


краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«КРАСНОЯРСКАЯ ШКОЛА № 5»

РАССМОТРЕНО:
на заседании
школьного МО
Протокол № 1

«29» 08 2023г.

СОГЛАСОВАНО:
Зам. директора по ВР
А.О. Казакова


«31» 08 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор КГБОУ
«Красноярская школа №5»
Е.А. Клочкова

«31» 08 2023г.



Адаптированная дополнительная
общеразвивающая программа физкультурно–спортивной
направленности «Общая физическая подготовка»
для обучающихся 1-9 класса

Направленность программы: физкультурно–спортивная
Возраст обучающихся: 8-17 лет
Срок реализации программы: 3 года

Составитель: Черных А.Ю.

Красноярск, 2023

Дополнительная адаптированная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка» (для детей с ОВЗ, интеллектуальными нарушениями) разработана краевым бюджетным общеобразовательным учреждением «Красноярская школа № 5» (учитель Черных А.Ю.) в соответствии с Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации», составленными в рамках реализации проекта «Организационно-методическое сопровождение развития дополнительного образования детей с ограниченными возможностями и детей-инвалидов в субъектах Российской Федерации» федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (ГК № 07.S04.11.0024 от 21 октября 2019 г.) Учебно-научным институтом сравнительной образовательной политики Российского университета дружбы народов.

Программа согласована методическим советом КГБОУ «Красноярская школа № 5».

1. Пояснительная записка

Дополнительная адаптированная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка» (для детей с ограниченными возможностями здоровья, интеллектуальными нарушениями) (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

– Федеральным Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями и дополнениями;

– письмом Министерства образования и науки России от 29.03.2016 г. №ВК-641/09 о направлении методических рекомендаций (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);

– Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

– Концепцией развития детско-юношеского спорта Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р.;

– Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).

1.1 Направленность (профиль) Программы

По направленности Программа – физкультурно-спортивная.

По содержанию, использованию методов, форм, средств – рекреационно-оздоровительный спорт.

1.2 Актуальность программы

Содержание действующих программ по физическому воспитанию не в полном объеме удовлетворяет современным требованиям к двигательной активности обучающихся с интеллектуальным нарушением. Уроков адаптивной физической культуры недостаточно, чтобы обеспечить им гармоничное развитие двигательных умений, адаптацию в обществе, возможность получения профессии, самостоятельную жизненную независимость.

Перспективным направлением в решении данной проблемы стала возможность заниматься по дополнительной адаптированной общеразвивающей программе, построенной на принципах:

- адекватности педагогических нагрузок.

- оптимальности педагогических воздействий.
- вариативности педагогических воздействий.
- включенности в микросоциум.

1.3. Отличительные особенности, новизна программы

Отличительной особенностью Программы является коррекционно-развивающая направленность педагогических воздействий, которые способствуют развитию физического потенциала обучающихся, активизируют их познавательную деятельность, психические процессы, воспитывают нравственные качества.

В основе реализации Программы лежит концентрическая форма обучения, предполагающая изучение одного материала в течение каждого учебного года на более высоком уровне.

Новизна Программы в сочетании с активным педагогическим воздействием на обучающегося, связанным с обучением двигательными умениями и навыками, развитием физических качеств, отличается большой динамичностью и коррекционно-развивающей работой, для которой характерно относительное постоянство.

1.4. Адресат программы

Программа разработана для обучающихся с легкой, умеренной и тяжелой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития.

Возраст детей: разновозрастные группы.

Наполняемость групп: индивидуальные и групповые занятия (4-10 человека в группе).

Срок реализации программы и объем учебных часов.

Программа рассчитана на 3 года обучения, объем программы в течение 1 учебного года в 36 учебных часов.

Формы обучения: очная.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность занятий 1 час.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся

Нарушения интеллектуального развития обучающихся негативно сказываются на их психическом и физическом развитии. Это становится проблемой в общении со сверстниками, взрослыми. У значительной части обучающихся (более 35%) отмечаются сочетанные нарушения развития (расстройства аутистического спектра, нарушения деятельности опорно-двигательного аппарата и т.д.).

У обучающихся часто нарушено внимание, что ведет к расторможенности – хаотичности действий или, наоборот, к заторможенности: инертности, низкому уровню переключаемости с одного вида деятельности на другой. Нарушения интеллектуального развития влияют на скорость усвоения нового материала. Образы памяти при отсутствии подкрепления имеют тенденции к быстрому угасанию.

Характеристика физического развития обучающихся с расстройствами аутистического спектра

У данной группы обучающихся наблюдается асинхрония в двигательной сфере, когда познавательные процессы опережают развитие двигательных, что нарушает гетерохронный принцип. В целом отмечается недостаточность развития общей и мелкой моторики. Наличие мышечного гипотонуса определяет особенности и возможности двигательного статуса детей. Это проявляется в неловкости и нарушениях координации произвольных движений, особых трудностях в овладении элементарными навыками самообслуживания, несформированности пальцевого хвата, мелких движений кисти и пальцев рук (не могут застегнуть одежду, обувь).

Отмечается вычурность позы (с расставленными руками и на цыпочках), «деревянность» походки при движении, недостаточность и бедность мимических движений. При этом у ребенка может быть хорошо развит импульсивный бег и способность «ускользнуть» от взрослых, т.е. избегать дискомфортных для себя раздражителей и социальных контактов.

Одновременно при двигательных несовершенствах аутичный ребенок может в значимой для него ситуации демонстрировать удивительную ловкость и гибкость движений, например, неожиданно совершать «немыслимые» по сложности действия: вскарабкаться по книжной этажерке или шкафу на самую верхнюю полку и уместиться там, сжавшись в клубок.

Характеристика физического развития обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата

Двигательные нарушения проявляются в виде парезов, параличей, насильственных движений. Особенно значимы и сложны нарушения регуляции тонуса, которые могут происходить по типу спастичности, ригидности, гипотонии, дистонии. Нарушения регуляции тонуса тесно связаны с задержкой патологических тонических рефлексов и несформированностью цепных установочных выпрямительных рефлексов. На основе этих нарушений формируются вторичные изменения в мышцах, костях и суставах (контрактуры и деформации).

Характеристика физического развития обучающихся с умственной отсталостью

Двигательные нарушения встречаются в виде не резко выраженных парезов, изменений мышечного тонуса различного характера: дети позднее начинают держать головку, сидеть, стоять, ходить. Двигательные нарушения касаются быстроты, точности, ловкости и главным образом выразительности движений. Е.Н. Правдина-Винарская изучала отклонения в неврологическом статусе олигофренов. В работе «Неврологическая характеристика синдрома олигофрении» она говорит о том, что, например, мимические движения выполняются детьми-олигофренами быстрее и более четко по подражанию, чем по словесной инструкции. Движения, выполняемые детьми по словесной инструкции, сопровождаются синкинезиями.

При реализации Программы большое значение имеет работа с родителями по созданию в семье условий для занятий физической культурой и спортом. Для детей данной категории особенно важна поддержка родителей. Спортивные мероприятия, соревнования, которые проходят вместе с родителями побуждают детей к контактам с другими людьми, снимаются нервные стрессы.

2. Цель и задачи программы

Программа направлена на коррекцию физического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

Цель программы: развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

- освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков;
- формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

- развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции);
- формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
- развитие пространственно-временной дифференцировки;
- обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.

- активизация защитных сил организма ребёнка.
- повышение физиологической активности органов и систем организма.
- укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, нарушения координации движений).
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
- обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

- воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях;
- воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- формирование осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

3. Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе:	
			Теоретических	Практических
	Основы знаний	6	3 в процессе урока	
1	Здоровье и физическое развитие человека	2	1	
2	Оценка собственного здоровья	2	1	
3	Закаливание и здоровье	2	1	
	Общая физическая подготовка	6		3
	Специальная физическая подготовка	6		3
1	Формирование навыка правильной осанки	6		3
1.1	Комплексы упражнений для создания естественного мышечного корсета	6		3
1.2	Растяжение и развитие подвижности позвоночника	4		2
1.3	Упражнения в равновесии	2		1
1.4	Тренировка основных исходных положений и развитие “мышечно-суставного чувства”	4		2
2	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени	4		2

2.1	Комплексы упражнений в различных и.п.	6		3
2.2	Комплексы упражнений в движении	4		2
2.3	Упражнения с применением предметов	4		2
3	Дыхательная гимнастика	4		2
4	Самомассаж биологически активных точек	4		2
5	Упражнения в расслаблении	4		2
6	Гимнастика для глаз	2		1
7	Индивидуальная коррекция отклонений опорно-двигательного аппарата	4		2
			В течение года	
Итого часов:		70		70

Распределение часов на разделы и темы условно, т.к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения и комплексы упражнений различных разделов и тем в одном занятии.

3.1. Календарный учебный график

Дата начала занятий: 05.09.2023 г.

Дата окончания занятий: 30.05.2023 г.

Количество учебных недель: 36 недель

Количество учебных часов: 36 часов

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 часу

Сроки проведения аттестации:

текущая: 19.12.2023г. - 26.12.2023г.

промежуточная: 11.04.2024г. - 27.04.2024г.

4. Содержание учебного материала

С учетом особенностей работы с обучающимися, имеющими нарушения интеллектуального развития, содержание учебного материала преподается ежегодно с использованием системы концентрического обучения.

Тема 1. Основы знаний о здоровом образе жизни. Здоровье и физическое развитие человека. Оценка собственного здоровья. Влияние физических упражнений на организм человека. Азы массажа и самомассажа. Закаливание и здоровье. Питание и здоровье. Образ жизни как фактор здоровья.

Тема 2. Общая физическая подготовка. 1. Развитие координационных способностей: (ОРУ без предметов в сочетании с ходьбой и бегом; варианты челночного бега; подвижные и спортивные игры; упражнения на быстроту и точность реакции). 2. Развитие скоростных способностей (эстафеты, старты из различных исходных положений; бег с ускорением). 3. Развитие силовых способностей: (лазание по канату, гимнастической стенке; упражнения в упорах; упражнения с гантелями, набивными мячами). 4. Развитие выносливости: (бег с препятствиями; подвижные игры; круговая тренировка). 5. Развитие гибкости: (ОРУ с повышенной амплитудой движения, на растягивание; упражнения с партнером). 6. Физические упражнения прикладного характера. Основные движения включают способы передвижения (ползание, ходьба, бег, прыжки, метания, лазание), используемые в естественных условиях. Упражнения в ходьбе усложняются за счет соблюдения правильной осанки, сочетания ходьбы с дыханием, включения различных

вариантов передвижения: на носках, на пятках, наружном и внутреннем краях стопы, с перекатом с пятки на носок, высоким подниманием бедра, полуприседе.

Бег на месте, с переменным темпом, на носках, с высоким подниманием бедра, широким шагом, с препятствиями и т. д.

Варианты лазания (ползание, перелезание, подлезание и пролезание) способствуют развитию мышц туловища и конечностей при наименьшей статической нагрузке на позвоночный столб.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

1. Дыхательные упражнения – гимнастические упражнения, с произвольным видеоизменением характера или продолжительности дыхательного цикла, сочетание статических и динамических дыхательных упражнений: упражнения для овладения полным дыханием; для овладения смешанным типом дыхания; для развития носового дыхания.

2. Корректирующие упражнения – это специальные гимнастические упражнения, способствующие устранению отклонений опорно-двигательного аппарата. Коррекция достигается подбором исходных положений, при которых распределение мышечного тонуса, сохраняющего принятую позу, способствует выравниванию имеющейся деформации. Коррекция обеспечивается также строго ограниченным воздействием мышечной тяги на патологически измененный участок опорно-двигательного аппарата.

2.1. Упражнения для формирования естественного мышечного корсета (упражнения для укрепления поверхностных мышц спины; упражнения для глубоких мышц спины; упражнения для мышц, удерживающих лопатки в правильном положении; для растяжения передних связок поясничного отдела позвоночника и мышц поясничной области; для укрепления прямых и косых мышц живота; для укрепления мышц-разгибателей и растяжения мышц-сгибателей тазобедренных суставов и т.д.

Эти упражнения применяются с целью развития силы и статической выносливости мышечных групп, которые обеспечивают функцию прямохождения (мышцы стопы, голени, сгибатели бедра, разгибатели позвоночника) и мышечных групп, не имеющих ведущей роли в сохранении прямохождения (мышцы брюшного пресса, плечевого пояса, шеи). Упражнения для укрепления “мышечного корсета” целесообразно выполнять с отягощениями: гантелями, набивными мячами, резиновыми бинтами.

2.2. Упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника (в положении сидя, лежа, стоя): для растягивания мышц шеи и затылка; мышц спины и передней стенки живота; мышц грудной клетки; мышц, участвующих в боковых наклонах туловища; мышц рук и ног.

2.3. Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника (наклоны и повороты туловища в стороны, ползание и т.д.): упражнения, вытягивающие позвоночник; для растягивания мышц груди в положении сидя; упражнения на потягивание.

2.4. Тренировка основных исходных положений.

2.5. Упражнения на развитие “мышечно-суставного чувства” (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом).

2.6. Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.

3. Упражнения в равновесии направлены на тренировку вестибулярного аппарата и позных реакций. Они выполняются при умеренной площади опоры, изменениях положения головы и туловища, в стойке на одной ноге, поворотах и т. д. Эти упражнения так же способствуют улучшению координации движений, воспитанию и закреплению навыка правильной осанки.

4. Упражнения на расслабление – это гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Упражнения на расслабление мышц играют чрезвычайно важную роль в воспитании правильной осанки. Они способствуют уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снимают утомление, вызванное однотипными упражнениями, способствуют улучшению крово- и лимфотока в перенапряженных мышцах.

4.1. Коррекционно-развивающие практики

Теоретическая часть. На учебном занятии каждое двигательное действие обучающегося обязательно сопровождается рассказом, объяснением.

Дыхательные упражнения (по Бутейко, диафрагмальное дыхание при выполнении упражнений). Упражнения на развитие равновесия, координационных способностей (хождение по скамейки с помощью педагога, упражнения на разноименную работу рук и ног, равновесия на левой-правой). Упражнения для развития точности движений и дифференцировки усилий (с гимнастической палкой, мячом, с бросками в цель). Упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки (фитбол). Упражнения на развитие и использование сохранных анализаторов. Упражнения для развития мелкой моторики (работа с малым мячом, ручным эспандером). Упражнения для зрительного тренинга.

5.Медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль

В целях контроля за состоянием обучающегося необходим систематический медицинский контроль, соблюдение техники безопасности, применение оздоровительных технологий. Во время занятий педагог вместе с детьми должны использовать технологии самоконтроля (замер ЧСС, частоты дыхания) и наблюдения (по внешним признакам: снижение работоспособности, повышенная потливость, покраснение кожных покровов).

Одним из составляющих средств восстановления используются дыхательные техники, упражнения на расслабление, психолого-педагогические технологии здоровьесбережения, способствующие снятию эмоционального напряжения, введение в ход занятия познавательного материала, имеющего нравственный контекст, позволяющий не только снять эмоциональное напряжение, но и расширить кругозор обучающихся.

6.Планируемые результаты

Адаптивная физическая культура помогает детям с ограниченными возможностями здоровья в решении многих проблем: ослабляет нервно-эмоциональные перегрузки, обеспечивает мышечную активность, воспитывает чувство коллективизма и другие морально-волевые качества человека, помогает приобрести уверенность в своих силах и принимать участие в активных спортивных мероприятиях, учит недостающей самостоятельности. Закаляет организм и дарит здоровые эмоции, помогает преодолевать многие психологические барьеры.

Программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка» ориентирована на формирование основных личностных результатов обучающихся:

- обучающиеся знают о влиянии упражнений на организм, их назначении.
- знают о правилах питания и закаливания.
- осознанно выполняют комплексы специальных упражнений.
- умеют выполнять простейшие приемы самомассажа
- демонстрируют навыки здорового образа жизни;

Кроме того, в процессе реализации Программы формируются такие личностные результаты, как:

- понимают значение овладения навыками оздоровительного спорта в освоении социальной роли через самостоятельность, мобильность и независимость, самоопределение в выборе профессии;
- осуществляют самооценку с осознанием своих возможностей при овладении двигательными умениями навыками в видах спорта;
- умеют видеть свои достоинства и недостатки, формируют уважение к себе и верят в успех при овладении двигательными умениями навыками в избранном виде спорта;
- стремятся к совершенствованию способностей в области спорта;
- овладевают навыками коммуникации и социального взаимодействия со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях на занятиях спортом;
- формируют установки на поддержание своего здоровья;
- общаются со сверстниками, юными спортсменами;
- общаются с судьей на соревнованиях по выполнению правил, показанным результатам;
- договариваются с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения.

7.Материально-техническое обеспечение реализации Программы

Реализация программы осуществляется с использованием спортивного зала образовательной организации. Используется спортивный инвентарь и оборудование:

- гимнастические маты,
- мягкие модули;
- скакалки;
- обручи;
- мячи разного веса и диаметра;
- канат;
- степ-платформы;
- фитбольные мячи;
- шведская (гимнастическая) стенка;
- скамейка гимнастическая;
- тренажеры.

Инвентарь и оборудование для организации занятий по видам спорта: настольный теннис, футбол, ходьба на лыжах, инвентарь для проведения эстафет и подвижных игр.

8. Информационное обеспечение программы

При реализации программы используются электронные и цифровые дидактические материалы, разработанные педагогами, размещенные на официальном сайте учреждения Наряду с этими материалами используются цифровые образовательные ресурсы (www.minsport.gov.ru www.rusada.ru www.rusathletics.ru)

9. Кадровое обеспечение программы

Программа реализуется учителем (Черных А.Ю.), имеющим опыт работы с детьми по физкультурно-спортивному направлению в течение 11 лет.

Образование: высшее, КГПУ им. В.П. Астафьева, факультет физической культуры, квалификация – учитель безопасности жизнедеятельности, 2006г.;

- профессиональная переподготовка по специальности «Специальное (дефектологическое) образование» в НОУ ВПО «Московский психолого-социальный университет», 2013г.
- ККИПК и ППРО курсы по программе «ФГОС: аспекты организации и преподавания ФК в образовательных организациях», 2019г.;
- ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» по программе «Организация и реализация спортивных и социальных программ Специальной Олимпиады», 2023г.

9. Методическое обеспечение

При организации образовательного процесса с данной категорией обучающихся используются следующие методы: общепедагогические, специальные.

Общепедагогические:

- Словесный метод: выполнение каждого упражнения должно сопровождаться полным и детальным объяснением педагога. Используются также описание, инструктирование, замечание, исправление ошибок, оценивание.
- Наглядный метод: правильный в методическом плане показ упражнений, использование КТ.

Специальные:

1. Метод практических упражнений - основан на формировании умений обучающихся в двигательной деятельности на основе многократного повторения. Используется выполнение упражнения по частям, в облегченных условиях, с использованием ориентиров, подражательные упражнения, выполнение работы с лидером, использование страховки для обеспечения безопасности.
2. Метод упражнения по применению знаний, построенный на основе восприятия информации при обучении посредством органов чувств.
3. Метод стимулирования двигательной активности. В основе метода – поощрение, мотивация на дальнейшую двигательную деятельность, создавая ситуацию успеха, что позволяет ребенку избавиться от чувства страха, ощущения своей неполноценности.
4. Метод сопряженного воздействия. Заключается в применении двигательной активности во взаимосвязи с психорегулирующими воздействиями в процессе обучения, воспитания и оздоровления учащихся. Данный метод способствует формированию здоровых привычек,

позволяет осуществлять самоконтроль в стрессовых ситуациях и сопровождается тенденцией к отказу от агрессивного поведения. В процессе сопряженного психофизического воздействия двигательная активность включает в себя как освоение того или иного движения (комплекса движений) и навыка, так и познавательный и личностный аспекты.

5. Метод психофизической подготовки - метод самовоздействия на организм при помощи смены мышечного тонуса, регулируемого дыхания, образного представления нормального функционирования организма, словесного подкрепления с целью повышения психофизического потенциала, воспитания активного внимания, воли, развития памяти, формирования самообладания и адекватной реакции на раздражители.

6. Игровой метод: используется как для начального обучения, для избирательного воздействия на отдельные способности, для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.

7. Соревновательный метод: специально-организованная деятельность по подготовке к соревнованиям и непосредственному участию в них.

10. Структура занятия

Основной формой организации образовательного процесса в программе является занятие. Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Часть занятия	Содержание учебного материала	Дозировка
Вводно-подготовительная	1. Строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения	7-10 мин
Основная	1. Коррекционно-развивающие практики. 2. Комплексное или тематическое обучение. 3. Игровая практика. 4. Выполнение дидактических заданий. 5. Элементы соревновательной деятельности	10-15 мин Для всех частей занятия указывается: - время, затрачиваемое на какой-либо вид деятельности; - количество повторений; - количество раз и т.п.
Заключительная	Психофизическая тренировка. Использование дыхательных технологий	3-5 мин

11. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы фиксации образовательных результатов: грамота, диплом, фото, дневник наблюдения.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: фотографии, отчет.

Основными диагностическими инструментами по определению результативности программы являются оценочный лист сформированности знаний и умений обучающихся, результаты медицинских осмотров.

Способы проверки знаний, умений и навыков обучающихся.

№ п/п	Показатели	Методика диагностирования	Характеристика умений:
1.	Мышечная сила кисти	Цель : измерить мышечную силу кистей рук с помощью ручного механического динамометра Перед обследованием необходимо познакомить детей с прибором динамометром и рассказать, как им пользоваться. Во время тестирования ребенок принимает исходное положение: стоя, руки опущены вниз. Инструктор ФК, дает указание взять в руки динамометр, при этом рука ребенка опущена и немного отведена в сторону. Затем инструктор использует игровой прием и предлагает ребенку поднять «сетку картошки» - сильно сжать прибор. Делается по две попытки каждой рукой, между попытками даются 1-2 минуты отдыха. Результаты измерений фиксируются с точностью до 0,1 кг.	Мальчики: правая рука - 6,9 – 9,3 левая рука - 6,5 – 8,8 Девочки: правая рука - 4,2 – 8,5 левая рука - 4,9 – 8,8

2.	Силовая выносливость мышц	<p>Цель: Оценить силовую выносливость мышц шеи. Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища, подбородок прижат к груди. Инструктор дает указание приподнять голову от пола на 4 – 5 см и удерживать до усталости (в секундах).</p> <p>Цель: Оценить силовую выносливость мышц живота Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища. Инструктор дает указание поднять прямые ноги вверх под углом 45* и удерживать до усталости (в секундах), колени не сгибать, носки ног тянуть от себя.</p> <p>Цель: Оценить силовую выносливость мышц спины. Ребенок принимает исходное положение, лежа на животе, руки вытянуты вперед. Инструктор дает указание приподнять над полом прямые руки, ноги и голову. Руки в локтях не сгибать, голова между рук, носки ног тянуть. Удерживать это положение до усталости (в секундах).</p>	<p>Шея</p> <p>60 секунд</p> <p>Живот</p> <p>55секунд</p> <p>Спина</p> <p>60 секунд</p> <p>Мальчики: 40 - 60</p> <p>Девочки: 50 - 60</p>
3.	Проверка координации - справа; - слева.	<p>Цель: выявить координационные возможности ребенка при удержании равновесия. Ребенок принимает исходное положение, основная стойка, руки на поясе. Инструктор дает указание согнуть в колене левую ногу (и наоборот) и пытается при этом сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером.</p>	<p>Мальчики и девочки:</p> <p>16 – 60</p>
4.	Функциональная проба Проба Штанге	<p>Ребенок принимает исходное положение, сидя на стуле, руки на коленях. Инструктор делает указание сделать максимальный вдох и выдох, затем вновь глубокий вдох, закрывает рот и зажимает пальцами нос, задерживая дыхание на предельно возможное время, которое определяется по секундомеру.</p>	<p>Мальчики и девочки:</p> <p>12-30</p>
5.	Функциональная проба Проба Генчи	<p>Ребенок принимает исходное положение, сидя на стуле, руки на коленях. Инструктор делает указание сделать вдох, затем выдох и задерживает дыхание.</p>	

11.1.Оценка состояния опорно-двигательного аппарата у детей с ДЦП.

Для обследования детей и выявления уровня развития силы мышц используются два блока тестов:

Первый блок тестов используется для оценки манипулятивной деятельности рук, так как у детей с ДЦП наблюдается сгибательно-пронационная установка рук, он включает следующие задания:

- Вис на перекладине на руках хватом сверху.

Переключатель должен быть такой высоты, чтобы испытуемый, повиснув на ней расслабившись, не касался пола ногами. Необходимо продержаться наибольшее количество времени.

Цель: определить статическую силу мышц, сгибающих пальцы рук.

- *Кинестетическая чувствительность.*

Цель: измерить силу отдельных мышечных групп человека с помощью специальных устройств – динамометров медицинских.

Вначале определяется максимальная сила. Затем испытуемый, глядя на динамометр, 3-4 раза сжимает его с усилием, равным, например, 50% от максимального. Затем это усилие повторяется 3-5 раз (паузы между повторениями – 30 с), без зрительного контроля. Кинестетическая чувствительность измеряется отклонением от полученной величины (в процентах). Если разница между заданным и фактическим усилием не превышает 20%, кинестетическая чувствительность оценивается как нормальная.

- *Кистевая динамометрия.*

Цель: измерить силу мышц, сгибающих пальцы, с помощью кистевых динамометров. Динамометрические показатели могут быть выражены в абсолютных величинах (кг).

С помощью кистевых динамометров измеряют силу мышц, сгибающих пальцы. Перед тестированием прямым измерением определяется максимально возможное для испытуемого усилие сжатия кисти руки. Тестовым заданием является удержание в течение заданного интервала времени мышечного усилия, равного 75% от максимального. Показатель мышечной выносливости рассчитывается как процент времени качественного выполнения тестового задания, в общем, времени тестирования.

Второй блок тестов используется для оценки силовой выносливости мышц, так как для поддержания правильной осанки необходимо развитие мышц разгибателей спины и брюшного пресса, для стабилизации таза необходимо развитие большой и средней ягодичных мышц, для стабилизации головы – мышц шеи.

Он включает в себя оценку:

- *Силовой выносливости мышц брюшного пресса на время (в с).*

Силовая выносливость мышц брюшного пресса определяется по времени удержания на весу прямых ног поднятых под углом 45 градусов, лежа на спине (в секундах).

- *Силовой выносливости разгибателей спины на время (в с.).*

Силовая выносливость мышц спины определяется по времени удержания разгибателей спины в исходном положении лежа на животе (в секундах).

Лежа на животе, руки вверх. Ребенок разгибает спину, одновременно отрывая от опоры, выпрямленные и слегка разведенные верхние и нижние конечности, и удерживает их в этом положении.

- *Силовой выносливости большой ягодичной мышцы на время (в с.).*

И. п. – лежа на животе, руки вверх, удерживаясь за кушетку, передние верхние подвздошные кости на краю кушетки. Ребенок, немного отведя бедра в стороны, удерживает в таком положении. Оценивается время выполнения упражнения.

- *Силовой выносливости средней ягодичной мышцы на время (в с.).*

Исследование включает активное отведение бедра в положении стоя на одной ноге, причем не допускается ротация бедра наружу или внутрь. Оценивается время выполнения упражнения.

- *Силовой выносливости сгибателей шеи на время (в с.).*

В положении лежа на спине испытуемому предлагается несколько приподнять голову без отрыва грудной клетки от кушетки. В норме удается удерживать голову в течение полминуты или больше, при вялости же исследуемых мышц это движение удается выдержать в течение нескольких секунд.

- *Сила мышц ног.*

Приседания на обеих ногах. Тест помогает определить силу мышц ног. Стоя у опоры, испытуемый приседает. Приседания должны выполняться на всей стопе. Учитывается количество раз за 30 с.

12. Литература

12.1. Нормативные документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 октября 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями на 6 марта 2022 г. года) (с изменениями и дополнениями вступивших в силу с 1 июня 2022 года);
3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
4. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. №ВК-641/09 о направлении методических рекомендаций (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей).
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года).
6. Концепция развития детско-юношеского спорта Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р.
7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678 – р).

12.2. Используемая литература

1. Детская лечебная физическая культура: учебно-методическое пособие / Пягай Л.П. / ТГПИ им. Д.И. Менделеева. – Тобольск, 2003
2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. Т.2: / С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2009.
3. Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего дополнительного и урока физической культуры / Под ред. к.б.н. Э.И.Абрамова / Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования Курганской области. – Курган, 2005;
4. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры: Учебник для средних спец. учебных заведений физ. Культ.- Изд. 3-е, перераб., доп. / Ю.И. Портных. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 344 с.
5. Программа физического воспитания с оздоровительной направленностью для учащихся 1–9-х классов общеобразовательных школ Курганской области / Под ред. Л.З.Штода / Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования Курганской области. – Курган, 2004;
6. Уфимцева Л.П. Психолого-педагогические основы коррекции психофизического развития детей-инвалидов средствами физвоспитания (методическое пособие) / Л.П. Уфимцева, Т.М. Гаврилова; Детско-юношеская спортивно-адаптивная школа – Красноярск, 2006.
7. Физическая культура для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе / Под ред. И.Д. Романовой / “Просвещение”. – М., 1979.
8. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.: Учеб. пособие для студ. высших учеб. Заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.
9. Царик А.В. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование / авт.- сост. А.В. Царик; под общ. ред. П.А. Рожкова. – М.: Советский спорт, 2010.
10. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Л.В. Шапкова.- М.: Советский спорт, 2004.
11. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Л.В. Шапкова.- М.: Советский спорт, 2009.

Комплекс упражнений для рук

1. Попеременно поднимать руки с гантелями перед собой до уровня плеч.
2. Подъем рук через стороны вверх до уровня плеч.
3. Подъем рук через стороны вверх над головой.
4. При наклоне туловища вперед отводить руки в стороны.
5. В положении стоя попеременный жим гантелей.
6. Круговые движения руками с отягощением. Упражнение способствует хорошему развитию всех головок дельтовидных мышц.
7. В положении сидя попеременный жим гантелей.
8. Лежа на животе на скамье, отведение рук с гантелями в стороны.
9. В положении лежа на боку отводить руку в сторону.
10. В положении лежа на боку на гимнастической (горизонтальной) скамье поднимать руку на уровень плеча.
11. Лежа на скамье на животе, подъем рук вперед-вверх.
12. Лежа на скамье на груди, поднять гантели. Локти прижаты к бокам. Имитация гребли.
13. Из того же исходного положения поднять гантели на прямых руках, разводя их в стороны и сводя лопатки, имитируя взмахи крыльями.
14. Круговые движения в локтевых суставах рук с гантелями.
15. Руки с гантелями над головой. Разводя руки вниз и в стороны, гантели опускаем за голову на плечи.
16. С гантелями отведение рук в стороны, ладони направлены вперед от себя.
17. Для разгибателей рук — трицепсов. С гантелями разгибание рук в локтевом суставе вверх.
18. Для дельтовидных мышц, поднимающих руки в стороны. С гантелями разведение рук в стороны. Руки поднимаются ладонями книзу.

Примерный комплекс дыхательных упражнений

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.
2. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.
3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.
4. Исходное положение (далее – и. п.) – лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую), затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение выполняется лежа на животе.
5. И. п. – сидя, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом.

Упражнения на координацию

Упражнение 1. Пространство

И. П.- стоя на ноге, руки свободно опущены вниз. Вдох: приподнимаем не здоровую ногу, одновременно руки сгибаются в локтях и кисти рук поднимаются на уровень груди.

Выдох: руки разводятся в стороны.

Упражнение 2. Равновесие

И. П.- то же. Вдох: занимаем первую позицию предыдущего упражнения. Выдох: корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед.

Вдох: переход к прежней позиции (руки поставить на пол). Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.

Упражнение 3. Дуновение ветра

И. П.- то же. Выдох: руки производят круговое вращательное движение вправо-вверх-влево-вниз, а затем вместе с правой ногой отводятся вправо, при этом нога полностью выпрямляется в коленном суставе. Вдох: переход к прежней позиции. Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение выполняется с противоположной стороны.

Упражнение 4. Полсвета

Особенностью данного упражнения является объединение трех предыдущих упражнений в единое целое. Из исходного положения упражнения выполняются последовательно с общим промежуточным положением. Упражнение можно выполнять несколько раз.

Упражнение 5. Палочник

1. И. П.- лечь на пол, поднять ногу и корпус вверх, упираясь руками в поясницу, а локти поставив на пол. Подержать это положение, медленно считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

2. Прделав то, что описано в варианте 1, удерживая корпус в вертикальном положении, опустить руки от поясницы и, положив их на пол, удерживать равновесие в таком положении. Досчитав до десяти, опустить корпус на пол.

3. Прделав то, что написано в варианте 2, удерживая корпус в вертикальном положении, поднять руки и расположить их вдоль корпуса и ног - в положение "руки по швам", удерживая равновесие за счет опоры на шею и плечи. Стоять в таком положении, считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

Упражнение 7. Уголок

Сидя на стуле (спина прямая, шея выпрямлена, взгляд вперед), взяться руками за боковой край сиденья (обеими руками), ноги поднять параллельно полу и, удерживая их в таком положении сделать дыхательное упражнение.

Упражнение 8. Журавль

Л. П.- стоя на ноге, руки разведены в стороны. Вдох: дыхание нижнее. На выдохе производим медленный наклон вперед, стараясь наклониться как можно ниже. Движение вниз заканчивается одновременно с выдохом. На вдохе - выпрямляемся и выходим в исходное положение.

Упражнение 12. Неваляшка

И. П.- сидя. Взять рукой наружный край стопы, и, удерживая равновесие, сидя на ягодицах, отвести ногу в стороны, стараясь полностью разогнуть ногу в коленном суставе. При этом необходимо стараться не заваливаться назад.

Упражнение выполняется от 3-4 до 10-12 раз, удерживая равновесие от 2-3 секунд до 10-15 секунд. Тип дыхания - нижнее.

Упражнение 17. Краб

И. П.- сидя и опираясь ногой и рукой об пол. Отрываем ягодицы от пола, оставаясь на трех точках опоры, и удерживаем равновесие.

Упражнения для мышц пресса

1. **Скручивание.** Это упражнение для верхнего пресса выполняется в положении лежа, при этом нога согнута в колене, локти разведены в стороны, а руки находятся за шеей. Медленно поднимаем верхнюю часть туловища. Также медленно опускаемся в исходное положение. Поясница должна плотно прижиматься к полу на протяжении всего упражнения.

2. **Диагональное скручивание.** В этом упражнении для косых мышц пресса исходное положение будет таким же, как и в первом. Делать скручивание следует так, чтоб левым локтем касаться правого колена, а правым тянуться ко второй ноге. Выполнять такие упражнения для косых мышц пресса надо на каждую сторону по 10 раз в три подхода.

3. **Обратное скручивание.** Исходное положение – руки вдоль тела, лёжа на спине. Напрячь мышцы пресса и поднять ногу. При достижении наибольшего возможного напряжения брюшных мышц, очень медленно возвратиться в исходное положение. 12 повторов в 3 подхода.

4. **Двойное скручивание.** И.п. Лежа на спине, ногу согнуть под углом 45 градусов в колене, а руки за голову. Поднять ногу и голову, медленно двигать их друг другу навстречу. Также медленно возвратиться в исходное положение. 15 раз в три подхода.

5. **«Поднимаем ногу».** Лежа на спине, ноги прямые, а руки находятся вдоль туловища. Поднять прямую ногу таким образом, чтобы с туловищем они составляли прямой угол.

Приложение № 2.

Комплекс упражнений утренней гимнастики для младших школьников

Упражнения для мышц плечевого пояса и рук

Упражнение «Ушки»:

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, смотреть вперед.

Выполнение: 1- наклон головы к правому плечу, не поднимая плеч. 2- вернуться в исходное положение. 3- наклон головы к левому плечу, не поднимая плеч. 4- вернуться в исходное положение

Упражнение «Птички»:

Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: развести руки в стороны и помахать ими, чередуя широкие махи («как орел») и маленькие («как воробушек»). Опустить руки.

Упражнение «Поезд едет»:

Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки свободно опущены.

Выполнение: сгибание и разгибание рук в локтях (делаем круговые движения, как будто крутим колеса паровоза при движении).

Упражнения для мышц туловища

Упражнение «Птички поют»:

Исходное положение: ноги расставлены шире плеч, руки опущены вниз.

Выполнение: наклон вперед, руки отвести назад, сказать «карр», выпрямиться в исходную позицию.

Упражнение «Смотрим в окошко»:

Исходное положение: сидя на стульчике, ноги параллельно, руки на коленях.

Выполнение: наклон вперед, руки немного согнуть в локтях; повороты головой вправо-влево (будто выглядываем в окошко). В конце упражнения выпрямиться.

Упражнение «Охи-вздохи»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Выполнение: 1-поворот вправо, развести руки в стороны, сказать: «Ох!». 2- вернуться в исходное положение. То же в левую сторону.

Комплекс упражнений утренней гимнастики для мышц ног

Упражнение «мячик»

Произвольные подскоки на месте, чередуемые с ходьбой.

Упражнение «с горки на горку»:

Полуприседания, чередуемые с ходьбой - будто поезд едет с горки на горку.

Упражнение «Струнка»:

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе.

Выполнение: подняться на носки, вытянуться вверх (как струнка), вернуться в исходную позицию.

Общеукрепляющие упражнения

На этом этапе утренней гимнастики дети расслабляют мышцы и восстанавливают нормальный темп дыхания. Упражнения делают в течение 3-4 минут.

Общеукрепляющий комплекс упражнений утренней гимнастики может включать упражнения на становление правильного дыхания, разминку для глаз, пальцев рук, упражнения для профилактики плоскостопия. И даже обтирания холодной водой!

Дыхательные упражнения

«Воздушный шарик» (диафрагмальное дыхание)

Исходное положение: стоя, ладонь на животе.

Выполнение: На вдохе живот выпячивается вперед. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы, произносятся звук [с]. Повторить 3 раза.

«Насос» (мышечный тренинг)

Исходное положение: стоя, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулаки.

Выполнение: Наклониться вниз с прямыми ногами, сделать выдох, произносятся звук [ш]. Выпрямляясь, сделать вдох через нос. Повторить 6 – 8 раз.

Упражнения для осанки

Лежа на животе, оторвать плечи от пола, руки развести в сторону. Затем положить на голову мешочек, набитый песком, и с этим снарядом походить (просто так, затем на носках, на пятках), сесть на пол и встать.

Упражнения для правильного формирования стопы

Сидя, перекладывать с места на место мяч, захватив его ступнями ног.

Собрать пальцами ног разложенную на полу веревку.

Как канатоходец, походить (боком и прямо) по лежащей на полу палке.

Комплекс упражнений утренней гимнастики для старших школьников

1. Ходьба на месте в спокойном темпе, не нарушая дыхания. Выполнять 1 минуту.

2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз вдоль тела. На вдохе поднимаемся на носки, руки через стороны выводим наверх. Повторять 2-5 раз.

3. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Совершаем вращательные движения головой в одну сторону, затем в другую, наклоняем ее вправо-влево, вперед-назад. Совершить 2-5 повторов.

4. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполняем наклоны в сторону: правую руку поднимаем вверх и тянемся всем корпусом влево, меняем руки и тянемся уже вправо. По 2-5 раз каждой рукой.

5. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки выпрямлены параллельно полу. Поворачиваем корпус вправо и влево. 2-5 повторов в каждую сторону.

6. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела. Совершаем наклоны вперед и тянемся руками к полу. Затем – назад, поднимая руки вверх. Выполняем 2-5 раз в одном направлении.

7. Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе. Выполняем махи ногами вперед, назад и в сторону. Совершить по 2-5 повторов на каждую ногу.

8. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела. Выполняем круговые движения плечами: сначала одним 2-5 раз, затем другим и попеременно.

9. Исходное положение: ноги вместе, руки согнуты перед грудью. Выполняем резкие выпады руками вперед попеременно. 2-5 повторов на каждую руку.

10. Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе. Выполняем приседания в спокойном темпе, стараясь не ускорять его и не замедлять. 2-5 повторов.

11. Исходное положение: сидя на гимнастическом мате, ноги вместе и выпрямлены. Выполняем наклоны вперед, хватаясь пальцами рук за пальцы ног. Повторить 2-5 раз.

12. Исходное положение: сидя на спортивном мате, ноги выпрямлены и широко расставлены. Тянемся всем корпусом попеременно то к правой ноге, то к левой. Важно не сгибать колени при этом. Выполнить 2-5 раз на каждую ногу.

13. Исходное положение: лежа на спине на спортивном мате, ноги согнуты в коленях. Поворачиваем бедра в сторону так, чтобы колени коснулись пола. 2-5 раз на каждый бок.

14. Исходное положение: встать на четвереньки на гимнастическом мате. Выполняем прогибы в спине вверх и вниз. 2-5 раз в каждую сторону.

15. Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыгаем то на одной ноге, то на другой, то на обеих одновременно. Продолжительность выполнения – 1 минута.

16. Бег на месте. Темп средний. Сразу не останавливаемся, а сначала переходим на ходьбу. Общая продолжительность – 1 минута.

17. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. На вдохе плавно поднимаемся на носки и тянемся руками вверх, затем резко опускаем тело вниз, руки к полу и стараемся максимально расслабить спину и шейный отдел.

Приложение 3

Подвижная игра «Успей собрать»

Цель игры: учить детей быстро действовать по сигналу, в том числе при измененных условиях. Задачи: учить выполнять точные движения, воспитывать сосредоточенность, целеустремленность.

Преимущественный вид движений в игре: наклоны. Преимущественное проявление физических качеств: ловкость, быстрота, гибкость. Физиологическая нагрузка: малая. Подготовка: на пол кладется гимнастический мат, на гимнастический мат – обруч, в обруч в произвольном порядке кладутся крышки пластиковые, игрок садится правым (левым) боком к обручу, в левой (правой) руке ведро.

Описание: по сигналу игрок рукой, которая ближе к обручу берет одну крышку и кладет ее в ведро и т.д., как только он соберет все крышки, поднимает руку. Методические указания: сед ноги врозь, после каждой собранной крышки выпрямляться, для этого ведро следует держать со стороны противоположной от обруча, задание выполнять как правой боком левой рукой, так и наоборот. Определение победителя: игрок определяется по лучшему времени. За каждую потерянную крышку добавляется 5 секунд. Варианты игры:

1. Игрок сидит лицом к обручу, в положении ноги врозь, ведро в правой (левой) руке, собирать крышки левой (правой) рукой (таким образом, игрок выполняет наклон вперед). Методические указания: ноги не сгибать, после каждой собранной крышки выпрямляться, для этого ведро нельзя держать над обручем, задание выполнять как правой, так и левой рукой.

2. Из разного исходного положения (правым, левым боком, лицом к обручу). Количество крышек может быть различным, в том числе и очень большим. В таком варианте можно играть под музыкальное сопровождение, при остановке музыки игроки останавливаются и считают, сколько крышек собрали. Побеждает тот, у кого их больше и не было ни одной потерянной.

3. При хорошей физической подготовке обучающихся и без особых отклонений в состоянии здоровья, возможно выполнять задания из положения лежа. При этом физиологическая нагрузка возрастет, добавится развитие физического качества сила (мышц брюшного пресса).

4. Любой из перечисленных вариантов (но желательно начинать с самого простого), в котором игрок одевает повязку на глаза.

Подвижная игра «Задания в палатке»

Площадка и инвентарь Свободная площадка с ровным покрытием. Плотная ткань размером 210x210 см (квадрат).

Описание игры Четыре игрока берутся за края ткани. Еще четверо встают друг против друга держась за стороны квадрата. Игроки, стоящие друг против друга нумеруются парами 1, 2, 3 и 4, рисунок 1.

По команде все начинают поднимать материал, образуя как бы палатку, в это время учитель называет число и пара, чей номер прозвучал, выполняет задание под материалом (палаткой). Сначала учитель называет цифры по порядку, а после как игроки научатся правильно выполнять задание, называет цифры в разброс.

Задания:

- 1) бег под палаткой с небольшим наклоном плеч вперед, игроки одной пары меняются местами;
- 2) приставным шагом правым боком с подскоком (быть лицом друг к другу), игроки одной пары меняются местами;
- 3) приставным шагом левым боком с подскоком (быть спиной друг к другу), игроки одной пары меняются местами;
- 4) бег спиной вперед, игроки одной пары меняются местами;
- 5) ходьба в полуприседе, игроки одной пары меняются местами;
- 6) пара бежит навстречу друг другу, сцепляется левыми руками, поворачивается кругом и возвращается каждый на свое место;
- 7) пара бежит навстречу друг другу, соединяется ладонями, поворачивается вокруг, игроки одной пары меняются местами;
- 8) пара бежит навстречу друг другу, соединяя левые ладони приседает и пробегает дальше, игроки одной пары меняются местами;
- 9) пара бежит навстречу друг к другу, соединяет левые ноги внутренней стороной стопы, пробегает дальше, игроки одной пары меняются местами.

Методические указания:

1. Движение правостороннее;

2. Только учитель называет числа;
3. Не задевать головой материал, таким образом, успеть выбежать из-под палатки пока она не начала опускаться;
4. Быстро разворачиваться после пробегания;
5. Материал поднимать высоко, на поставленные руки вперед вверх, с фиксацией этого положения;
6. Соединять только левые руки, левые ладони и левые ноги (что бы потом продолжать движение вправо), исключение задания с соединением двух рук;
7. Держать материал крепко;
8. Внимательно слушать задания

Определение победителей

Пара, которая не сделала ошибок, либо сделала ошибки меньше всех считается победившей.

Цель игры: развитие физических и личностных качеств обучающихся. Преимущественный вид движений в игре: бег, повороты, приставные шаги, разнообразные движения руками.

Преимущественное проявление физических качеств: ловкость, быстрота. Физиологическая нагрузка: средняя.

Подвижная игра «Выбивалы на слух»

Площадка и инвентарь

Свободная площадка, размеры которой определены количеством игроков. Но от водящего игроки должны находиться не дальше чем на 3 м. Резиновый или силиконовый мяч, повязка на глаза, если водящий видит, обруч.

Описание игры Водящий с закрытыми глазами стоит с мячом в обруче (что бы не переместиться далеко с указанного места), вокруг него перемещаются игроки (рисунок 1) указанным способом (шагом, шагом с высоким подниманием бедра и др., бегом, бегом с захлестыванием голени и др., приставным шагом правым (левым) боком и др.), водящий при этом то же может выполнять задание (ходьба на месте, ходьбы с высоким подниманием бедра, подскоки на месте и др.).

Учитель дает команду «Стоп!», команда звучит громко и протяжно («Стооп!»). Игроки останавливаются и поворачиваются к водящему спиной. После учитель дает команду «И!» и все игроки делают два громких хлопка. Водящий прислушивается и бросает мяч в игрока. Игра продолжается. Если игроки бежали или прыгали по заданию, то перед командой «Стоп!» звучит команда «Шагом!».

Методические указания:

1. Каждый игрок должен быть водящим;
2. Количество бросков водящим оговаривается заранее;
3. Обязательно поворачиваться спиной к водящему;
4. Водящий бросает мяч вперед-вниз (в ноги);
5. Мяч резиновый или силиконовый, что бы удар в игроков был мягким.

Определение победителей

Выбирается лучший водящий, т.е. тот, кто больше выбил игроков из отведенного числа попыток.

Цель игры: развивать физические и личностные качества обучающихся. Преимущественный вид движений в игре: бег, ходьба, подскоки, приставные шаги. Преимущественное проявление физических качеств: ловкость, быстрота. Физиологическая нагрузка: средняя

Подвижная игра «Точный мяч»

Площадка и инвентарь Необходимы две ограниченные площадки круглой формы (обручи), расположенные четко одна напротив другой, на расстоянии 3-х метров. Один поролоновый или силиконовый мяч диаметром 7 сантиметров. Конус для ловли мяча.

Описание игры.

На ограниченной площадке стоят игроки, в руке у каждого конус. У одного из игроков мяч (согласно жеребьевке). Необходимо кинуть мяч так, что бы он вылетел из конуса и долетел до площадки соперника. Принимающий игрок должен поймать мяч конусом. Мяч не должен удариться об пол. В игру играют два человека и используются два обруча, два конуса и один мяч.

Правила игры:

1. Подающий игрок определяется жеребьевкой;
2. Каждый игрок выполняет по одной подаче;
3. При подаче не заступать за ограниченную площадь;
4. Брать мяч в руки можно только после ошибки своей или противника, и по сигналу продолжать игру;
5. Если мяч залетел в конус и с отскоком вылетел из него, не коснувшись пола, при этом игрок поймал его в конус, за ошибку не считается;
6. Можно передвигаться по всей ограниченной территории, подавать мяч с любой точки;
7. Нужно ловить мяч только тот, который летит в поле (на ограниченную площадку). Если мяч летит за обруч, но игрок его поймал правильно – за ошибку не считается, если игрок ловил мяч, летящий в аут, и не поймал – очко другому игроку;
8. Мяч должен вылетать из конуса выше лба игрока, делающего бросок. Если игрок нарушил правило, штрафное очко не назначается, игрок перебрасывает мяч.

Начисление штрафных очков:

1. При подаче или ловле мяча игрок заступил за линию, ограничивающую площадку;
2. Мяч не попал в конус;
3. Мяч залетел в конус и вылетел из него упав на пол;
4. Игрок коснулся мяча любой частью тела;

5. Мяч летел за пределы площадки (аут), игрок хотел поймать его в конус, но не поймал или заступил за свою площадку. Если игрок, выставив руку за пределы площадки, ловит летящий в аут мяч конусом, то никому штрафное очко не назначается.

Определение победителей

Штрафное очко одного игрока – очко другому.

Победитель определяется по наибольшему количеству выигранных партий из трех.

Счет в партии длится до 10 очков, после этого игроки меняются площадками.

Если счет по партиям 2:0, то 3-я партия не играется.

Примечание Конус можно сделать из разных материалов, на самый простой - отрезать дно у пластиковой двухлитровой бутылки. Чтобы игрокам лучше было видно конус из прозрачного пластика - края следует обмотать цветным скотчем.

Цель игры: развитие физических и личностных качеств обучающихся. Преимущественный вид движений в игре: броски и ловля мяча конусом. Преимущественное проявление физических качеств: ловкость, быстрота, выносливость. Физиологическая нагрузка: средняя.

Подвижная игра «Футбол сидя»

Площадка и инвентарь Гимнастические маты (два или четыре, в зависимости от количества игроков и уровня подготовки), утяжеленный мяч d 25–35 см (можно использовать немного спущенный баскетбольный мяч). Два гимнастических мата кладутся на пол и соединяются короткими сторонами друг с другом. На расстоянии 3-х метров кладутся еще два мата так, чтобы длинная сторона одного мата была напротив длинной стороны другого мата. Таким образом, по два гимнастических мата приходится на каждую команду.

Описание игры

Игроки находятся в положении упор сидя сзади, жеребьевкой определяется у какой команды мяч. По сигналу начинается игра, игрок выполняет удар по мячу подошвой стопы в направлении команды соперников. Команда соперников останавливает мяч подошвой стопы, можно делать пас игрокам своей команды. Игра продолжается.

Правила игры Футбол сидя:

1. Игроки находятся в положении – упор сидя сзади, ноги согнуты;
2. Подающая команда определяется жеребьевкой;
3. Каждая команда выполняет по одному удару;
4. Удар по мячу выполнять подошвой стопы (передней частью, пяткой или всей стопой), при этом носок направлен в потолок, пятка в пол;
5. Остановку, пас, удар по мячу выполнять одной или двумя ногами;
6. Мяч катать только по полу (он не должен подпрыгивать, для этого и нужен утяжеленный мяч);
7. Если мяч не докатился до команды, любой игрок (кто быстрее) может в упоре сзади переместиться к мячу и подкатить его к себе или команде.
8. Игра длится три партии (если счет по партиям 2:0, то третья партия не играется)
9. Продолжительность первой и второй партии по 10 минут, третья партия 5 минут;
10. После каждой партии команды меняются местами;
11. За каждое штрафное очко одной команды очко начисляется другой команде.

Начисление штрафных очков:

1. Игрок коснулся мяча рукой;
2. Мяч вышел за линию, ограничивающую игровое поле (аут);
3. Мяч коснулся мата;
4. Если мяч подпрыгнул от носка игрока, то дается предупреждение, в последующем начисляется штрафное очко;
5. При подаче и передаче мяча таз игрока располагался не над матом, то есть игрок привстал с продвижением вперед;
6. Игрок встал за мячом, если при этом мяч находился в игровом поле. Удаление на 3 минуты за удар выполнили так, что носок был направлен не вверх, а в сторону (т.е. был разворот стопы). Возможные варианты игры: в игре участвуют два, четыре, шесть или восемь игроков, распределяемые на команды. В зависимости от количества игроков используется один или два гимнастических мата на команду.

Определение победителей

Победитель определяется по наибольшему количеству выигранных партий. Если счет по партиям будет равным, то игроки меняются полями и играют до первого очка.

Цель игры: развитие физических и личностных качеств обучающихся. Преимущественный вид движений в игре: удары и остановка мяча подошвой стопы. Преимущественное проявление физических качеств: ловкость, быстрота, выносливость. Физиологическая нагрузка: средняя, высокая.

Приложение 4

Календарный план спортивно-массовых, физкультурно-спортивных и социально- значимых мероприятий в КГБОУ «Красноярская школа № 5» на 2023-2024 учебный год

№ п.п.	Мероприятия	Сроки	Класс
1.	Зональные соревнования по баскетболу	Октябрь, 2023	5-9 классы
2.	Краевые соревнования по баскетболу	ноябрь, 2023	5-9 классы
3.	Чемпионат и Первенство края по легкой атлетике, спорт ЛИН	Декабрь, 2023	5-9 классы
4.	Всероссийские спортивные игры школьников «Президентские спортивные игры»	Январь, 2024	5-9 классы
5.	Всероссийские спортивные соревнования школьников «Президентские состязания»	Январь, 2024	5-9 классы
6.	Зональные соревнования по лыжным гонкам	Февраль, 2024	5-9 классы
7.	Зональные соревнования по легкой атлетике	Март, 2024	5-9 классы
8.	Краевые соревнования по лыжным гонкам	Март, 2024	5-9 классы
9.	Краевые соревнования по легкой атлетике	Апрель, 2024	5-9 классы
10.	Чемпионат края по настольному теннису, спорт ЛИН	Апрель, 2024	5-9 классы
11.	Чемпионат и Первенство края по легкой атлетике, спорт ЛИН	Май, 2024	5-9 классы
12.	Спартакиада «Спорт без границ» - легкая атлетика	Май, 2024	5-9 классы
13.	Краевые соревнования «Веселые старты»	Май, 2024	1-4 класс