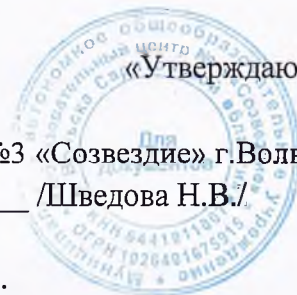


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Образовательный центр № 3 «Созвездие» г. Саратовской области»

Директор  
МАОУ «ОЦ №3 «Созвездие» г.Вольска»

 /Шведова Н.В./

Приказ № 451  
от 29.08.2024г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Общая физическая подготовка»**

Возраст обучающихся: 7 – 11 лет

Продолжительность реализации  
программы: 1 год

Программу составил:

Саратовцев М.А., учитель  
физической культуры

Вольск, 2024 г.

## **1.1. Пояснительная записка**

Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в спортивной секции по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка» (далее по тексту - программа) составлена для детей с ОВЗ (ЗПР, УО «интеллектуальные нарушения») в соответствии с нормативными документами.

*Актуальность программы* обусловлена тем, что занятия ОФП (общая физическая подготовка) направлены на то, чтобы развить у ребенка с ОВЗ такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость, координация. Эти физические качества преимущественно развиваются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Программа призвана привлечь к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей с для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно- полезной деятельности. Занятия по программе создадут тот фундамент, который позволит детям с ОВЗ восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников и объединит детей в стремлении к общей цели.

**Отличительной особенностью** адаптированной дополнительной общеобразовательной – дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» является то, что её освоение служит основой (базовой) в будущем для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта для детей с ОВЗ. Так как физические качества развиваются комплексно (все вместе).

### **Адресат программы:**

Программа предназначена для детей с ОВЗ 7 - 11 лет, желающие заниматься физической подготовкой.

### **Характеристика возрастных особенностей детей.**

В детское объединение принимаются учащиеся образовательных учреждений с ОВЗ от 7 до 11 лет. Особого отбора для занятий не существует. Занятия могут посещать все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и получившие разрешение родителей.

Организация учебно-воспитательного процесса осуществляется с учётом возрастных и психолого-педагогических особенностей учащихся. Отличительной особенностью процесса обучения детей младшего школьного возраста является использование технологий игрового обучения, что позволяет сделать учебно-тренировочное занятие увлекательными и интересными.

### **Нормативно-правовая база:**

В разработке данной Программы использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 г.);
- Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации: Федеральный закон РФ от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ;
- Национальный проект «Образование»: утвержден протоколом № 10 от 03.09.2018 г. президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и проектам;

- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Государственная программа «Развитие образования»: утверждена постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 г. № 1642;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016г. № ВК-6471/09 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);
- Концепцией развития детско-юношеского спорта Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678 – р)
- Постановление Правительства РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г. № 28»;
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты от 05.05.2018 № 298н;
- Устав МАОУ «ОЦ №3 «Созвездие» г.Вольска;

#### **Объем и срок освоения программы:**

Срок освоения программы – 1 год обучения и составляет 216 часов.

Обучение осуществляется в группах начальной подготовки. Форма обучения – **очная.**

Содержание и материал программы организован по принципу дифференциации и имеет «Стартовый уровень» сложности, который предполагает освоение материала минимальной сложности. В ходе освоения программы происходит знакомство с понятиями здоровье и физическое развитие человека; развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота; развитие гибкости; знакомство с подвижными играми и эстафетами. Данная Программа не предусматривает возможностей реализации индивидуального образовательного маршрута, а так же принципов сетевого взаимодействия.

#### **Режим занятий:**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (академический час -30 мин.).  
Количественный состав групп 7-10 чел.

#### **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и систематическим занятиям спортом.

#### **Задачи:**

##### **• Личностные:**

- сформировать основы здорового образа жизни;

- воспитать нравственные и морально-волевые качества личности;
- воспитать коллективизм, взаимовыручку и выносливость;
- профилактика асоциального поведения;

• **Метапредметные:**

- сформировать стойкий интерес и потребность к занятиям ОФП;
- сформировать потребность в саморазвитии, самостоятельности, самосовершенствовании;

• **Образовательные (предметные):**

- сформировать специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешных занятий ОФП;
- развивать специальные физические качества;
- сформировать знания по личной гигиене обучающихся.

**1.3. Содержание программы.**

**Учебно-тематический план**

(3 раза в неделю по 2 часа)

№	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практ.	всего	
<b>I.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	опрос
<b>II.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
2.1.	Физическая культура и спорт в России	2		2	Теоретический диктант
2.2.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями, предупреждение травм	2		2	Собеседование
<b>III.</b>	<b>Общая физическая и специальная подготовка</b>	<b>33</b>	<b>127</b>	<b>160</b>	
3.1.	Основные виды движений	4	18	22	Терминологический диктант
3.2.	Упражнения для развития физических качеств.	5	17	22	Сдача нормативов
3.3.	Дифференцированная двигательная деятельность: а) общеразвивающие упражнения; б) пространственные ориентировки и строевые упражнения; в) упражнения для формирования правильной осанки; г) профилактические дыхательные упражнения	4	16	20	Зачёт, Тестирование,
3.4.	Подвижные игры	11	41	52	зачёт

3.5.	Игровые задания с элементами спортивных игр	9	35	44	соревнование
IV.	<b>Зачёты, контрольные нормативы.</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	Сдача нормативов
V.	<b>Повторение изученного материала.</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	опрос
VI.	<b>Итоговое занятие.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	интервью
	Итого:	49	167	216	

### Содержание учебного плана

#### 1. Вводное занятие (2ч).

Правила внутреннего распорядка, знакомство с программой работы объединения, техника безопасности на занятиях.

Форма контроля: опрос

#### 2. Теоретическая подготовка (4 ч)

##### Тема: Физическая культура и спорт в России (2ч)

Теория: Понятие о физкультуре. Распорядок дня и двигательный режим. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом в деле повышения престижа страны.

Форма контроля: Теоретический диктант

##### Тема: Гигиенические правила занятий физическими упражнениями, предупреждение травм (2ч)

Теория: Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Режим питания и питьевой режим. Основные причины травматизма.

Форма контроля: Собеседование

#### 3. Общая физическая и специальная подготовка (160 ч) Тема:

##### Основные виды движений (22 ч)

Теория: Понятие об основных видах движений (при ходьбе, беге, при равновесии, лазанье, прыжках, метании);

Практика: Выполнение основных видов движений.

*Ходьба:* обычная, на носках, на пятках, на внутренней и внешней части стопы; по разметке; в разных построениях.

*Бег:* обычный, широким шагом; в сочетании с ходьбой до 4 мин.; наперегонки, на скорость; с высоким подниманием коленей.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Два Мороза», «Краски», «Перемена мест», «Погоня», «Мыши и кот» и др.

*Упражнения в равновесии:* ходьба по гимнастической скамейке; продвижение вперед с закрытыми глазами; повороты и приседания на скамейке; упражнения «пистолет» и «ласточка» на гимнастической скамейке; ходьба с кубом.

*Лазанье:* по гимнастической скамейке, стенке, канату, ползание по-пластунски; перелазание через предметы и снаряды.

*Прыжки:* на двух и одной ноге, через скакалку, через препятствия; напрыгивание на мягкое препятствие.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Кто выше», «Волк во рву», «Удочка», «С кочки на кочку», «Парашютисты», «Лиса и куры» и др.

*Метание:* малого мяча из-за головы в вертикальную цель на высоте 3 м с расстояния до 6 м;

Подвижные игры и игровые упражнения: «Охотники и утки», «Погоня», «Защита укрепления», «Мяч по кругу», «Вертикальная мишень».

Форма контроля: Терминологический диктант.

##### Тема: Упражнения для развития физических качеств (22 ч)

Теория: Понятие о быстроте, гибкости и подвижности в суставах, зрительно-пространственной ориентировке, равновесии и координации

Практика: Выполнение упражнений на развитие физических качеств.

*Быстрота:*

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег под небольшой уклон;
- ускорения по сигналу;
- челночный бег;
- бег с нарастанием скорости по сигналу;
- многоскоки;
- прыжки со скакалкой;
- подскоки на обеих ногах в максимальном темпе 5–7 сек.;
- подвижные игры: «День и ночь», «Веребочка под ногами», «Вызовномеров», «Выиграть время дальними бросками»;

*Гибкость и подвижность в суставах:*

- отведение рук назад из разных исходных положений (и.п.);
- наклоны вперед и назад из разных исходных положений (и.п.);

– маховые движения ногами вперед, назад, в сторону из разных исходных положений;

- имитационные упражнения лыжника;
- повороты туловища;
- вращательные движения в коленном и голеностопном суставах;
- упражнения на расслабление мышц;

*Зрительно-пространственная ориентировка:*

- построения в шеренгу, колонну, круг, полукруг и т.д.;
- отведение руки (ноги) вперед-назад, влево-вправо;
- повороты и наклоны вперед-назад, влево-вправо;
- перестроения из одной шеренги в колонну по одному, из одной шеренги в две шеренги и колонну по два и т.д.;
- ходьба в колонне по одному (по два, по три) под счет, по ориентирам;
- повороты (направо, налево, кругом) на месте и в движении;
- смыкание и размыкание в шеренге, в колонне;
- бег с преодолением препятствий (барьеры, маты и др.);
- ходьба (бег) в колонне по одному с изменением направления (противоходом, змейкой, по диагонали);
- передвижение по зрительным ориентирам (разметки спортзала, стойки ит.д.);
- ходьба в колонне по одному (по два) с выполнением команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!»;
- метание малого мяча в пронумерованные круги на стене;
- удары ногой футбольного мяча в определенные зоны ворот;
- элементы акробатики и гимнастики;
- преодоление полосы препятствий;
- подвижные игры: «Погоня», «Домино», «Разведчики», «Урожай» и др.;

– спортивные игры: хоккей, футбол, волейбол, баскетбол, теннис.

*Равновесие:*

- упражнения в ходьбе, беге, прыжках с учетом ориентиров (линии разметки спортзала, стойки, кегли и т.д.);
- упражнения в ходьбе и беге на ограниченной опоре (скамейка, бревно); ходьба и бег

- спиной вперед;
- упражнения на статокINETическую устойчивость (ходьба с поворотами и наклонами головы; бег с резким изменением направления движения; прыжки с поворотами на 90°, 180°; качания и вращения в висе на канате; кружение в парах с захватом под руку; кружение в тройках, взявшись за руки, в ту и другую стороны).
  - стойки на одной ноге с различными положениями рук; то же с предметами в руках (на полу, скамейке, бревне, гимнастической стенке и т.д.);
  - медленное поднятие на носки и опускание на всю стопу – до 3 сек.; ходьба на носках и пятках;
    - приседание на одной ноге с поддержкой и без помощи;
    - прыжки с высоты, сохраняя устойчивое положение послеприземления;
    - прыжки вверх из приседа с поворотами на 90° (180°, 360°);
    - элементы акробатики: «мост», стойки (на лопатках, руках) и др.;
  - подвижные игры: «Совушка», «Фигуры» и др.

*Координационные качества:*

- разнонаправленные, поочередные движения рук;
- ползание по-пластунски, пролезание в обруч и т.д.;
- стойки на одной ноге с одновременным движением рук;
- разнонаправленные движения руками и ногами одновременно и последовательно;
- ходьба скрестным шагом; передвижение приставными шагами, правым(левым) боком и спиной вперед;
  - перебрасывание мяча из одной руки в другую;
  - жонглирование двух и более мячей на месте и в движении;
  - передачи мяча в парах, сидя на полу; то же, лежа на животе испине;
- ведение баскетбольного мяча за спиной и по «восьмерке» вокруг ног; то же – в низкой стойке;
- ведение мяча по ориентирам;
- броски мяча из различных положений;
  - комбинации из элементов акробатики и гимнастики;
  - бег спиной вперед с поворотами на 180° и 360°, 4–5 раз по 10 сек.;
  - метание на точность;
- подвижные игры: «Перестрелка», «Охотники и утки», «Защитаукрепления», «С берега на берег», «Меткий бросок», «Мяч ловцу» и др.;
  - эстафеты с бегом, прыжками и метанием; полоса препятствий;

Форма контроля: Сдача нормативов.

**Тема: Дифференцированная двигательная деятельность (20 ч)**

Теория: Понятие о дифференцированной двигательной деятельности.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений, строевых упражнений, упражнений для формирования правильной осанки, профилактических дыхательных упражнений.

*Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами:* сгибание и разгибание рук из положения руки в стороны, вперед, вверх; поднятие прямых ног, сгибание и разгибание их в положении сидя, лежа; наклоны туловища вперед с различными положениями рук вправо, влево, со скольжением рук вдоль туловища; комплексы утренней гимнастики; упражнения с движениями рук, ног, туловища с использованием стандартного и нестандартного оборудования и инвентаря.

*Пространственные ориентировки и строевые упражнения:* ориентировка относительно самих учащихся и по ориентирам; перестроение из одной шеренги в две, в круг из колонны по одному; повороты направо, налево переступанием; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне по одному; выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «По порядку рассчитайсь!», «На 1-й–2-й

рассчитайсь!».

*Упражнения для формирования правильной осанки:* стойка с грузом на голове с положением рук на поясе, вверх, в стороны, вперед, назад; из положения лежа на животе, руки согнуты, подбородок касается кистей, поднимать и опускать голову и плечи; то же, но руки вывести вверх; лежа на животе, опора на предплечья, поднимать правую (левую) ногу; то же, но поднимать обе ноги;

*Профилактические дыхательные упражнения:* стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук на грудной клетке, пальцами вперед, отвести локти назад – вдох, наклониться вперед со ступенчатым выдохом и толчкообразными нажимами кистей рук на ребра с произнесением звука «оо-оо-оо»; стоя на четвереньках, голову приподнять, спину прогнуть в пояснице – вдох, голову опустить, спину выгнуть дугой вверх – продолжительный выдох с произнесением звуков «ф-рр-ф-рр»; имитационные упражнения с произнесением звуков на выдохе.

Форма контроля: Зачёт, тестирование

### **Тема: Подвижные игры (52 ч)**

Теория: Ознакомление с правилами подвижных игр на закрепление и совершенствование навыков бега, развития скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.

На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно - силовых способностей.

На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно - силовых способностей.

На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции.

На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными тактико-техническими взаимодействиями.

Практика: Практическое совершенствование правил игры различных подвижных игр.

На закрепление и совершенствование навыков бега, развития скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве: «К своим флажкам. Два мороза. Пятнашки. Пустое место. Космонавты».

На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно - силовых способностей: «Прыгающие воробушки. Зайцы в огороде. Лисы и куры. Удочка. Волк во рву. Прыжки по полосам».

На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно - силовых способностей: «Кто дальше бросит.

Точный расчёт. Метко в цель. Прыжки по полосам. Удочка».

На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча стоя на месте и в шаге.

На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции: «Мяч водящему. У кого меньше мячей. Школа мяча. Мяч в корзину. Попади в обруч», 3-4 год обучения. «Гонка мячей по кругу. Вызови по имени. Овладей мячом. Подвижная цель. Мяч ловцу. Быстро и точно. Снайперы».

На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными тактико-техническими взаимодействиями: «Борьба за мяч. Перестрелка. Мини-баскетбол.

### **Описание подвижных игр:**

*«Салки по месяцам».* Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной



линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

**«Азбука».** Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

**«Делай наоборот».** Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Учитель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

**«Вызов номеров».** Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Учитель произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

**Правило 1:** Если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается.

**Правило 2:** Если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

**«Эстафета цветов (зверей, птиц)».** Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Учитель называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

**«Пустое место».** Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

**«Удочка».** Дети становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

**«Охотники и утки».** Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их ногами проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за

это время.

**«Дни недели».** Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит учитель. Он называет первый день недели: понедельник. Дети один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раззадевшие шнур.

**«Кто дальше прыгнет».** Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10,

15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

**«Подвижная цель».** Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

**Правила:** 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

**«Вращение обручей».** Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу учителя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, дети выполняют задание по очереди.

**«На новое место».** Дети строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу учителя первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

**Игры с дидактическим и сюжетным содержанием:**

**«Веселые тройки».** Дети распределяются по четыре человека. Трое становятся в шеренгу с небольшим интервалом и соединяют руки. Четвертый располагается за ними и берет крайних партнеров за свободные руки. Первые три игрока – «лошадки», сзади стоящий – «наездник». Под музыку «лошадки» и «наездники» начинают ритмично двигаться (одна тройка за другой) то шагом, то бегом. «Наездники» управляют тройками. Внезапно учитель подает заранее обусловленный сигнал, после которого все играющие разъединяют руки («наездник» не имеет право удерживать

«лошадок») и разбегаются по площадке. «Наездники», справившиеся за определенное время с заданием, объявляются победителями. Каждый раз меняются «наездники» из числа непойманных «лошадок».

**«Вода, земля, воздух».** Играющие располагаются в середине площадки в 2–3 круга, обозначающих «землю». На одной стороне площадки, за линией, обозначается «вода», на другой – «воздух». Выбираются двое водящих, которые становятся за пределами площадки, на длинных ее сторонах, друг перед другом. Учитель время от времени называет одно из живых существ, обитающих в воде, на земле или в воздухе. Услышав произнесенное педагогом слово, дети быстро перебегают в нужное место. Водящие ловят участников игры. Если названо животное, соответствующее в данный момент месту нахождения игроков, все приседают и ждут следующего сигнала. После ряда перебежек водящие сменяются. Затем отмечаются игроки, которые ни разу не были осалены и не путали сигналы.

**«Нарисуй солнышко».** Играющие распределяются на 2–3 команды и

выстраиваются в колонны по одному. У стартовой линии рядом с колоннами лежат гимнастические палки (по количеству игроков). Впереди в 8–10 м перед каждой колонной кладется обруч. Задачи игроков всех команд – поочередно, по стартовому сигналу выбегая с палками, разложить их лучами вокруг своего обруча – «нарисовать солнышко». Побеждает команда, которая быстрее и лучше справится с заданием.

**«Не путай сигналы».** Дети выстраиваются в одну шеренгу. Учитель стоит перед строем, в руках у него три картонных кружка разного цвета – красный, зеленый, желтый, которые он внезапно показывает играющим. На зеленый «свет» дети начинают маршировать на месте, на желтый – перестают маршировать и дружно хлопают в ладоши, на красный – быстро приседают и замолкают. Отмечаются игроки, которые реже путали сигналы.

#### **Игры на воздухе:**

**«Белые медведи».** Играющие – «медвежата» – свободно располагаются на площадке, ограниченной флажками, посреди лужайки или поляны. За пределами площадки – «льдина», она обозначается флажками другого цвета. На льдине – два «медведя». По сигналу руководителя медведи, взявшись за руки, начинают ловить медвежат. Пойманным считается тот, кого удалось схватить свободными руками. Пойманного медвежонка отводят на льдину. Когда на льдине оказываются два медвежонка, они также берутся за руки и начинают ловить остальных. Игра продолжается до тех пор, пока не будут пойманы все медвежата.

**«Будь ловким!».** Педагог вращает длинную веревку, один конец которой привязан к дереву. Дети стоят в затылок друг другу по одну сторону вращающейся веревки и поочередно, выждав момент, пробегают под веревкой на другую сторону, стараясь избежать касания. Пробегать можно по одному, вдвоем, парами, держась за руки и т. д. Руководитель называет самых ловких ребят.

**«Чуткий часовой».** Играющие стоят по кругу радиусом 5–6 м. В центре круга находится водящий с завязанными глазами. Около него разбросаны разные предметы (шишки, ветки, камешки). По зрительному сигналу педагога 2–3 игрока делают попытку приблизиться к предметам, чтобы схватить один из них. Водящий, заслышав шаги или шорох, должен указать направление, откуда доносится звук. Если он правильно указал направление, то игрок, не сумевший тихо подкрасться к предмету, становится водящим. В конце игры отмечаются самые чуткие часовые.

**«Поиск флажков».** Руководитель прячет между деревьями 15–20 флажков. На поиски флажков отправляются ребята. Через 5–8 мин. подается сигнал к прекращению игры. Отмечаются дети, успевшие собрать больше флажков. Игра повторяется несколько раз.

Форма контроля: зачёт

**Тема: Игровые задания с элементами спортивных игр (44ч)**

Теория: Ознакомление с общими правилами игры в баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис.

Практика: Отработка практических приёмов спортивных игр в баскетбол,

#### • Баскетбол:

«Быстрая передача», «Мяч ловцу», «Мяч в корзину»; Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Перехват, вырывание, забивание мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Целесообразное использование технических приемов.

Волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»; Перемещение из стойки. Передача мяча двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

• Футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч». Общие правила игры. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удар после

остановки, ведения. Удары по мячу серединой, внутренней и внешней частью подъема. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъема, бедром. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, меняя направление. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча. Финты.

• Настольный теннис: Общие правила игры. Стойка игрока. Продвижения шагами, выпадами, прыжками, способы держания ракетки. Поддачи.

Разновидности ударов, нападающие и защитные; по прямой и косые; быстрые, средней силы, медленные. Использование тех или иных ударов против ударов противника. Чередование и сочетание 2-3 различных приемов игры в быстром темпе по заданным квадратам. Сочетание сложных задач с защитными и атакующими ударами. Контрудары.

Тактика парной игры. Подбор пар. Варианты тактики парной игры. Игра на счет. Соревнования на первенство групп по круговой системе.

Форма контроля: соревнование

#### **4. Зачёты, контрольные нормативы (28ч).**

Основная задача: Оценка уровня подготовки обучающихся.

Практика: Выявление уровня освоения основ тактической и технической подготовки занимающихся.

#### **5. Повторение изученного материала (18ч)**

Основная задача: повторить знания, умения и навыки, приобретенные обучающимися за время обучения по данной программе.

#### **6. Итоговое занятие (4 ч).**

Основная задача:

- подвести итоги обучения за год;

##### **1.4. Прогнозируемые результаты к**

**концу обучения по программе учащиеся должны знать:**

- узнали об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- овладели базовыми вариантами подвижных и спортивных игр;
- освоили основные правила игры;
- освоили правила безопасности во время проведения игр;
- узнали названия инвентаря и оборудования;
- освоили общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закалывающих процедур.

**уметь:**

- научились выполнять упражнения с мячом в ходьбе и беге;
- могут перемещаться различными способами в игровых условиях;
- умеют технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- научились проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

- умеют составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

**Личностными результатами** освоения программы являются:

- улучшили общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- повысили адаптивную возможность организма - противостоять условиям внешней среды стрессового характера

- сформировали интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культурой и дальнейшему самосовершенствованию;

- сформировали представления о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

**Метапредметными результатами** освоения программы являются:

- приобрели умения планировать свои действия в соответствии с поставленной целью;

- овладели умением анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда;

**Предметными результатами** освоения программы являются:

- развили интерес детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

- получили представление о физической культуре, как средстве укрепления здоровья, физического развития человека;

## **2.1. Условия реализации программы**

**Обеспечение учебным помещением.** Занятия проводятся в спортивном зале площадью 162 м<sup>2</sup>.

По периметру учебного кабинета развешаны учебно-наглядные пособия, а также стенды, содержащие информацию о деятельности объединения.

**Кадровое обеспечение программы.** Занятия проводит тренер- преподаватель, имеющий необходимые знания.

**Программно-методическое обеспечение программы.**

- разрабатываются и используются методические разработки по блокам программы;

- разрабатываются и анализируются диагностические материалы.

**Организационно-педагогическое обеспечение программы:**

- тренер-преподаватель обеспечен оптимальной педагогической нагрузкой;

- деятельность тренера курирует методист, отвечающий за качество программно-методического обеспечения образовательного процесса;

- имеется возможность для повышения профессионального уровня внутриучреждения (Школа педмастерства).

**Материально-техническое обеспечение программы.**

Овладеть необходимыми знаниями, умениями и навыками в процессе реализации программы обучающимся помогают средства обучения.

Финансовое и материально-техническое обеспечение программы осуществляется за счёт:

- средств, выделяемых родителями на приобретение необходимого оборудования и снаряжения;

- средств, выделяемых из муниципального бюджета;

- средств спонсоров.

*Для проведения занятий в секции «Общая физическая подготовка» необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:*

- Мячи;

- Скакалки;

- Теннисные мячи;

- Гимнастическая стенка;

- Гимнастические скамейки;

- Секундомер;

- Маты;

- Обручи.

## 2.2. Формы аттестации

Для определения результативности освоения программы разработаны различные формы аттестации, фиксации и демонстрации результатов обучающихся, которые отражают достижения цели и задач программы:

<i>Формы аттестации/контроля</i>	<i>Формы отслеживания фиксации образовательных результатов</i>	<i>Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов</i>
Опрос Теоретический диктант Интервью Собеседование Тестирование Терминологический диктант Собеседование Сдача нормативов зачёт соревнование Тестирование	Журнал посещаемости Аналитический материал Грамоты Дневник наблюдений Портфолио Фото Отзывы детей и родителей	Аналитические справки Соревнования Защита творческих работ Открытые занятия Творческие отчёты Товарищеские встречи

### Система отслеживания и оценивания результатов обучения по программе.

Важнейшей функцией управления образовательным процессом является *контроль* за эффективностью подготовки обучающихся на всех этапах.

Качество учебно-воспитательного процесса отслеживается по следующим показателям:

- посещение занятий воспитанниками;
- диагностика уровня обученности, развития и воспитанности (2 раза в год);
- участие воспитанников в различных мероприятиях;
- участие воспитанников в соревнованиях.

Диагностика включает в себя контроль, проверку, накопление знаний.

**Формы диагностики:** тестирование, зачёт, учебные соревнования, участие в спортивных праздниках, контрольные упражнения, анкетирование, беседа.

**Формы контроля:** вводный, текущий, итоговый.

*Вводный контроль* используют для предварительного выявления уровня знаний и умений.

Методы вводного контроля:

- диагностическая беседа;
- наблюдение;
- опрос

*Текущая проверка* осуществляется в процессе усвоения каждой темы.

Главная функция текущей проверки – обучающая.

*Итоговый контроль* проводится в конце учебного года - промежуточная

аттестация (для групп завершивших обучения по программе).

**Формами подведения итогов** реализации образовательной программы являются:

- проверка выполнения отдельных приёмов техники и тактики бокса;
- выполнение установленных контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке;
- промежуточная аттестация обучающихся.

Для определения уровня физической подготовленности воспитанников разработана следующая система оценки.

3 балла – низкий уровень

4 балла – средний уровень

5 баллов – высокий уровень

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

### 2.3. Оценочные материалы.

Достижения обучающимися планируемых результатов реализации программы определяются с помощью следующих диагностических методик:

- для предметных (образовательных) результатов: комплект тестов по определению уровня знаний, умений и навыков по разделам программы;
- комплект анкет по разделам программы;
- портфолио тренера-преподавателя;
- папка достижений обучающихся спортивной секции.

➤ для личностных и метапредметных результатов:

- карты личностного роста учащихся детского объединения.

#### Мониторинг личностного развития обучающихся в процессе освоения программы «Общая физическая подготовка».

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Используемые методы
1. Развитие волевых качеств личности: <i>1.1. Терпение.</i>	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевая трудности.	терпения хватает меньше чем на ½ занятия; - терпения хватает больше чем на ½ занятия; - терпения хватает на все занятие.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение
<i>1.2. Воля.</i>	Способность активно побуждать себя к практическим действиям.	- волевые усилия ребенка побуждаются извне; - иногда – самим ребенком; - всегда – самим ребенком.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение

<p>1.3.Самоконтроль.</p>	<p>Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия).</p>	<p>- ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне (низкий уровень самоконтроля);          - периодически контролирует себя сам (средний уровень самоконтроля);          - постоянно контролирует себя сам (высокий уровень самоконтроля).</p>	<p>1 – 3 4 – 7  8 – 10</p>	<p>Наблюдение</p>
<p>2.Поведенческие качества:          2.1.Поведение ребенка на занятиях.</p>	<p>Умение слушать внимательно, выполнять задания, работать быстро, увлеченно и старательно, успевать все сделать.</p>	<p>- ребенок часто отвлекается, рассеян, несамостоятелен, работает медленно и не увлеченно;          - ребенок не совсем сосредоточен на своей работе, подражает другим и часто обращается за помощью;          - ребенок слушает внимательно, самостоятелен до конца, работает увлеченно и быстро, успевает закончить свою работу вовремя.</p>	<p>1 – 3  4 – 7  8 – 10</p>	<p>Наблюдение</p>
<p>2.2.Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия).</p>	<p>Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации.</p>	<p>- периодически провоцирует конфликты;          - сам в конфликтах не участвует, старается их избежать;          - пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты.</p>	<p>1 – 3 4 – 7 8 – 10</p>	<p>Тестирование: метод незаконченного предложения</p>



2.3. Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского объединения)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- избегает участия в общих делах;</li> <li>- участвует при побуждении извне;</li> <li>- проявляет инициативу в общих делах.</li> </ul>	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение
3. Развитие познавательного интереса (ориентационные качества): 3.1. Мотивация учебно-познавательной деятельности.	Уровень внутреннего побуждения личности к тому или иному виду деятельности, связанного с удовлетворением определенной потребности.	<p>низкий уровень мотивации (общий интерес к тому или иному занятию или интерес связан извне);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средний уровень мотивации (конкретный интерес к занятию, интерес периодически стимулируется</li> </ul>	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Анкета «Мои интересы»
		<p>извне);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- высокий уровень внутренней мотивации (конкретный интерес, связанный с желанием глубже и полнее освоить избранный вид деятельности, интерес поддерживается самостоятельно).</li> </ul>		
3.2. Отношение к трудовой деятельности.	Умение преодолевать трудности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- трудности преодолевает без всякой настойчивости или с чужей-либо помощью, так как сам неуверен;</li> <li>- трудности преодолевает сам, но только с целью самоутвердиться или порадовать других;</li> <li>- настойчив в борьбе с трудностями, не боится их, стремится совершенствовать свои знания и умения.</li> </ul>	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение, анкетирование
3.3. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- завышенная;</li> <li>- заниженная;</li> <li>- нормальная.</li> </ul>	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Анкетирование

## 2.4. Методические особенности реализации программы

Занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Эффективность занятий зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от этих факторов и этапов подготовки занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм.

**Групповая форма** обучения создаёт хорошие условия для микро соперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений.

**Индивидуальная форма обучения** - обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого занимающегося.

**Фронтальная форма обучения (по подгруппам)** позволяет педагогу одновременно контролировать выполнения задания всеми обучающимися, так как упражнение выполняется всеми одновременно. Одной из форм учебно-тренировочного процесса являются самостоятельные занятия. Педагог рекомендует упражнения для каждого обучающегося, последовательность их выполнения, комплексы утренней гимнастики и методическую литературу.

### **Основные принципы и технологии, используемые в образовательном процессе.**

Реализация образовательной программы строится на следующих основополагающих **принципах**:

- *комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

- *преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- *вариативность* – предусматривает включение в обучение разнообразного набора тренировочных средств и изменение нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

В процессе обучения будут использоваться следующие основные педагогические принципы:

- *принцип связи теории с практикой*: обучение воспитанников творческому применению теории в практической деятельности;

- *принцип сознательности и активности*: воспитание в спортсменах инициативы, самостоятельности, творческого отношения к занятиям;

- *принцип наглядности* предполагает широкое использование зрительных ощущений, восприятие образов;

- *принцип доступности и индивидуализации* определяет учёт особенностей воспитанников и посильности заданий, а также особенностей возраста, пола, предварительной подготовки, а также индивидуального развития физических и духовных способностей;

- *принцип систематичности и последовательности*: регулярность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания.

На занятиях используются следующие **педагогические технологии**:

**Технология проблемного обучения**, которая ставит своей целью развитие познавательной активности и творческой самостоятельности обучающихся.

**Технология дифференцированного обучения**, которая включает в себя учёт индивидуальных особенностей, группирование на основе этих особенностей, вариативность учебного процесса в группе.

**Технология развивающего обучения**, которая способствует формированию потребности в самоопределении и самоанализе личности воспитанника.

**Игровые технологии**, основной целью которых является обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений и навыков. Основным механизмом реализации этого вида технологий являются игровые методы вовлечения обучаемых в творческую деятельность (работа с карточками, загадки, тематические игры, конкурсы).

**Здоровьесберегающие технологии**, предусматривающие создание оптимальной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического, психического и нравственного здоровья воспитанников. В основе данных технологий лежит организация образовательного процесса (длительность занятий и перерывов), методы и формы работы, стимулирующие познавательную активность, психологический фон занятий (доброжелательность и тактичность педагога), санитарно-гигиенические условия (проветривание помещения, температурное соответствие, чистота), двигательный режим обучающихся (с учётом их возрастной динамики).

### **Методика обучения**

В работе с детьми с задержкой психического развития, а так – же умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) наиболее востребованными являются наглядные методы, особенно на начальных этапах обучения. Наиболее типичными методами и методическими приемами являются:

- плакаты с изображением тела человека с названием частей, суставов и др. (для формирования знаний, наглядно-образных представлений о строении человека);
- карточки с рисунками и схемами движений, с заданиями, указателями, ориентирами (для формирования наглядно-действенных представлений об изучаемых физических упражнениях);
- показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью - показ движений с одновременной словесной инструкцией (описанием, объяснением);
- световые, знаковые, вибрационные сигналы для концентрации внимания, информации о начале или прекращении движений;
- демонстрация материала с помощью компьютеров, телевизоров, проекторов и т.п., является одним из наглядных методов, дающих широкие возможности обучения детей с ЗПР и УО (интеллектуальными нарушениями).

**Словесные методы:** методы, создающие предварительное представление об изучаемом движении. К словесным методам относятся следующие формы речи: объяснение, пояснение, словесная инструкция, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет и др.

**Практические методы:** метод упражнений, игровой и соревновательный методы. Основным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после приобретения занимающимися навыков игры. Речевые инструкции должны быть краткими, произноситься в разговорном темпе, содержать необходимую информацию о названии движения, технике его выполнения. Они предъявляются устно или с помощью табличек.

В качестве методических приемов на занятии чаще всего используются описания упражнений и его элементов, условия выполнения, показ техники упражнения, иллюстрация его с помощью различных наглядных пособий, выполнение упражнения в облегченных условиях. Словесная информация должна состоять из объяснений, методических указаний о названии и последовательности фаз выполнения движений,

действий ног, рук, головы, туловища, рекомендации для самоконтроля и исправления ошибок. Педагог должен быть абсолютно уверен, что каждый ученик понял задание.

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 технологии, стретчинг, упражнения на расслабление, психолого-педагогические технологии, 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.

Для детей с ОВЗ необходимо специально оборудованные "зоныотдыха" для снятия сенсорной и эмоциональной перегрузки;

### **Структура занятия**

Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Подготовительная часть занятия предусматривает:

- подготовка к предстоящей нагрузке, улучшение эластичности мышц, подвижности в суставах;
- подготовку центральной нервной системы, активизацию деятельности сердечно-сосудистой системы и дыхания;
- подготовку двигательного аппарата к действиям, требующим значительных мышечных усилий.

В **подготовительной части** занимающиеся должны выполнять специализированные упражнения, подводящие к решению основных задач занятия. Специализированные подготовительные упражнения подбираются в зависимости от уровня подготовленности, возраста занимающегося, периода подготовки и направленности занятия.

В **основной части** занятия решаются главные задачи:

- овладение техническими и практическими навыками и совершенствование их;
- развитие быстроты реакции, выполнения рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.
- воспитание нравственных качеств учащихся;
  - привитие навыков и умения самостоятельного выполнения заданий.

Нагрузка должна нарастать по объему и по интенсивности.

В **заключительной части** занятия - постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к исходному. В начале заключительной части выполняют упражнения стоя, сидя и лежа для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используют успокаивающие упражнения, проводят легкий бег, ходьбу с дыхательными упражнениями, потряхиванием и расслаблением мышц конечностей. Делаются отвлекающие упражнения (на внимание, подвижные игры и пр.).

Для реализации программы необходим следующий дидактический материал:

- карточки с общеразвивающими упражнениями; - карточки со схемами технических действий;
- карточки с заданиями;
- видеозаписи техники выполнения упражнений;
- карточки с заданиями;
- методические разработки;
- демонстрационные плакаты.

## 2.5. Список литературы

### *Литература для педагога:*

1. Кукольский Г.М. Здоровье и физическая культура. - М.: «Просвещение», 1979 г.
2. Лебедев О.Е. Дополнительное образование детей. - М.: Владос, 2003 г..
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: Астрель- АСТ, 2003 г.
  4. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. - М.: «ФиС», 1986 г.
  5. Соткова И.Г., Чибисов Н.В. и др. Программа для групп оздоровительной направленности ДЮКФП ДЮСШ. - М. - 1994 г.
  6. Физическая культура в школе. - М.: Просвещение.
  7. Хелен Эдом, Майк Осборн: Играем в футбол \Практическое пособие. - М.: «Mashaon», 1998 г.
  8. Чайковский А.М., Шейнкман С.Б. Искусство быть здоровым. Часть 1 - М.: «Искусство и спорт», 1987 г.

### *Литература для обучающихся:*

1. Карелина О.В. Ни дня без гимнастики. - М.: Физкультура и спорт, 1981 г.
2. Физкультура для всей семьи /Сост. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. -М.: «ФиС», 1989 г.
3. Хелен Эдом, Майк Осборн: Играем в футбол \Практическое пособие. - М.: «Mashaon», 1998 г.

### *Литература для родителей:*

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.;
2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
3. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с..