

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ – ЮГРА
(Тюменская область)
г. НИЖНЕВАРТОВСК
Казённое учреждение Ханты-Мансийского автономного
округа – Югры
«Нижневартовская общеобразовательная санаторная школа»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
(протокол от 29.08.2024 № 01)

УТВЕРЖДЕНО
приказом КУ «Нижневартовская
общеобразовательная санаторная
школа»
от 29.08.2024 № 294-од

**АДАптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата**

«ГТО – шаг к движению»

физкультурно-спортивной направленности

Возраст детей 6,5 – 11 лет
Срок реализации программы: 1 год

Гулакова Екатерина Викторовна

Педагог дополнительного образования

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ЦИФРОВОЙ ПОДПИСЬЮ
Серийный номер:
0DC5 96EA A08F AFDE ODF7 6F57 893DD804
Владелец: Лопаткина Наталья Викторовна
Выдано: Федеральное казначейство
Действует с 20.06.2023 13:57:00 по 12.09.2024 13:57:00

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	6
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	7
Определение уровня физической подготовленности	8
Календарный учебный график	9
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	13
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ	16
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:	17

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ГТО – шаг к движению» имеет физкультурно-спортивную направленность разработана для детей 6,5-11 лет, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, допущенных медицинской организацией к занятиям физической культурой. Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

При проектировании и реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ГТО – ШАГ К ДВИЖЕНИЮ» учитывались следующие нормативно-правовые документы:

- Программа разработана на основе требований:
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629);
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта (ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания) (2021 год);
- Письмо министерства просвещения РФ от 19.08.2022 г. «Об адаптированных дополнительных общеразвивающих программах»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);
- Действующее законодательство Ханты-Мансийского автономного округа - Югры, локальные акты КУ НОСШ.

Обучение по программе позволяет формировать у учащихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО. Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей учащихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание. Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию учащихся.

Программа для учащихся направлена на возможность тестирования по видам испытаний (тестов), позволяющих определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков с целью выполнения нормативов ГТО, установленных Приказом Минспорта России от 12.02.2019 N 90 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" (Зарегистрировано в Минюсте России 11.03.2019 N 54013), позволяющих оценить уровень развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, установленных государственными требованиями согласно нормативам испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р),

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629),

Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021 г. № 652н),

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242)

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта (ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания) (2021 год),

Письмо министерства просвещения РФ от 19.08.2022 г. «Об адаптированных дополнительных общеразвивающих программах»,

Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28),

Положением об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам в КУ «Нижевартовская общеобразовательная санаторная школа» от 23.08.2023 года с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях *физкультурно-спортивной* направленности и спецификой работы учреждения.

24 марта 2014 года издан Указ Президента Российской Федерации № 172 “О Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)”. На основании которого введены нормы по созданию эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепления здоровья у населения в целом.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - программная и нормативная основа системы физического воспитания граждан Российской Федерации, устанавливающая государственные требования к уровню их физической подготовленности.

Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" для организации мероприятий по выполнению инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья нормативов испытаний (тестов) государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), утвержденных приказом Минспорта России от 12.02.2019 N 90.

Цель — развитие физических качеств у детей с ОВЗ начального общего образования, подготовка их к сдаче норм ГТО.

Задачи:

- Развитие потенциальных возможностей у детей с ОВЗ для достижения норм ГТО.
- Формирование у обучающихся осознанной потребности в занятиях спортом и в целом здоровом образе жизни.
- Повышение информированности обучающихся о способах средствах, формах организации самостоятельных занятий.

В рамках реализации учебного предмета (дополнительного образования) реализуется воспитательный потенциал урока через следующие формы работы:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя через живой диалог, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности через использование занимательных элементов, использование дифференцированного подхода при организации самостоятельной работы на уроке, включение посильных индивидуальных заданий для обучающихся с ОВЗ;

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся КУ «НОСШ», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;

- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений через создание специальных тематических проектов, рассчитанных на сотрудничество, организация работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения, развитие умения совершать правильный выбор.

Виды испытаний комплекса ГТО позволяют объективно оценить уровень развития основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, скоростно-силовы возможностей, координационных возможностей, а также владение прикладными умениями и навыками. Распределение населения по ступеням с учетом пола и возраста:

1 ступень – мальчики и девочки от 6 до 8 лет включительно (1-2 класс);

2 ступень – мальчики и девочки от 9 до 10 лет включительно (3-4 класс).

Срок реализации программы. Программа предусматривает 1 год обучения.

Режим занятий. Время, отведенное на обучение, составляет **68 часов в год, 2 часа** в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Наполняемость групп. Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 3 человек.

Место проведения: спортивный зал школы.

Формы занятий – в форме урока, беседы, урок путешествие, урок – соревнования.

Программа составлена на основе материала, которой дети изучают на уроках адаптивной физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Адаптированная программа составлена на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования, рабочей программы «Физическая культура. 1-4 классы» В.И. Лях: Просвещение, 2014.

Формы учёта рабочей программы воспитания:

- применение на уроке групповой работы и работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- приобщение детей к ценностям физической культуры, соблюдению правил личной гигиены, режиму дня;
- воспитание культуры движения;
- воспитание любви к спорту, потребности в занятиях физическими упражнениями;
- развитие морально-волевых качеств личности: воли, настойчивости, смелости, решительности, взаимопомощи, взаимоподдержки, умению сопереживать.

Лица, выполнившие нормативы испытаний (тестов) определенных ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, награждаются соответствующим знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, образец и описание которого, форма бланка удостоверения к которому утверждаются Министерством спорта Российской Федерации.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Программа направлена на достижение учащимися личностных и метапредметных результатов.

Личностные результаты:

Личностные результаты освоения программы достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации учащихся.

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты освоения программы отражают овладение универсальными познавательными действиями. В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Обучение по программе позволяет формировать у учащихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей учащихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание. Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию учащихся.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у учащихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Программа «Готов к труду и обороне» для учащихся направлена на возможность тестирования по видам испытаний (тестов), позволяющих определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков с целью выполнения нормативов ГТО, позволяющих оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, установленных государственными требованиями.

Оценка уровня физической подготовленности населения осуществляется по итогам выполнения установленного количества нормативов испытаний (тестов), позволяющих: а) определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков; б) оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств, умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

Испытания (тесты) подразделяются на испытания по выбору:

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на: а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных способностей; б) испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости; в) испытания (тесты) по определению уровня развития силы; г) испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости; д) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых способностей; е) испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей.

Ловкость, быстрота, сила, выносливость – это физические качества, от уровня развития которых в решающей мере зависит, насколько человек способен осуществлять двигательную деятельность.

На развитие ловкости движений благоприятно влияют упражнения и методические приемы, которые совершенствуют восприятие ребенка своих движений. Этому способствуют также упражнения: броски и ловля предметов, метание в цель, упражнения с предметами, а также подвижные игры. Проявлением ловкости является и умение сохранять равновесие тела в движении и в статическом положении. Развитие этого качества достигается при помощи упражнений в равновесии.

Быстроту движений развивают при помощи упражнений скоростного характера: подвижные игры, эстафеты. Быстрота движений зависит от скорости протекания физиологических процессов в нервно-мышечном аппарате и центральных отделах нервной системы.

Для развития силы мышц используются динамические упражнения, не требующие дополнительного напряжения. Лучше применять упражнения и игры, выполнение которых требует кратковременных скоростно-силовых напряжений, например, метание, упражнения с набивными мячами, игры с применением этих упражнений и др.

Развитие выносливости средствами физкультуры достигается постепенным увеличением длительности физических нагрузок. Вследствие этого организм ребенка постепенно адаптируется к утомлению, приобретает способность выполнять движения длительное время и быстрее восстанавливать работоспособность. Нагрузку регулируют длительностью и интенсивностью выполнения упражнений средней трудности.

Определение уровня физической подготовленности

Тест 1 – «Метание теннисного мяча из положения сидя (м); метание теннисного мяча стоя (м)». Тест предназначен для выполнения физических качеств «быстрота (скоростные возможности)».

Тест 2 – «Удержание набивного мяча 1 кг на вытянутых руках (с)». Тест позволяет оценить выносливость.

Тест 3 – «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз), приседание на двух ногах (количество раз)». Тест, способствующий развитию силовых качеств.

Тест 4 – «Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)». Тест предназначен для определения уровня гибкости.

Тест 5 – «Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 20 сек)». Тест, способствующий развитию скоростно-силовых качеств.

Тест 6 – «Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 1 м (количество попаданий из 5 бросков); метание теннисного мяча в цель, дистанция 1 м (количество попаданий из 5 бросков)». Тест оценивает координационные способности.

Календарный учебный график

№ п/п	Разделы, темы	Основные понятия, содержание	Кол-во часов	Форма проведения *		Дата	
				Теоретический час	Практический час	по плану	фактически
1	Правила поведения и техника безопасности на занятии	Учить правилам поведения. Воспитывать дисциплину	1	1			
2	Формирование пространственных понятий: слева, справа, впереди, сзади, рядом	Иметь представление о частях тела и пространственных понятий. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую деятельность. Формирование навыков контролировать свое физическое состояние. Формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков	1		1		
3	Разучивание основных положений рук, ног, туловища, головы. ОРУ		1		1		
4	Обучение упражнениям с различными предметами: мячами, мячами – ежиками, гимнастической палкой		1		1		
5	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. ОРУ с гимнастической палкой		1		1		
6	Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». ОРУ		1		1		
7	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты. Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). ОРУ с мячом		1		1		
8	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). ОРУ с мячом		1		1		
9	Круговые движения в локтевом суставе вперед (назад), прямыми руками вперед (назад). ОРУ с гимнастической палкой		1		1		
10	Дыхательные упражнения. Обучение выполнению		1		1		

	медленного вдоха и медленного выдоха, и.п.: сидя на полу. Руки на поясе: локти назад – вдох, локти вперед – выдох, поднять плечи – вдох, опустить – выдох.	Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Принимать и сохранять цели и задачи урока. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую деятельность. Формирование навыков контролировать свое физическое состояние. Формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. Выполнять упражнения на развитие координации движений. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием					
11	Упражнения для развития дыхательной системы с использованием подсобных средств (надувание шаров)		1		1		
12	Общеукрепляющие упражнения с предметами (массажные мячи, гимнастические палки) и без них		1		1		
13	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса с использованием эластичных лент		1		1		
14	Упражнения на гибкость		1		1		
15	Упражнения на согласованность работы рук и ног		1		1		
16	Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп		1		1		
17	Общеукрепляющие упражнения с предметами (массажные мячи, гимнастические палки) и без них		1		1		
18	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса с использованием эластичных лент		1		1		
19	Укрепление и развитие мышц живота и спины		1		1		
20	Упражнения на мышцы брюшного пресса		1		1		
21	Упражнения для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног и рук		1		1		
22	Укрепление и развитие мышц живота и спины		1		1		
23	Упражнения на мышцы брюшного пресса		1		1		
24	Упражнения для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног и рук		1		1		

25	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса с использованием эластичных лент		1		1		
26	Упражнения для формирования правильной осанки. Игра «Море волнуется»		1		1		
27	Развитие тактильно-двигательного восприятия в сухом бассейне с сенсорными мячами		1		1		
28	Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп		1		1		
29	Упражнения для формирования правильной осанки. Игра «Море волнуется»		1		1		
30	Упражнения на коррекцию мелкой моторики с мячами – ежиками, гимнастической палкой		1		1		
31	Развитие тактильно-двигательного восприятия в сухом бассейне с сенсорными мячами		1		1		
32	Упражнения на гибкость		1		1		
33	Упражнения на коррекцию мелкой моторики с мячами – ежиками, гимнастической палкой		1		1		
34	Упражнения для формирования правильной осанки. Игра «Море волнуется»		1		1		
35	Развитие тактильно-двигательного восприятия в сухом бассейне с сенсорными мячами		1		1		
36	Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп		1		1		
37	Упражнения для формирования правильной осанки. Игра «Море волнуется»		1		1		
38	Развитие тактильно-двигательного восприятия в	Соблюдать Т.Б., дисциплину при	1		1		

	сухом бассейне с сенсорными мячами	<p>выполнении строевых упражнений. Практическое освоение элементов гимнастики. Различать и выполнять строевые команды, действия (упражнения) по образцу, по командам. ОРУ. Выполнять упражнения на внимание. Выполнять повороты по ориентирам. Освоение двигательных навыков, координации движений</p> <p>Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Соотносить упражнения с развитием определенных физических качеств. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Выполнять упражнения на координацию движений. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием</p>						
39	Передвижение с гимнастическим катком. Подлезание под препятствие		1		1			
40	Группировка лежа на спине, перекаты вправо-влево		1		1			
41	Передвижение со скольжением по гимнастической скамейке		1		1			
42	Упражнения с мячами футбол		1		1			
43	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания		1		1			
44	Упражнения у гимнастической стенки		1		1			
45	Упражнения у гимнастической стенки		1		1			
46	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания		1		1			
47	Передача мяча из рук в руки в разных направлениях (сидя спиной друг другу – над головой, вправо, влево). Подвижные игры с мячом		1		1			
48	Упражнения с мячом		1		1			
49	Передача и ловля мяча. Подвижные игры с мячом		1		1			
50	Работа с мячом на резинке. Подвижные игры с мячом		1		1			
51	Передача и ловля мяча. Подвижные игры с мячом		1		1			
52	Работа с мячом на резинке. Подвижные игры с мячом		1		1			
53	Бросок и ловля мяча над собой, о пол. Подвижные игры с мячом		1		1			
54	Игровые упражнения с шариками в сухом бассейне	1		1				
55	Бросок и ловля мяча над собой, о пол. Подвижные игры с мячом	1		1				
56	Игровые упражнения с шариками в сухом бассейне	1		1				

57	Точность бросков мяча в обруч. Подвижные игры с мячом		1		1		
58	Точность бросков мяча в обруч. Подвижные игры с мячом		1		1		
59	Полоса препятствий		1		1		
60	Полоса препятствий		1		1		
61	Переключивание малого мяча с руки на руку различными положениями рук	Соблюдать Т.Б. дисциплину. Вып олнять правильный бросок. Выполнять прави льный захват мяча, технику броска и ловли мяча. Применять технику метания малого мяча. Развивать к оординационные способности	1		1		
62	Переключивание малого мяча с руки на руку различными положениями рук		1		1		
63	Разучивание захвата малого мяча, имитация своевременного освобождения (выпуск) мяча. Бросок малого мяча в стену		1		1		
64	Разучивание захвата малого мяча, имитация своевременного освобождения (выпуск) мяча. Бросок малого мяча в стену		1		1		
65	Разучивание метания малого мяча правой, левой рукой		1		1		
66	Разучивание метания малого мяча правой, левой рукой		1		1		
67	Метание малого мяча одной рукой, ловля малого мяча двумя руками с малого расстояния		1		1		
68	Метание малого мяча одной рукой, ловля малого мяча двумя руками с малого расстояния		1		1		

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя должен включать содержание предметной области «Адаптивной физической культуры и основы безопасности

жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащихся необходимо обеспечить определённые ресурсы: материально-технический, организационный, информационно-методический.

Материально-технический ресурс:

- игровой спортивный зал;
- пришкольный стадион (площадка), оснащённый игровым и спортивным оборудованием;
- кабинет, оснащённый компьютером;
- секундомер;
- перекладина гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- теннисные мячи;
- мишени для метания (обручи гимнастические диаметром 90 см, закреплённые на стене);
- рулетка измерительная (2—3 м);
- инвентарь для проведения подвижных игр;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- аптечка первой помощи;

Организационный ресурс:

- поддержание необходимой дисциплины;
 - проведение занятий при строгом соблюдении правил техники безопасности и режима.
- Это позволяет избегать случаев травматизма, переутомления учащихся.

Информационно-методический ресурс:

- комплектность обеспечения внеурочной деятельности учебными пособиями, демонстрационными учебными пособиями, учебно-методической литературой, электронными образовательными ресурсами с учётом достижения целей и планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности;

Занятия физической культурой и спортом проходят в специально оборудованных спортзалах, также на спортивной, специально оборудованной площадке. И в зале и на площадке должны создаваться условия согласно государственному нормативу. И в зависимости от погодных условий, и условий, где будет проходить ваше занятие.

Требования к одежде для занятий:

- одежда должна быть чистой;
- должна впитывать пот;
- должна иметь длину, позволяющую выполнять свободно разные физические движения;
- должна быть лёгкой и удобной.

Для занятий обычно требуется два вида форм:

- длинная (для занятий на улице, или спортивных площадка);
- короткая (для занятий в спортзале).

Короткая спортивная форма – это может быть шорты и футболка, майка и короткие лосины, топ и шорты.

Длинная форма — это может быть спортивные костюмы: спортивные брюки и футболка, длинные лосины и кофта, и т.д.

Требования, к обуви:

- подошва кроссовок должна быть толстой и упругой;
- должна быть изготовлены из мягкой ткани;
- должна иметь супинатор.

Для занятий необходимо иметь два варианта обуви:

- для улицы;
- для спортзала.

Из обуви это могут быть: кроссовки, кеды, мокасины, спортивные ботинки. Для занятий на улице лучше отдать предпочтение летней обуви, так как бегать в мае или сентябре будет очень жарко. А в более холодную погоду ноги не успеют замёрзнуть из-за постоянной активности.

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Тестирование проводится 2 раза в год в начале и конце года

Уровень физической подготовленности учащихся									
№	Физические способности	Контрольное упражнение (Проверочный тест)	Возраст (лет)	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Быстрота (скоростные возможности)	Метание теннисного мяча из положения сидя (м)	7-8	2	4	6	2	3	5
			9-10	3	6	9	3	5	7
		Метание теннисного мяча стоя (м)	7-8	4	6	8	4	5	7
			9-10	6	8	10	5	6	8
2	Выносливость	Удержание набивного мяча 1 кг на вытянутых руках (с)	7-8	6	8	10	4	6	8
			9-10	8	10	12	6	8	10
3	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	7-8	3	4	5	2	3	4
			9-10	4	6	8	3	4	6
		Приседание на двух ногах (количество раз)	7-8	6	8	10	4	6	8
			9-10	8	10	12	6	8	10
4	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	7-8	-3	-2	-1	-2	-1	0
			9-10	-2	-1	0	-1	0	+1
5	Скоростно-Силовые	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 20 сек)	7-8	2	3	4	1	2	3
			9-10	3	4	5	2	3	4
6	Координационные	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 1 м (количество попаданий из 5 бросков)	7-8	2	3	4	1	2	3
			9-10	3	4	5	2	3	4
		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 1 м (количество попаданий из 5 бросков)	7-8	3	4	5	2	3	4
			9-10	3	4	5	2	3	4

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Для педагогов:

1. «Восстановительное лечение детей с поражениями ЦНС и опорно-двигательного аппарата». – Издательский дом Санкт-Петербург МАПО, 2004.
2. Евсеев С.П. «АФК в школе. Начальная школа» – Санкт-Петербург, 2003.
3. Евсеев С.П. «Теория и организация АФК» – М.: 2010.
4. «Организация спортивно-массовой работы с лицами, имеющими нарушения функций спинного мозга» – М: Советский спорт, 1991.
5. Потапчук А.А. «АФК в работе с детьми, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата при заболевании ДЦП» – Санкт-Петербург, 2003. Хольц Ренато «Помощь детям с церебральным параличом». – М.: Теревинф, 2006.
6. Потапчук А.А., Ключкова Е.В., Щедрина Т.Г. «Физкультурно-оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей» – Санкт-Петербург, 2004.
7. Растомашвили Л.Н. «Адаптивное физическое воспитание детей со смешанными нарушениями развития» – М: 2009.
8. Ренато Хольц «Помощь детям с церебральным параличом». – М.: Теревинф, 2006.
9. Физическая культура. 1-4 классы. Лях В.И. 14-е изд. - М.: 2013.
10. Физическая культура. Рабочие программы Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классов (авторы В.И. Лях, М.: Просвещение, 2014).
11. «Частные методики АФК» – М.: Советский спорт, 2007.
12. Шипицына Л.М., Мамайчук И.И. «Детский церебральный паралич».
13. Шоо М. «Спортивные и подвижные игры для детей и подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата» – М: 2003.

Для родителей:

1. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М., 2001
2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М., 2001
3. Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М., 1979
4. Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М., 2007
5. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б., 2010