 Познышева О.Б. - педагог дополнительного образования

 высшей квалификационной категории;

 Обоимова С.В. – педагог дополнительного образования

 первой квалификационной категории

 **г. Усмань**

**2016 год**

**Содержание**

1. Пояснительная записка

2.Учебно- тематический план (по годам обучения)

3. Содержание программы

4. Система контроля и зачетные требования

5.Материально- техническое обеспечение

6.Информационно-методическое обеспечение программы

7.Приложения

.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная ( общеразвивающая )программа физкультурно

спортивной направленности «Адаптивная физкультура и спорт» разработана на основе следующих нормативных документов:

 Федерального закона от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ);

Федерального закона от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года N 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам";

Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года N 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта";

Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта";

Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года N 645 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта"

Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации утверждены Письмом Минспорта России от 12.05.2014 N ВМ-04-10/2554 "Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку";

Законом РФ “Об образовании”, законом «О физической культуре и спорте в РФ» № 80-ФЗ, законом «Об общественных организациях».

 Разработка программы продиктована необходимостью оказания помощи каждому обучающемуся в выборе различных направлений физкультурно-спортивной дополнительной образовательной деятельности обучающихся и создание условий для их интеллектуального и физического развития.

* Конвенции о правах ребёнка;
* Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29 августа 2013 г.)
* СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. №41)
* Устава МБУ ДО ООЦ (с и т);
* Положения о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеразвивающих программ МБУ ДО ООЦ (с и т)
* Положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МБУ ДО ООЦ (с и т)
* Дополнения к методическим рекомендациям по организации деятельности специального (коррекционного) общеобразовательного учреждения Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685 «Об учреждении адаптивной физкультуры и адаптивного спорта».

***1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность***

**Актуальность**данной программы определяется необходимостьюуспешной социализации ребенка с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе.

Адаптивная физкультура и спорт занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями и является важным средством успешной социальной адаптации таких детей в общество. Программа позволит детям-инвалидам и детям с ограниченными возможностями замедлить развитие патологических процессов и способствовать восстановлению нарушенных двигательных функций организма посредством адаптивной физкультуры и спорта.

Под влиянием физических упражнений будут активизироваться физиологические процессы, совершенствоваться строение, улучшаться деятельность всех органов и систем человека, повысится работоспособность, укрепится здоровье.

Кроме того, данная программа способствует привлечению воспитанников к регулярным занятиям адаптивной физкультурой, на которых они смогут научиться преодолевать психологические барьеры, препятствующие ощущению полноценной жизни, ориентироваться в окружающем мире.

**Практическая значимость** данной программы создают следующие факторы:

- общение;

- динамичность организационной деятельности (от восприятия эталонных образцо- разнообразие организационной деятельности;

- познавательные;

- спортивные (общефизическая и специальная подготовка);

 - игра (этюды и импровизации);

- труд (подготовка к соревнованиям, показательным выступлениям);

- профессиональное партнерство (групповой характер деятельности);

 - социально-психологическое партнерство (общение разновозрастном коллективе).

**Направленность программы:**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Адаптьивная физкультура и спорт» имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

Программа физкультурно-спортивной направленности в системе дополнительного образования ориентирована на физическое совершенствование учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации.

Программа направлена на развитие творческих и физических способностей детей, обеспечивает эстетическое, физическое, нравственное, интеллектуальное развитие, познание жизни, самих себя, других людей с помощью активного вовлечения ребят в разнообразную спортивную деятельность, наряду с этим развиваются организаторские способности и задатки, психические свойства личности.

**Новизна** данной программы заключается:

в обновлении содержания программы: включены корригирующие и рекреационные упражнения: с предметами и без предметов;с элементами бега, метания, прыжков, бросания и ловли мячей; на развитие зрительного восприятия, пространственной ориентировки, силы, ловкости и точности движений;

в использовании современных инновационных технологий (здоровьесберегающие технологии, личностно – ориентированная технология, информационно-коммуникативные технологии, технология дифференцированного физкультурного образования);

методов физкультурно-оздоровительного образования (Е.М. Голикова);

в применении здоровьесберегающих технологий (Н.П. Вайман, Н.И. Жерко);

включена вариативность за счёт учёта гендерных особенностей.

**Отличительные особенности программы и связь с уже существующими разработками по данному направлению.**

 При разработке настоящей программы использовались ранее существовавшие программы по легкой атлетике.

При написании программы авторами были проанализированы существующие программы той же направленности педагогов дополнительного образования В.М. Мозгового «Физическое воспитание», О.В. Бушеневой «Поверь в себя», Е.А. Килина «Крепыш», С.В. Хахулина «Адаптивная физкультура» и пособия Е.М. Голиковой «Физкультурно-оздоровительное образование «особых детей».

Отличие от вышеперечисленных программ заключается в том, что:

В содержание программы: включены корригирующие и рекреационные упражнения: для коррекции ходьбы, бега, прыжков, лазанья и перелазанья, расслабления.

При организации образовательного процесса применяются современные инновационные технологии (здоровьесберегающие технологии, личностно – ориентированная технология, информационно-коммуникативные технологии, технология дифференцированного физкультурного образования). Занятия адаптивной физкультурой и спортом включают большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому использование современных информационных технологий позволяет эффективно решать эту проблему. Используя компьютерные технологии в образовательном процессе, занятие становится более интересным, наглядным и динамичным.

**Педагогической целесообразностью программы** являетсямаксимально возможное развитие жизнеспособности обучающегося, имеющего устойчивое отклонение в состоянии здоровья посредством физической культуры и спорта.

Концептуальными идеями программы являются:

гармоничное физическое развитие детей с ограниченными возможностями;

помощь в жизненном и профессиональном самоопределении личности;

развитие метапредметных умений личности для успешной адаптации в социуме в аспектах общения, самореализации и самоутверждения.

Адаптивная физкультура и спорт- это комплекс мер физкультурно-оздоровительного характера, направленных на 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. Но главное, адаптивная физкультура и спорт позволяет решать задачу социализации детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья в общество.

**Педагогическую уникальность** данной программы создают следующие факторы:

- разнообразие организационной деятельности;

- познавательные;

- спортивные (общефизическая и специальная подготовка);

 - игра (этюды и импровизации);

- труд (подготовка к соревнованиям, показательным выступлениям);

- общение;

- динамичность организационной деятельности (от восприятия эталонных образцов и репродуктивного воспроизведения до творческого роста);

- профессиональное партнерство (групповой характер деятельности);

 - социально-психологическое партнерство (общение разновозрастном коллективе).

**Формы и методы педагогического взаимодействия**.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;

- групповые и индивидуальные теоретические занятия;

 - участие в соревнованиях, показательных выступлениях, фестивалях;

 - зачеты, тестирования;

 - взаимное обучение;

- самообучение.

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

 1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;

 2) практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

К *словесным методам*, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Они наиболее часто используются в лаконичной форме, особенно в процессе подготовки квалифицированных спортсменов, чему способствуют специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

К *наглядным методам*, используемым в спортивной практике, относятся:

 1) правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен;

 2) демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.;

 3) применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.;

*Основные методы выполнения упражнений:* игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогиче­ских испытаниях).

**Главная идея программы** – через обучение детей легкой атлетике привлечь их к систематическим занятиям физической культурой и спортом, *здоровому образу жизни*, а также помочь каждому ребенку раскрыть свой творческий потенциал и найти свой индивидуальный путь к самосовершенствованию.

**1.3. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы**

**Цель программы**

Физическое развитие детей с ограниченными возможностями, посредством занятий адаптивной физкультуройи спортом.

**Задачи программы**

***Воспитательные:***

воспитать целеустремленность, волю, дисциплинированность, исполнительность;

способствовать социальной адаптации детей с ограниченными возможностями в обществе;

воспитать культуру общения и поведения;

сформировать установку на здоровый образ жизни.

***Развивающие:***

способствовать развитию двигательных качеств у детей с ограниченными возможностями;

развить навыки общения и сотрудничества в коллективе;

сформировать интерес к занятиям адаптивной физкультурой и к здоровому образу жизни;

формировать умения понимать причины успеха/неуспеха в учебной деятельности.

***Обучающие:***

сформировать интерес к занятиям адаптивной физкультурой;

обучить детей основам техники игры различных видов спорта;

сформировать двигательные навыки.

**1.5. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы**

Данная программа предназначена для детей- инвалидов и детей с ограниченными возможностями 7-19 лет.

 Педагог на своих занятиях использует инновационные технологии по преподаванию адаптивной физкультуры и спорта, а именно здоровьесберегающие технологии, личностно – ориентированная технология, информационно-коммуникативные технологии, технология дифференцированного физкультурного образования.

Также для формирования и удержания интереса к занятиям адаптивной физкультурой и спортом в программу включены разные виды спорта и спортивные игры.

**Основными показателями**  выполнения программных требований являются:

* выполнение; контрольных нормативов
* овладение теоретическими знаниями;
* знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
* способность применять основные приёмы самоконтроля;
* знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
* знание основ истории развития лёгкой атлетики

**Методическое обеспечение ПРОГРАММЫ**

**Принципы содержания программы**

Программа составлена с учетом общедидактических принципов и ведущих положений педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития учеников. Предусмотрен комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий по физической культуре:

***принцип гуманизации*** – ориентация обучающихся в системе ценностей;

***принцип последовательности*** – содержательные задачи решаются методом усвоения материала от простого к сложному, в соответствии с возрастными познавательными возможностями ребенка;

***принцип учета возрастных особенностей -***динамика психических и физических возможностей ребенка с учетом его индивидуальных отклонений в развитии;

***принцип концентрический*** – частичное возвращение к ранее изученным темам на более высоком уровне;

***принцип наглядности*** – предполагает использование широкого круга наглядных пособий, технических средств обучения;

***принцип детоцентризма*** – приоритет интересов ребенка и превращение его в равноправного субъекта образовательного процесса;

*Содержание программы «Адаптивная физкультура и спорт» объединяет четыре компонента:*

- *информационный* представляет собой средства, методы и формы организации двигательной деятельности, контроль за уровнем здоровья, физическим развитием и двигательной подготовленностью;

- *мотивационный* предполагает включение ученика в систему выполнения физических упражнений с целью удовлетворения двигательных потребностей;

- *операционный* определяет формы планирования занятий физическими упражнениями, регулирование различных видов нагрузки с учетом участия конкретной личности в системе физического воспитания;

- *коррекционно развивающий* способствует определению и выбору средств коррекции нарушений физического развития, моторики, познавательной деятельности учащихся.

 **Сроки реализации дополнительной образовательной программы**

Срок реализации программы 5 лет.

Программа реализуется в три этапа:

***1 этап*: (**физкультурно-оздоровительная группа (СОГ) 1-2 года обучения, в объеме 234часов.

К физкультурно-оздоровительной группе допускаются все лица, желающие заниматься адаптивной физкультурой и спортом и имеющие медицинские показания по определенной нозологии (имеющие письменное разрешение от врача). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в детском объединении. В СОГ осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение координацией движения.

*Задачи 1 этапа:*

- способствовать воспитанию моральных качеств, дисциплинированности;

-учитывать разные мнения и интересы товарищей;

- сформировать положительную мотивацию на здоровый образ жизни;

- обучить правильнымдвигательным действиям, способствующие развитию чувства темпа и ритма, координации движения;

- сформировать умения ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с педагогом;

- сформировать мотивацию к занятиям адаптивной физкультурой;

- познакомить с теоретическими знаниями техники различных видов спорта и спортивных дисциплин;

- обучить технике выполнения упражнений;

- способствовать формированию двигательных навыков через игровую деятельность.

***2 этап*:**3-4 года обучения, в объеме 234 часов .

В СОГ допускаются лица прошедшие занятия , прошедших диагностику и желающих продолжить занятия физической культурой и спортом.

*Задачи 2 этапа:*

- способствовать воспитанию самодисциплины, исполнительности;

- сформировать самоконтроль и уверенность в себе в процессе соревновательной деятельности;

- сформировать осознанное отношение и потребность к ЗОЖ;

- обучить технически правильнымдвигательным действиям и упражнениям на координацию движений;

- привить культуру общения и поведения в спортивном коллективе;

- сформировать потребность в занятиям адаптивной физкультурой;

- обучить правилам игры спортивных дисциплин;

- обучить комплексу общеразвивающих упражнений для различных видов спорта и спортивных дисциплин;

- сформировать двигательные навыки за счет разучивания спортивных упражнений и элементов спортивных игр.

***3 этап*:**5 года обучения в количестве 234 часов.

К группе усиленной подготовки допускаются лица прошедшие занятия в спортивно-оздоровительных группах 1-4 гг обучения , прошедших диагностику и желающих продолжить занятия физической культурой и спортом.

*Задачи 3 этапа:*

сформировать морально-волевые качества: целеустремленность, волю, дисциплинированность, исполнительность;

способствовать социальной адаптации к различным условиям жизнедеятельности;

привить ценностное отношение к своему здоровью;

скорректировать и закрепить основные двигательные навыки через выполнение упражнений на быстроту, выносливость и координацию движений;

сформировать навыки общения и сотрудничества в коллективе;

закрепить интерес к занятиям адаптивной физкультурой и ЗОЖ;

закрепить теоретические знания по основным видам спорта и спортивным дисциплинам;

обучить упражнениям, способствующим коррекции двигательных нарушений;

сформировать двигательные навыки.

**1.7. *Формы и режим занятий***

Основной *формой*организации образовательного процесса является: групповые занятия комплексного характера:

- образовательные;

- коррекционно-развивающие;

- оздоровительные;

- физкультурные;

- рекреационные.

*Режим занятий:*

- в физкультурно-оздоровительных группах (СОГ) 1-5 годов обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (время академическое);

- общегодовой объем тренировочной нагрузки может меняться не более чем на 10% от параметров.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

* ***образовательно-познавательной направленности*** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
* ***образовательно-предметной направленности*** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр, акробатики;
* ***образовательно-тренировочной направленности*** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

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

Характеристика образовательного минимума включает личностные, метапредметные и предметные результаты.

**1 этап**

**Личностные результаты**

*У обучающегося должны быть сформированы:*

- основы моральных качеств, дисциплинированность;

- чувство уверенности и самореализации в коллективе;

- мотивация на здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

*Обучающийся должен:*

***Регулятивные:***

- уметь выполнять правильныедвигательные действия на чувства темпа и ритма, координацию движения;

- уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.

***Коммуникативные:***

- уметь работать в паре;

- уметь учитывать разные мнения и интересы;

***Познавательные:***

- проявлять интерес к занятиям адаптивной физкультурой;

- сформирована мотивация к занятиям адаптивной физкультурой.

**Предметные результаты**

*Обучающийся* *должен*

**знать:**

- правила игры различных видов спорта и спортивных дисциплин;

- правила выполнения основных видов движения;

- технику выполнения упражнений.

**уметь:**

- выполнять элементы различных видов спорта и спортивных дисциплин;

-выполнять основные стойки и движения;

**Владеть**:

- навыкамиправильныхдвигательных действий.

**2 этап**

**Личностные результаты**

*У обучающегося должны быть сформированы:*

- основы культуры общения и поведения в спортивном коллективе;

- чувство уверенности и самореализации в обществе;

- установка на здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты**

*Обучающийся должен:*

***Регулятивные:***

- владеть навыкамитехнически правильныхдвигательных действий и выполнять упражнения на силу, быстроту, выносливость, координацию движений;

- уметь вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

***Коммуникативные:***

- уметь представлять собственную позицию;

- уметь взаимодействовать с окружающими.

***Познавательные:***

- проявлять интерес к занятиям адаптивной физкультурой и ЗОЖ.

**Предметные результаты**

*Обучающийся* *должен*

**знать:**

- теоретические основы техники различных видов спорта и спортивных дисциплин;

- комплекс общеразвивающих упражнений для различных видов спорта и спортивных дисциплин;

**уметь:**

- играть в спортивные дисциплины и владеть основами различных видов спорта;

- выполнять основные виды движений;

- выполнять самостоятельно общеразвивающие упражнения;

**владеть**:

- навыками выполнения общеразвивающих упражнений.

**3 этап**

**Личностные результаты**

*У обучающегося должны быть сформированы:*

- морально-волевые качества: целеустремленность, воля, дисциплинированность, исполнительность;

- способность адаптироваться к социуму;

- потребность в здоровом образе жизни.

**Метапредметные результаты**

*Обучающийся должен:*

***Регулятивные:***

- владеть основными физическими качествами: силой, быстротой, выносливостью, координацией;

- уметь адекватно понимать причины успеха/ неуспеха в учебной деятельности.

***Коммуникативные:***

- обладать коммуникативными навыками общения.

***Познавательные:***

- проявлять инициативу в спортивно-оздоровительных мероприятиях.

**Предметные результаты**

*Обучающийся должен*

**знать:**

- правила игры и судейства различных видов спорта и спортивных дисциплин;

- комплекс упражнений на быстроту, выносливость, силу и ловкость;

**уметь:**

- применять правила судейства на занятиях адаптивной физкультурой;

- самостоятельно выполнять разминку для различных видов спорта и спортивных дисциплин;

- выполнять самостоятельно упражнения на быстроту, выносливость, силу и ловкость.

**владеть**:

- навыками выполнения комплекса упражнений на быстроту, выносливость, силу и ловкость.

 **Режим учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительных группах**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Минимальныйвозраст для зачисления | Минимальное число учащихся в группе | Количествоучебных часов в неделю | Требованияпо физической и технической подготовке на конец года |
| 1 | 7-8 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП |
| 2 | 9-10 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП,СФП и технической подготовке |
| 3 | 11-13 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП,СФП и технической подготовке |
| 4 | 14-15 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП,СФП и технической подготовке |
| 5 | 16-18 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП,СФП и технической подготовке |

**Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| Начало учебного года | 01 сентября  |
| Окончание учебного года | 31 мая  |
| Режим работы | Общее количество часов в год 234ч. (для одной группы) |
| Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю (на одну группу) | Количество часов в неделю 6ч. |
| Продолжительность одного занятия | Продолжительность занятия – 2 ак. часа по 45 минут.После 45 минут занятий организуется перерыв длительностью 10 минут для проветривания помещения и отдыха учащихся. Практическое занятие на местности, экскурсия в своем населенном пункте – 4 часа.Проведение одного дня похода, загородной экскурсии – 8 часов.  |

**2.Учебно- тематический план**

 СОГ- 1 года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | **Формы аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Теоретическая подготовка | 4 | 4 |  | Анкетирование, опрос |
| 2. | Общая физическая подготовка | 96 | 2 | 94 | Анкетирование, опрос, тестирование |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 92 | 2 | 90 | Анкетирование, опрос, тестирование |
| 4. | Техническая подготовка | 38 | 2 | 36 | Анкетирование, опрос, тестирование |
| 5. | Контрольные нормативы | 4 |  | 4 | Анкетирование, тестирование |
| 6. | Участие в соревнованиях и показательных выступлениях |  по календарному плану спортивно-массовых мероприятий |  |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | в процессе занятий в сетке часов | Анкетирование, опрос, тестирование |
| 8. | Психологическая подготовка | в процессе занятий в сетке часов | Анкетирование, опрос, тестирование |
| **ИТОГО:** | 234 | 10 | 224 |  |

**СОГ – 2 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | **Формы аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Теоретическая подготовка | 4 | 4 |  | Анкетирование, опрос |
| 2. | Общая физическая подготовка | 96 | 2 | 94 | Анкетирование, опрос, тестирование |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 92 | 2 | 90 | Анкетирование, опрос, тестирование |
| 4. | Техническая подготовка | 38 | 2 | 36 | Анкетирование, опрос, тестирование |
| 5. | Контрольные нормативы | 4 |  | 4 | Анкетирование, тестирование |
| 6. | Участие в соревнованиях и показательных выступлениях |  по календарному плану спортивно-массовых мероприятий |  |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | в процессе занятий в сетке часов | Анкетирование, опрос, тестирование |
| 8. | Психологическая подготовка | в процессе занятий в сетке часов | Анкетирование, опрос, тестирование |
| **ИТОГО:** | 234 | 10 | 224 |  |

**СГ 3 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | **Формы аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Теоретическая подготовка | 4 | 4 |  | Анкетирование, опрос |
| 2. | Общая физическая подготовка | 114 | 2 | 112 | Анкетирование, опрос, тестирование |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 82 | 2 | 80 | Анкетирование, опрос, тестирование |
| 4. | Техническая подготовка | 30 | 2 | 28 | Анкетирование, опрос, тестирование |
| 5. | Контрольные нормативы | 4 |  | 4 | Анкетирование, тестирование |
| 6. | Участие в соревнованиях и показательных выступлениях |  по календарному плану спортивно-массовых мероприятий |  |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | в процессе занятий в сетке часов | Анкетирование, опрос, тестирование |
| 8. | Психологическая подготовка | в процессе занятий в сетке часов | Анкетирование, опрос, тестирование |
| **ИТОГО:** | 234 | 10 | 224 |  |

**СОГ 4 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | **Формы аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Теоретическая подготовка | 4 | 4 |  | Анкетирование, опрос |
| 2. | Общая физическая подготовка | 112 | 2 | 110 | Анкетирование, опрос, тестирование |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 82 | 2 | 80 | Анкетирование, опрос, тестирование |
| 4. | Техническая подготовка | 32 | 2 | 30 | Анкетирование, опрос, тестирование |
| 5. | Контрольные нормативы | 4 |  | 4 | Анкетирование, тестирование |
| 6. | Участие в соревнованиях и показательных выступлениях |  по календарному плану спортивно-массовых мероприятий |  |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | в процессе занятий в сетке часов | Анкетирование, опрос, тестирование |
| 8. | Психологическая подготовка | в процессе занятий в сетке часов | Анкетирование, опрос, тестирование |
| **ИТОГО:** | 234 | 10 | 224 |  |

**СОГ 5 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | **Формы аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Теоретическая подготовка | 4 | 4 |  | Анкетирование, опрос |
| 2. | Общая физическая подготовка | 112 | 2 | 110 | Анкетирование, опрос, тестирование |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 82 | 2 | 80 | Анкетирование, опрос, тестирование |
| 4. | Техническая подготовка | 32 | 2 | 30 | Анкетирование, опрос, тестирование |
| 5. | Контрольные нормативы | 4 |  | 4 | Анкетирование, тестирование |
| 6. | Участие в соревнованиях и показательных выступлениях |  по календарному плану спортивно-массовых мероприятий |  |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | в процессе занятий в сетке часов | Анкетирование, опрос, тестирование |
| 8. | Психологическая подготовка | в процессе занятий в сетке часов | Анкетирование, опрос, тестирование |
| **ИТОГО:** | 234 | 10 | 224 |  |

**III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.**

***Теоретическая подготовка***

**Физическая культура и спорт в РФ**. Занятия физической культурой и спортом как залог здоровья, успехов нашего народа. Общественное значение спорта в мире. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом. История развития спортивной гимнастике в РФ и за рубежом. Успехи легкоатлетолв в крупнейших мировых соревнованиях. Спорт- составная часть физической культуры. Это собственно соревновательная деятельность и подготовка к ней. В нем ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, мобилизация физических, психических и нравственных качеств человека.

**Сведения о строении и функциях организма человека.**

Правильный обмен веществ и его значение для физического развития. Органы пищеварения и выделения. Общие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Сердечно-сосудистая система и кровообращение. Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Центрально- нервная система и ее ведущая роль. Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и др. систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом.

**Влияние физических упражнении на организм занимающихся.**

Изменение объема и силы мышц, увеличение энергетического запаса организма. Повышение способности организма к переносимости длительных и интенсивных нагрузок. Повышение координационных способностей занимающихся, их двигательных возможностей.

Разумное сочетание труда и отдыха, нормальный сон и питания, отказ от вредных привычек и систематическая физическая нагрузка повышают умственную, психическую и эмоциональную сферу жизни занимающихся, организм становиться более вынослив к различным психоэмоциональным нагрузкам. Недостаточная двигательная активность отрицательно воздействует на функции межклеточного пространства организма. Это снижает общие защитные силы занимающихся и увеличивает риск возникновения различных заболеваний.

  **Гигиена спортсмена и средства закаливания.** Гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание спортсменов. Естественные средства закаливания вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны.

Показателями правильного закаливания являются: крепкий сон, хороший аппетит, улучшение самочувствия, повышение работоспособности. Появление раздражительности, снижение аппетита, снижение работоспособности указывают на просчеты в закаливающих процедурах.

  В обучения и тренировки занимающихся, преподавателям приходится сталкиваться с рядом трудностей, вызванных отсутствием хорошо оборудованных спортивным инвентарем и специальными снарядами залов для занятий. А ведь без снарядов в настоящее время ни один занимающийся не сможет достигнуть спортивной формы, не сможет в совершенстве развить специальные физические качества. Для занятий акробатикой можно с успехом приспособить любое помещение: обычный спортивный зал, клуб, просторную комнату, главное найти маты, достаточное освещение, вентиляцию, постоянную температуру.

**Общефизическая подготовка:**

*1.1. Ходьба и бег, кроссовая подготовка.*

* Закрепление навыка правильной осанки.
* Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.
* Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.
* Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.
* Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров.
* Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения.
* Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.
* Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту.
* Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.
* Специальные беговые легкоатлетические упражнения.
* Обучение технике высокого старта

*1.2. Прыжки.*

* Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.
* Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.
* Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега.
* Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей.
* Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.
* Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.
* Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

*1.3. Метание и ловля*

* Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.
* Упражнения в жонглировании мячами.
* Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.
* Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи.

*1.4. Упражнения на развитие физических качеств:*

*Выносливость:*

* Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.
* Чередование ходьбы и бега .

*Быстрота:*

* Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции , «челночный бег» (3х10м).
* *Скоростно-силовые способности:*
* Повторное выполнение «многоскоков» .
* Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий.

*Ловкость*:

* Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.
* Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.

*Скоростно*-*силовые качества*:

* Бег по наклонной плоскости.
* Многоскоки с преодолением препятствий высотой 10-15 см и выше.
* Броски набивных мячей массой из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

*Выносливость*:

* Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.
* Равномерный бег, чередующийся с ходьбой .
* Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с равномерным бегом в режиме большой интенсивности.

*Быстрота*:

* Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции.

**2. Гимнастика с элементами акробатики:**

**Теоретические знания:**

* Правила поведения и меры безопасности на занятиях.
* Простейшие упражнения на освоение техники.
* Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий гимнастикой.
* Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

**Практические умения:**

*1.1. Прикладные упражнения.*

* Простейшие виды построений и перестроений.
* Основные положения и движения рук, ног и туловища без предметов и с предметами.
* Упражнения разностороннего воздействия для плечевого пояса, туловища и ног, проводимые с музыкальным сопровождением и без него.
* Доступные упражнения в смешанных и простых висах с различными хватами.
* Смешанные упоры и различные передвижения в них на полу, гимнастических матах, скамейках.
* Лазание в различных направлениях в смешанных и простых висах на гимнастической стенке.
* Перелезания через препятствия.
* Упражнения в равновесии на мате и в движении с уменьшением площади опоры, увеличением высоты опоры, изменением исходного положения, выполнением движений руками, ногами, туловищем, поворотом, изменением скорости передвижения.
* Преодоление полос препятствий с использованием навыков прикладных гимнастических видов движений.

*Упражнения на развитие гибкости:*

* Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами;
* Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.
* Выпады и полушпагаты на месте.
* «Выкруты» со скакалкой.

*Упражнения на развитие ловкости и координации*:

* Произвольное преодоление простых препятствий.
* Передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе.
* Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы по заданию.
* Упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища, в седах и положениях лёжа.
* Жонглирование малыми предметами.

*Упражнения на формирование осанки*:

* Упражнения на проверку осанки, ходьба на носках, ходьба с заданной осанкой, виды стилизованной ходьбы.

*Упражнения для развития силовых способностей*:

* Динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги.
* Упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений (набивные мячи, гантели, гимнастические палки) с включением в работу основных мышечных групп.

*Упражнения для развития гибкости:*

* Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.
* Полушпагат и широкие стойки на ногах.

*Упражнения на развитие ловкости и координации:*

* Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т. д.
* Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями ногами и руками.
* Равновесие типа «ласточка» на широкой и ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений; воспроизведение поз по заказу и словесному описанию.
* Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие.
* Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; «выключение» и «включение» звеньев, полное расслабление всех мышц.

*Упражнения на формирование осанки:*

* Комплексы корригирующих упражнений; на контроль ощущений в постановке головы, плеч, позвоночного столба.
* Передвижения с заданной осанкой; ходьба под музыкальное сопровождение, танцевальные движения.

*Упражнения на развитие силовых способностей:*

* Лазание по гимнастической стенке ( комплексы упражнений с различной направленностью передвижений); по наклонной гимнастической скамейке ( в упоре на коленях и в упоре присев).
* Перелезания через препятствия с опорой на руки.
* Подтягивание в висе лёжа;
* Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.
* Комплексы упражнений с гантелями (малыми), набивными мячами (до 1 кг).
* Прыжковые упражнения; многоскоки; прыжки с продвижением поочерёдно на правой и левой; прыжки вверх и вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик.

**3. Подвижные игры.**

Преподаватель выбирает самостоятельно:

* Индивидуальные, парные, коллективные игры.
* Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений.
* Подготовительные игры к [баскетболу](http://www.pandia.ru/text/category/basketbol/), футболу и другие.
* Эстафеты.

*Примерный перечень подвижных игр*

 «Чья команда быстрее соберётся?», « Ровным кругом (затейники)», «Медведь и пчёлы», «У медведя во бору», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Лягушки и цапля», «Море волнуется», «Сделай фигуру», «Сторож», «Ловишка, бери ленту», «Два Мороза».

*Игры-соревнования (эстафеты). Игровые задания:* «Кто быстрее перенесёт кегли?», «Ходьба и бег с препятствиями» (по шнуру, по гимнастической скамейке), «Кто быстрее докатит обруч до флажка?», «Не намочи ног»( пройти по кубам), «Построение и перестроение команд», «Найди, где спрятано», «Кто дольше?»(стойка на бревне на одной ноге), «Пройди и не урони» ( пройти расстояние с мешочком на голове), «Покрути обруч», «Кто быстрее соберёт овощи?», «Переход через болото» (по дощечкам, кубам, бревну), «Кто быстрее?» (перетянуть шнур), «Кто первым доставит флажок?» (преодолевая препятствия), «Кто самый ловкий?» (проползти под дугой, пролезть в два обруча, перепрыгнуть «ручеёк» и доставить пакет).

*Игры со скакалками.* Выполнить упражнения: «Кто быстрее?» (прыжки через скакалку, продвигаясь вперёд до условного места), «Кто дольше?» (прыжки через скакалку на месте), «Кто как умеет?» (каждый играющий показывает движения).

 *Примерный перечень подвижных игр:*

«Охотник (и) и звери», « Рыбак и рыбки», «Бездомный заяц», «Кто быстрее?», «Ровным кругом» (сделай фигуру), «Совушка», «Карусель», «Зайцы и волк», «Кошка и мыши», «Пятнашки», «Не мочи ног», «Мышеловка», «Ловишки с мячом», «Космонавты», «Биты», «Не оставайся на полу»(земле), «Кого назвали, тот ловит мяч», !Пожарные», «Кегли», «Колпак и палочка», «Караси и щука», «Камешки», «Пустое место».

*Игры-соревнования (эстафеты). Игровые задания*: «Пройди и не урони» (ходьба по доске или скамейке с мешочком на голове), «Не сходи со шнура» (прыжки на одной ноге по расположенному на полу шнуру), «Попади мячом в цель» (метание в горизонтальную цель), «Кто ловкий?» (бежать и нести шарик в ложке), «Канатоходец» (пройти по канату, положенному на полу, на четвереньках, опираясь руками о канат), «Кто дальше прыгнет?» (прыгнуть в длину с места через положенный на полу канат), «Чья команда сильнее?» ([перетягивание каната](http://pandia.ru/text/category/peretyagivanie_kanata/)), «Кто бросит дальше?» (метать правой и левой рукой вдаль), «Передай мяч» (передавать мяч над головой от первого члена команды к последнему - кто быстрее?), «Пронести мяч» (пройти определённое расстояние, ударяя мяч о пол), «Мяч о стенку» (ударять мяч о стенку и ловить его), «Попади мячом в кольцо» (с расстояния 2-3 м), «Перепрыгнули ручеёк» (перепрыгнуть через две положенные на расстоянии палки), «Бросаю-ловлю» (посчитаем вместе, сколько раз ты поймаешь мяч), «Кто быстрее?» (прыжки вперёд с мячом, зажатым между коленями), «Трудные препятствия» (пронести два ведёрка, наполненных водой; быстро перенести картошку в ложке).

**Футбол**

**Теоретические знания:**

* Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом.
* Простейшие упражнения на освоение техники.
* Игра по упрощённым правилам.
* Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.
* Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

**Элементы футбольной техники:**

* Различные виды бега: «змейкой»; бег с изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперёд; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т. п..
* Различные виды прыжков; подскоки.
* Подвижные игры: «Ловишки», «Пятнашки», «Заморожу» и т. п.
* В паре с преподавателем, а по мере усвоения техники - с другим игроком.
* Пронося ногу над мячом, другой ногой подтолкнуть его на ход.
* Игровое упражнение «Ну-ка, отними!» в паре с преподавателем.
* Игровое упражнение «Горячий мяч» (по принципу «Горячей картошки» - только ногами).
* Ловля мяча, летящего на уровне груди (игроки подают мяч вратарю сначала руками - игровое упражнение «Горячая картошка»: вратарю во время ловли мяча необходимо подпрыгнуть вверх так, чтобы мяч оказался на уровне живота, - затем ногами).
* Ловля низколетящего мяча (перемещаясь боком с одной стороны гимнастической скамейки к другой, отбивать ладонями брошенный преподавателем мяч с расстояния 2,5-3м.).
* Приём катящегося мяча (перемещаться вдоль линии и отбивать ладонями, с широко расставленными пальцами, катящиеся мячи, которые поочерёдно посылают игроки ногами с расстояния 3-4м.).
* Бросок мяча двумя руками: из-за головы; из-за плеча правой (левой) рукой;
* одной рукой сбоку низом.
* Выбивание мяча в поле (пробежав несколько шагов, подбросить мяч невысоко вверх-вперёд и ударить по нему подъёмом ноги).
* Перебрасывание мяча способом двумя раками из-за головы через сетку, стоя в паре.
* На точность: в ноги или на ход движущемуся партнёру.

**Должны знать:**

* Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом.
* Правила игры и содержание инвентаря.
* Простейшие упражнения на освоение техники.
* Играть по упрощённым правилам.

**5. Баскетбол**

**Теоретические знания:**

* Правила мини-баскетбола
* Оборудование и инвентарь.
* Простейшие упражнения на освоение техники.
* Игра по упрощённым правилам.
* Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий [баскетболом](http://www.pandia.ru/text/category/basketbol/).
* Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

**Обучение приёмам техники:**

* Броски, ловля мячей, передача партнёру. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча.
* Стойка, перемещение, остановки: смена направления движений; повороты, прыжки толчком одной и двумя ногами.
* Игровые упражнения с малыми и большими (резиновыми) мячами.
* Передача и ловля мяча: двумя руками на месте и в движении (шагом и бегом) без зрительного контроля; с остановкой, с приседанием, с изменением направления и скорости движения.
* Ведение мяча: на месте, в движении, правой и левой рукой.
* Обводка препятствий (партнёра) переменно правой и левой рукой при пассивном и активном сопротивлении.
* Броски: одной рукой от плеча и двумя руками над головой с места; одной рукой (правой, левой) после ведения (два шага); штрафные броски. Для девочек – бросок двумя руками от груди (без замаха, мяч выпускается над головой).
* Выбивание, вырывание мяча, перехват мяча.
* Финты (ложные движения):ознакомление с задачей приземления; без мяча с целью освободиться от защитника.
* Сочетание приёмов техники. Подвижные игры с элементами баскетбола.

**Специальная физическая подготовка** Весь период обучения специальная физическая подготовка включает в себя обучения общей схеме выполнения техники бега. Особое внимание обращается на свободное передвижение, индивидуально подходящее для каждого обучающегося. Основной задачей являются обучения специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой бега, фаза полета ног, работу рук, движения ног в сочетании с движениями таза. К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, прыжки с ноги на ногу, скачки на одной и др.)

Контрольные упражнения и соревнования. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 4-6 соревнованиях по своему виду спорта в годичном цикле.

**Техническая подготовка** В основе современной техники бега лежит стремление более быстрого продвижения вперед при условии экономичности, свободы и устойчивости движений при сохранении соревновательной скорости. Хорошая техника бега по дистанции характеризуется следующими основными чертами: туловище слегка наклонено вперед; плечи немного развернуты; в пояснице наблюдается небольшой естественный прогиб, обеспечивающий выведение таза вперед; голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица, и шеи не напряжены. Такое положение головы и туловища способствует снятию излишнего напряжения мышц, улучшает их работу. Ритм дыхания при беге зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. Особое внимание следует уделять выдоху. Совершенствование техники бега продолжается на этапе начальной спортивной специализации, основной задачей является создание представления о технике бега на короткие, средние, длинные дистанции. Для этого используются следующие средства: объяснение основных моментов бега на стадионе; распределение сил и скорости бега на различных участках в зависимости от длины дистанции; демонстрация бега на прямом отрезке дистанции тренером или квалифицированным бегуном, показ и разбор видеоматериалов и плакатов по технике бега.

**Тактическая подготовка**. В соревнованиях любого уровня, чтобы добиться успеха, необходимо знать тактические приемы и использовать их в зависимости от сложившейся ситуации. Тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции прежде всего зависит от цели, поставленной перед соревнованием. Выделяют три цели:

1. показ запланированного результата;

2. выигрыш соревнования или быть в числе призеров;

3. выигрыш соревнования с рекордным для себя результатом.

На учебно-тренировочном этапе перед большинством спортсменов ставится первая цель. По мере роста спортивных достижений спортсмены сталкиваются с необходимостью добиваться победы с целью выхода в следующую стадию соревнований или войти в сборную команду.

#  Психологическая подготовка.Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов - технической, тактической, физической, теоретической и психологической. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера- преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия. В процессе спортивной подготовки у спортсменов воспитываются те психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям. Психическая подготовка спортсменов состоит из общей психической (круглогодичной) подготовки, психической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

**Инструкторская и судейская практика**

 Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Учащиеся групп 1-3 годов обучения являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Отметим, что наблюдения за проведением занятий учащимися групп спортивного совершенствования позволяют тренеру выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогический или физкультурный вуз. Спортсмены групп должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике и, постоянно участвуя в судействе городских и районных соревнований.

**4.Система контроля и зачетные требования**

**Основные требования к контролю:**

Основными формами подведения итогов программы являются:

* тестирование;
* умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
* знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике: способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике. Контрольные занятия проходят 2 раза в год в форме открытого или итогового занятия, контрольно-переводных испытаний , соревнований.

**Способы определения результативности:**

- наблюдение за воспитанниками в процессе занятий (постоянно);

- открытые и контрольные занятия для родителей и специалистов (один раз в полугодие);

- переводные занятия (при переводе на следующий год обучения);

- участие в массовых показательных выступлениях, соревнованиях (по плану спортивно-массовых мероприятий);

- участие в фестивалях, конкурсах.

**Педагогический мониторинг** позволяет в системе отслеживать результативность образовательного процесса и включает в себя традиционные формы контроля - диагностика три раза в год:

- входная диагностика (в начале учебного года);

- промежуточная (в конце первого полугодия, года);

- итоговая*.*

*Входная диагностика* проводится для оценки исходного состояния организма ребенка с тем, чтобы определить ближайшую зону его здоровья.

Знать состояние ребенка педагогу дополнительного образования необходимо для того, чтобы соответствующим образом обеспечить оптимальность физической нагрузки в двигательной деятельности.

Цель *промежуточной* диагностики – систематический анализ процесса формирования планируемых результатов. Педагог оценивает надежность сформированности способов действий, выявляет динамику развития учащихся, намечает пути повышения успешности обучения отдельных учащихся. Такой подход к организации контроля учебных достижений, обучающихся позволяет педагогу оценить эффективность применяемой технологии и методики обучения, при необходимости внести изменения в организацию учебного процесса. При проведении текущего контроля обучающимся не выставляются отметки 3 и 2, так как идёт только формирование умений.

В промежуточной диагностикеотражаются не только учебные достижения учащихся, но и личностное развитие, взаимоотношения в коллективе.

В *итоговой диагностике* даётся оценка успешности усвоения учащимся программы и приобретённых навыков.

При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего обучения, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретённые ребятами в период обучения.

При повторении и закреплении материала используются следующие формы контроля: устные ответы, показ упражнений, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимного контроля.

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья занимающихся помогает определить медицинский контроль, который осуществляет врач два раза в год, он же даёт рекомендации педагогу и родителям ребёнка.

Контроль физического развития и физической подготовленности учащихся должен быть обязательным. Для этого необходимо дважды в год (сентябрь, май)  проводить контрольное тестирование (Приложение 1, 2).

Проводится контроль по каждому двигательному качеству и анализирует результаты тестирования. Итоги контроля позволяют устранить выявленные недостатки. Учащиеся выполняют тесты в определенной последовательности:

- на быстроту и координацию;

- на скоростно-силовые качества и гибкость;

- на силу;

- на выносливость.

Общую физическую подготовку отслеживают по положительной динамике методом: диагностики, тестов, зачетных занятий. Наблюдение, беседы, анкетирование проводятся для изучения педагогом изменений внутреннего мира ребенка, его интересов, потребностей, проблем, знание которых позволяет строить воспитательную работу в группе, индивидуальные отношения с каждым воспитанником и максимально индивидуализировать процесс обучения.

Сформированность технических навыков отслеживается педагогом:

-методом наблюдения;

-тестированием уровня физической подготовки;

-тестированием моторных способностей.

По результатам тестирования можно определить функциональное состояние организма в целом, его адаптационные возможности в данный момент.

Система оценок поведенческих проявлений определяется баллами:

0 баллов — не проявляется; 1 балл — слабо проявляется; 2 балла — проявляется на среднем уровне; 3 балла — высокий уровень проявления.

Определяем общую сумму балов согласно шкале уровней.

Пример: уровень воспитанности — 8 пунктов.

8 x 3 = 24 максимальное количество баллов. Делим на три уровня воспитанности.

0 - 8 низкий уровень;

9 - 16 средний уровень;

17 - 24 высокий уровень.

**Переводные нормативы для** **спортивно-оздоровительных** **групп**

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в детском объединении. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для спортивно--оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер.

Основными критериями оценки занимающихся на физкультурно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе 2-5 годов обучения являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение теоретического раздела программы.

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Требования к результатам освоения дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ отражают индивидуальные, общественные и государственные потребности, и включают личностные, метапредметные и предметные результаты. Особенность заключается в том, что многие приобретённые знания и способы деятельности имеют значимость для других предметных областей и формируются при их изучении

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

***Личностные результаты:***

-дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

***Метапредметные результаты:***

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

***Предметные результаты:***

-формирование знаний о легкой атлетике  и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой  свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

**Ожидаемые конечные результаты реализации программы**

— укрепить здоровье детей и развить правильное отношение к здоровому образу жизни;

— сформировать нравственные ценности: доброты, милосердия, отзывчивости, дружбы;

— сформировать у детей навыки самостоятельной деятельности;

— повысить спортивные показатели юных спортсменов на соревнованиях различного уровня.

|  |  |
| --- | --- |
| Предметные результаты | **Учащиеся научатся**:-руководствоваться правилами поведения и мерами безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;-понимать что такое гигиена при занятиях лёгкой атлетикой;-понимать, как проводится закаливание организма посредством лёгкой атлетики;-понимать влияние физических упражнений на организм человека;-составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;-выполнять общеразвивающие и имитационные упражнения;- выполнять бег на короткие дистанции;- технике высокого старта;- технике низкого старта;- выполнять стартовый разгон и бег по дистанции;- выполнять прыжки в длину с разбега "согнув ноги”;- технике отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»;- выполнять прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание;- выполнять постановку толчковой ноги на место отталкивания;- метанию малого мяча- метанию малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания;- технике выполнения хлесткому движению метающей руки в финальном усилии;- технике выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии;- подвижным играм с элементами легкой атлетикой; |
| Личностные результаты | **Учащиеся получат возможность**:- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.**У обучающегося будут сформированы**:- ориентация в системе моральных норм и ценностей;- экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех её проявлениях;- знание основ здорового образа жизни и здоровье сберегающих технологий; правил поведения в чрезвычайных ситуациях;- гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну, республику, город;- уважение к другим народам России, межэтническая толерантность;- уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей;- потребность в самовыражении;- позитивная моральная самооценка и моральные чувства — чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении;- готовность и способность к участию в воспитательных мероприятиях ООЦ (с и т)- готовность и способность к выполнению норм и требований Учреждения и обязанностей учащегося;- готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в ООЦ (с и т), школе, дома.**Учащийся получит возможность для формирования:**- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к занятиям спортом;- готовности к самообразованию и самовоспитанию;- адекватной позитивной самооценки;- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;- эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия. |
| Регулятивные действия | **Учащийся научится:**- целеполаганию, включая постановку новых целей;- наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);- планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия во время занятий, соревнований;- находить ошибки при выполнении учебных заданий, уметь их исправлять;- организовывать свою деятельность с учетом требований ее безопасности;- анализировать и оценивать результаты своего труда;- использовать в игровой и соревновательной деятельности двигательные навыки полученные на занятиях.**Учащийся получит возможность научится:**- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;- при планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;- осуществлять рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;- основам саморегуляции эмоциональных состояний;- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей. |
| Коммуникативные действия | **Учащийся научится:**- учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству;- формулировать собственное мнение и позицию;- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;- работать в группе, строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми.**Учащийся получить возможность научиться:**- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);- осуществлять коммуникативную рефлексию;- вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем;- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к личности другого;- оказывать помощь и эмоциональную поддержку сверстникам в процессе достижения общей цели совместной деятельности. |
| Познавательные действия | **Учащийся научится:**- организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;- использовать в игровой и соревновательной деятельности двигательные навыки, полученные на занятиях.**Учащийся получить возможность научиться:**- ставить проблему, аргументировать её актуальность;- расширять представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. |

**Материально-техническое обеспечение**

Оборудование и техническое оснащение для проведений занятий адаптивной физкультурой и спортом

- спортзал

- *для занятий гимнастикой*: шведская стенка, гимнастические маты; перекладина, брусья, гимнастический козел, прыгалки, кегли;

- *для занятий легкой атлетикой*: малые мячи, прыжковая яма, спортивная площадка;

- *для занятий спортивными и подвижными играми:* мячи (футбольный, волейбольный, баскетбольный, нестандартный спортинвентарь, кегли,), разборный стол для настольного тенниса, сетка, ракета;

***Методическое обеспечение:***литература по предмету, методические пособия; наглядные пособия, дидактический материал.

**Оборудование и спортивный инвентарь, экипировка, необходимая для прохождения спортивной подготовки**

* 1. Секундомер-1 шт.
	2. Ядро-2 шт.
	3. Рулетка- 1 шт.
	4. Мяч для метания- 10 шт.
	5. Метболы- 5 шт.
	6. Стартовые колодки- 2 шт.
	7. Шиповки- 10 пар

**V.Информационно-методическое обеспечение**

**для педагога**

Бортфельд, С.А. Двигательные нарушения и лечебная физкультура при детском церебральном параличе. – М.: «Медицина», 2001.

Возрастная и педагогическая психология / Сост. М.О. Шуаре. - М., 2002.

Голикова, Е.М. Психолого-педагогическое сопровождение детей с ограниченными возможностями дошкольного и младшего школьного возраста: коллективная монография / под ред. О.И. Кирикова. Воронеж Изд-во ВГПУ, 2009.

Гончарова, М.Н., Гринина, А.В., Мирзоева, И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.: «Медицина», 2004.

Грехнев, В.С. Культура педагогического общения. - М., 2000.

Гросс, Н.А. Физическая реабилитация детей с нарушениями функ­ции опорно-двигательного аппарата. - М., 2000.

Дубровский, В.И. Детские церебральные параличи. – В кн.: Спортивная медицина: Учеб.для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.

Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нару­шениями в развитии / Под общ.ред. проф. Л.В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2002.

Левченко, И.Ю., Приходько, О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата./ Учебное пособие. М.: Издательство «ACADEMA»,2001.

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

Литош, Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.

Массаж и гимнастика для самых маленьких. Методическое пособие для родителей. - Нижний Новгород, 1991.

Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.

Обухова, Л.Ф. Возрастная психология. - М., 2010.

Педагогика / Под ред. В.А. Сластёнина. - М., 2012.

Потапчук, А.А., Матвеев, С.В., Дидур, М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. /Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2007.

[Смирнов Н.К.](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Flib.sportedu.ru%2F2SimQuery.idc%3FAuthor%3D%25F1%25EC%25E8%25F0%25ED%25EE%25E2%2520%25ED) [Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Flib.sportedu.ru%2F2SimQuery.idc%3FTitle%3D%25E7%25E4%25EE%25F0%25EE%25E2%25FC%25E5%25F1%25E1%25E5%25F0%25E5%25E3%25E0%25FE%25F9%25E8%25E5%2520%25EE%25E1%25F0%25E0%25E7%25EE%25E2%25E0%25F2%25E5%25EB%25FC%25ED%25FB%25E5%2520%25F2%25E5%25F5%25ED%25EE%25EB%25EE%25E3%25E8%25E8%2520%25E2%2520%25F1%25EE%25E2%25F0%25E5%25EC%25E5%25ED%25ED%25EE%25E9%2520%25F8%25EA%25EE%25EB%25E5). - М.: АПК и ПРО, 2002. -121 с.

Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе.- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.

Фришман, И.И. Методика работы педагога дополнительного образования. - М., 2011.

Частные методики адаптивной физической культуры: учебное по­собие для студентов высших учебных заведений, оотдествляющих образова­тельную деятельность по специальности 022500 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)" / под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

Шипицына, Л. М., Мамайчук, И.И. Детский церебральный паралич. – СПб.:Дидактика плюс, 2001.

**Для учащихся**

Амелин ,А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – М.: ФиС, 2009.

Андраш Лукачи. Игры детей мира. М., 2007.

Барчукова, Г.В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М.: Знание, 2001.

Балайшите,Л. От семи до (Твой первый старт) / Л. Балайшите. – М.: ФиС, 2004.

Лопачев, Ю.Н. Азбука кожаного мяча. – Ташкент: «Медицина», 1984.

Литвинова, М. Ф. Русские народные подвижные игры. - Смоленск,2005

Сучилин, А.А. Футбол во дворе.- М.: «Физкультура и спорт», 2008.

 **Приложение1**

**Определение физической подготовленности детей**

**детского объединения «Адаптивная физкультура»**

***(уровень усвоения программного материала)***

Диагностику физической подготовленности детей с ограниченными возможностями здоровья целесообразно проводить***по двум блокам:***

развитие физических качеств;

сформированность двигательных навыков.

**В первый блок (развитие физических качеств)** следует включать тесты, которые не только хорошо зарекомендовали себя в воспитания детей, но и комплексно характеризуют развитие физических качеств. А именно: челночный бег 5 раз по 6 м, прыжок в длину с места, подъем в сед из положения, лежа за 30 сек.

***Челночный бег****.*Испытуемые пробегают дистанцию 30 метров (5 отрезков по 6 метров), перенося поочередно с линии старта на линию финиша 3 кубика (ребро 7 см). Тестирование проводится парами. На линии старта устанавливается два набора кубиков (по три). На расстоянии 6 м от линии старта обозначается линия финиша. За линией финиша напротив каждого набора кубиков кладется по обручу. По команде «На старт!» двое тестируемых встают около своих кубиков, по команде «Внимание!» наклоняются к первому кубику, но не касаются его, по команде «Марш!» поочередно переносят кубики в свой обруч (кладут, а не бросают!). Положив последний (третий) кубик в обруч, дети встают, подняв руку вверх, обозначая окончание выполнения теста. Испытуемым предоставляется две попытки, учитывается время лучшей попытки в секундах.

***Прыжок в длину с места****.*Ребенок встает у линии старта, касаясь ее носками, приседая, отводит руки назад и с махом руками вперед выполняет прыжок, приземляясь на две ноги. Учитывается расстояние от линии старта до места соприкосновения пяток с грунтом. Результат оценивается в сантиметрах по лучшему прыжку из трех попыток.

***Подъем в сед из положения, лежа на спине****.*Ребенок садится на
мат, ноги согнуты в коленях под углом 90°, стопы находятся под
нижней рейкой гимнастической стенки, руки на груди скрестно. Из исходного положения ребенок ложится на спину, коснувшись лопатками мата, поднимается в сед и, выпрямляя руки вперед, касается пальцами гимнастической стенки. По команде «Марш!» ребенок старается делать сгибание-разгибание тела как можно быстрее на протяжении 30 секунд. Подсчитывается число полных циклов (цикл считается завершенным, когда ребенок коснулся пальцами перекладины гимнастической стенки).

В данный блок не входят тесты на гибкость и выносливость, так как результаты их выполнения в значительной степени (более чем предложенные тесты) зависят от типа конституции ребенка.

Определяя уровень развития физических качеств, следует помнить, что у детей с ограниченными возможностями здоровья основные компоненты структуры физических качеств тесно взаимосвязаны между собой, поэтому оценить каждый из них в относительно «чистом» виде практически невозможно. В этой связи отдельные тесты лишь условно характеризуют проявление быстроты, гибкости, силы, ловкости и выносливости.

У «особых детей» интегрально проявляются способности к двигательной деятельности. Это позволяет в условиях образовательного учреждения оценивать их физическую подготовленность по результатам предложенных тестов.

Если у специалиста по физической культуре возникает необходимость проведения исследовательской работы, конкретно связанной с развитием физических качеств детей с ограниченными возможностями здоровья, то ему следует подобрать адекватные тесты на каждое из них, а при оценке полученных данных учитывать тип конституции ребенка и особенности прироста результатов при разном начальном уровне.

**Второй блок - определение степени сформированности двигательных навыков.**

В этот блок, на основании перечисленных выше положений, целесообразно включить следующие упражнения: прыжки через короткую скакалку на двух ногах, метание малого мяча в цель удобной рукой и отбивание мяча одной (удобной) рукой.

***Прыжки через скакалку.***Ребенку предлагается выполнить как можно больше прыжков на двух ногах через короткую скакалку за 30 секунд. Количество выполненных прыжков заносится в протокол.

***Метание теннисного мяча в цель (удобной рукой).***Метание в обруч диаметром 50 см, высота до центра цели - 1,5 м с расстояния 3 м. В протокол заносится число попаданий в обруч за 5 попыток.

***Отбивание мяча.***Ребенку предлагается отбивать мяч от пола удобной рукой на протяжении 30 секунд. Фиксируется количество ударов об пол. При потере мяча ребенок подбирает мяч и снова выполняет отбивание до истечения времени. Разрешается небольшое продвижение ребенком в сторону мяча. В протокол заносится общее количество ударов об пол за 30 секунд.

Данные упражнения позволяют быстро провести тестирование. Прыжки через скакалку - наиболее предпочтительное упражнение для девочек. Метание в цель - вид движений, более предпочтительный для мальчиков. Поэтому низкие результаты в одном виде могут компенсироваться высокими результатами в другом.

Для формирования навыка отбивания мяча от пола используются подготовительные и подводящие упражнения, которые осваиваются детьми ранее. Отбивание мяча является важным элементом игры в баскетбол. Эти упражнения любят выполнять как мальчики, так и девочки.

Одной из важных характеристик выбранных упражнений является то, что они демонстрируют уровень освоения движений, который соответствует возможностям детей и характеризует их физическую готовность. Кроме того, успех в формировании этих навыков в значительной степени зависит от профессиональной компетентности педагога, что позволяет оценить его деятельность.

Для оценки физической подготовленности детей с ограниченными возможностями здоровья используется 3-балльная шкала (от 0 до 2 баллов).

Обаллов характеризует результаты, которые не достигают нижней границы соответствия данной группе. В 2 балла оцениваются результаты, превышающие верхнюю границу данной группы.

Баллы, набранные ребенком отдельно в первом блоке тестов, характеризующем развитие физических качеств, и втором блоке заданий, показывающем степень сформированности двигательных навыков, суммируются.

***Сумма баллов***первого блока определяет уровень развития физических качеств. Сумма баллов второго блока - степень сформированности двигательных навыков. По каждому блоку ребенок может набрать за три теста от 0 до 15 баллов.

Сумма баллов 0 говорит о том, что ребенок не соответствует данной группе, должен быть отнесен к «зоне риска», и о необходимости выявить причину, влияющую на его физическое развитие и подготовленность. Для выявления причины отставания в развитии ребенок должен пройти дополнительное тестирование у других специалистов (врачей, психологов и т.д.). Педагог должен учитывать эти знания при планировании индивидуального маршрута развития ребенка.

Если сумма баллов 3, то можно говорить о развитии ребенка в соответствии с данной группой. Это означает, что дети могут быть допущены к занятиям физическими упражнениями по программе.

Оценка темпа прироста показателей (ТПП) двигательных качеств позволяет определить эффективность влияния системы физического воспитания на организм ребенка.

Рассчитывается ТПП по формуле В.И.Усакова:

V2 – V1

W = ------------ х 100%

0,5 х (V1+V2)

Где W – темп прироста показателей, V1 – абсолютное значение показателей в начале учебного года, V2 - абсолютное значение показателей в конце учебного года.

Физическое воспитание является эффективным при значении прироста показателей не менее 10%.

 **Приложение2**

**Инновационные технологии на занятиях :**

*Здоровьесберегающие технологии*

Важное место в своей деятельности я отвожу здоровьесберегающим технологиям, цель которых, обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие образовательные технологии являются самыми значимыми из всех технологий,  по степени влияния на здоровье учащихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации.

Здоровьесберегающие технологии, используемые на моих уроках:

*1. Чередование видов деятельности.* Разнообразие форм организации урока, чередование умственной и физической нагрузки учащихся  - один их способов повышения эффективности урока. Чередую теорию и практику.

*2. Благоприятная дружеская обстановка на уроке.* Урок должен быть развивающим, интересным. На уроке я обязательно обращаю внимание на физическое и психологическое состояние детей, смотрю, как они воспринимают задания учителя, как оценивают его работу. Предъявляю требования и замечания только в дружественной форме.

*3. Дозировка заданий.* Главное при выполнении упражнений - не допускать перегрузки учащихся.

*4. Индивидуальный подход к каждому ребенку.* Дети очень разные, но учитель должен сделать свои уроки интересными. Для этого я предлагаю создать для каждого ученика ситуацию успеха.

*5. Занятия на свежем воздухе.* Известно, что дети очень сильно подвержены простудным заболеваниям, поэтому одной из моих задач является повышение устойчивости детского организма  такого рода болезням. Эффективным средством против простудных заболеваний становится закаливание организма. Я опираюсь на естественные факторы закаливания. Уроки на свежем воздухе включают бег по пересеченной местности, лыжную подготовку, футбол.

*6. Воспитательная направленность занятия*. Воспитательный эффект уроков физкультуры достигается и за счет возможностей индивидуально-дифференцированного подхода к развитию качеств каждого ученика и формированию ценностного отношения к своему здоровью. Мой девиз: « Нет способных и неспособных, а есть трудолюбивые и ленивые в физическом воспитании».

На уроках мною предусматривается:

- строгие дозированные физические нагрузки  с учетом физического развития всех учащихся, их группы здоровья;

-строгий контроль температурного режима, вентиляции помещения;

-проверка и контроль за состоянием спортивного оборудования и инвентаря, своевременный их ремонт и починка, содержание их в чистоте;

-контроль за сменной спортивной формы;

- применение специальных упражнений для профилактики и коррекций осанки, глаз, применение дыхательных упражнений.

*2. Личностно – ориентированная технология*

В своей работе много внимания уделяю развитию практических навыков, необходимых в разных физических ситуациях, сознательному, активному отношению учащихся к урокам физкультуры, разъясняю при этом важность регулярных и систематических занятий физическими упражнениями. Чтобы достичь эффективности урока, я ориентируюсь на личный подход к учащимся, на создание ситуации, в которой обучающийся нацелен на творческий поиск и самоопределение.

Личностно-ориентированная технология обучения помогает в создании творческой атмосферы на уроке, а так же создает необходимые условия для развития индивидуальных способностей детей.

С целью активизации мышления учащихся и формирования интереса к физической культуре использую проблемное обучение. Для выработки у обучающихся объективной оценки своих достижений, формирования ответственности использую технологию самооценки, где учащиеся определяют свою отметку по выполненному заданию, по усвоенной теме. При самооценке проводится анализ результатов деятельности и не оцениваются свойства личности.

В процессе преподавания физической культуры я стараюсь побуждать у учащихся самостоятельность в решении поставленных задач, умело опираясь на ранее изученный материал программы. На уроках внимания уделяю индивидуальной работе с учащимися.

Сущность  технологии, по которой работаю, заключается в личностно- ориентированном характере обучения, индивидуальном подходе к каждому ребенку при организации занятий физической культурой, в формировании осознанной потребности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-творческой деятельности. Это означает, что для каждого обучающегося создана индивидуальная образовательная траектория, которая учитывает индивидуальный тип телосложения, физическую подготовленность, состояние здоровья, а также особенности психического развития. Зная особенности физического развития детей,  строю занятия физической культурой на индивидуализации и дифференциации обучения. Ребятам предлагаю упражнения различной степени сложности, предоставляется возможность постепенного овладения необходимыми умениями и навыками.

В процессе учебной деятельности  ввожу  разные  типы уроков, формы их проведения, комплексно использую фронтальные, групповые, индивидуальные формы работы.  Применяю разнообразные методы и приемы обучения. Наряду с комбинированными уроками провожу нестандартные уроки  с использованием элементов современного урока: уроки-игры, уроки-соревнования, уроки-состязания.

*Информационно-коммуникативные технологии*

ИКТ позволяют организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне, обеспечивать более полное усвоение учебного материала. Это помогает мне в решении  ещё одной задачи – разбудить заинтересованность школьников в формировании здорового образа жизни.

Уроки физической культуры включают большой объём теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому применение электронных презентаций позволяет мне эффективно решать эту проблему.

Многие объяснения техники выполнения разучиваемых движений, исторические документы и события, биография спортсменов, освещение теоретических вопросов различных направлений не могут быть показаны ученикам, поэтому необходимо использовать различные виды наглядности.

Так, например, применение ИКТ с использованием межпредметных связей в процессе преподавания физической культуры помогает мне подготовить интересные уроки, а учащимся  более полно и глубоко осмысливать изучаемый материал. На уроке теории в 6 классе по теме: «История Олимпийских игр» прослеживается  связь с рядом предметов. Цель данного урока – создать общее представление об Олимпийских играх, способствовать эстетическому отношению к искусству, воспитывать чувство патриотизма. Так как урок спланирован с применением ИКТ, учащиеся могут увидеть всё, о чём я рассказываю. Теоретический материал воспринимается лучше, когда идёт ещё и зрительное восприятие информации. Рассказывая об истории зарождения физической культуры или Олимпийских играх, прошу ребят вспомнить историю Древнего мира.

            Также обучающиеся уже достаточно подготовлены к созданию презентаций и периодически в домашнее задание входит выполнение презентаций на различные и интересные темы.

*Технология дифференцированного физкультурного образования*

Под дифференцированным физкультурным образованием  понимается  целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей. ТДФО – это способ реализации содержания дифференцированного физкультурного образования посредством системы средств, методов и организационных форм, обеспечивающий эффективное достижение цели образования. Содержание ТДФО – это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний, методических умений,  технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства.

*Сущность ТДФО заключается в*обучение целостным методом с последующей дифференциацией (выделение детали техники и разделение их по сложности) и затем интеграцией этих частей разными способами в зависимости от уровня технической подготовленности обучающихся, с целью более качественного выполнения упражнения.

Обучение двигательным действиям предусматривает возможность выбора операций для решения тех или иных двигательных задач. В этом случае каждый обучаемый может освоить двигательное действие в предпочтительном для себя составе операций, что станет основой для формирования его индивидуального, самого эффективного, стиля деятельности. Так, например, при закреплении учебного материала, я условно делю детей в классе на группы, в зависимости от  подготовленности. Одной группе даю подготовительные или подводящие упражнения в облегчённых условиях, другой – усложнённые подводящие упражнения, третей – действие в целом, но в облегчённом варианте и т.д. Обучающиеся сильных групп, внутри класса, осваивают учебный материал в среднем на два урока быстрее средних и слабых учеников, поэтому обучение двигательному действию заканчивается для них выполнением изучаемого упражнения в соревновательных условиях, а учащиеся  слабых и средних групп продолжают выполнять упражнение по частям или многократно повторяют его в стандартных условиях.

Обязательно провожу индивидуальную работу с обучающимися, у которых не получается выполнение того или иного двигательного действия. Эти дети получают индивидуальные задания, как на уроке, так и для домашнего выполнения. В заключительной части урока класс объединяется, все ученики выполняют одинаковые упражнения, играют.

При оценке  физической подготовленности учитываю как максимальный результат, так и прирост результата. Причем индивидуальные достижения имеют приоритетное значение. При выставлении отметки по физической культуре учитываю и теоретические знания, и технику выполнения двигательного действия, и прилежание, и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Широко применяю методы поощрения, словесные одобрения. Одних детей надо убедить в собственных возможностях, успокоить, приободрить; других – сдержать от излишнего рвения; третьих – заинтересовать. Всё это формирует у школьников положительное отношение к исполнению заданий, создаёт основу для общественной активности.

Временно освобождённые дети и обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе присутствуют на уроках: помогают в подготовке инвентаря, судействе, знакомятся с теоретическими сведениями, с техникой выполнения двигательных действий. Для  обучающихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, занятия проводятся отдельно, во внеурочное время, они  выполняют упражнения рекомендованные врачом.

Всесторонне изучение школьника, сопоставление различных данных позволяет мне выявить причины отставания детей, установить главные из этих причин и осуществить педагогическое воздействие, основанное на методике дифференцированного обучения.