

Управление образования администрации Муромского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ковардицкая средняя общеобразовательная школа

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
от «29» Мая 2023 г.
Протокол № 5

Утверждаю:
Директор МБОУ Ковардицкая СОШ
Галкина Г.С. /Галкина Г.С./
«01» Августа 2023 г.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«Общая физическая подготовка»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 11-14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Шибаршин Алексей Алексеевич,
учитель физической культуры

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.1.1 Перечень нормативно-правовых актов, на основании которых разработана ДООП	3
1.1.2 Актуальность программы	5
1.1.3 Новизна программы	5
1.1.4 Педагогическая целесообразность	6
1.1.5 Сроки реализации программы	6
1.1.6 Возраст детей	6
1.1.7 Психолого-педагогические особенности	6
1.1.8 Формы занятий	7
1.1.9 Режим и продолжительность занятий	7
1.1.10 Количество занятий и учебных часов	7
1.1.11 Количество обучающихся в объединении	8
1.2 Цель и задачи программы.....	8
1.3 Планируемые результаты.....	9
1.4 Содержание программы.....	10
1.4.1 Учебный план.....	10
1.4.2 Содержание учебного плана.....	11

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график	14
2.2 Условия реализации программы	18
2.3 Формы аттестации	19
2.4 Оценочные материалы	19
2.5 Методические материалы	21
2.6 Список использованной литературы	22

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

1.1.1 Перечень нормативно-правовых актов, на основании которых разработана ДООП

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021).

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей».

3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

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

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-

эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

9. Распоряжение Администрации Владимирской области от 09 апреля 2020 № 270-р «О введении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Владимирской области».

10. Распоряжение Администрации Владимирской области от 20 апреля 2020 № 310-р «О создании Регионального модельного центра дополнительного образования детей Владимирской области».

11. Распоряжение Департамента образования администрации Владимирской области от 28 апреля 2020 № 470 «Об исполнении распоряжения администрации Владимирской области от 20.04.2020 № 310-р».

12. Распоряжение Администрации Владимирской области от 18 мая 2020 № 396-р «О создании Межведомственного совета по внедрению и реализации Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей во Владимирской области».

13. Распоряжение Администрации Владимирской области от 28 апреля 2020 № 475 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей во Владимирской области».

14. Постановление Администрации Владимирской области от 09 июня 2020 № 365 «Об утверждении Концепции персонифицированного дополнительного образования детей на территории Владимирской области».

15. Распоряжение Департамента образования Владимирской области от 30 июня 2020 № 717 «Об исполнении постановления администрации Владимирской области от 09.06.2020 № 365».

1.1.2 Актуальность программы

В настоящее время возрастает значение занятий спортом как важнейшей части программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создания с самого раннего возраста надежной основы будущего долголетия.

Физическая подготовка является основой любого вида спорта, – своеобразным фундаментом, базой, на которой покоятся техника и мастерство.

ОФП – общая физическая подготовка – это укрепление физического здоровья, приобретение широкого круга двигательных умений и навыков, развитие основных двигательных качеств, служащих основой для последующей специальной подготовки. Занятия общей физической подготовкой проводятся в целях укрепления здоровья и закаливания организма воспитанников, достижение разностороннего физического развития.

Физическая нагрузка может быть различной: спортивной, оздоровительной или прикладной.

Данная программа направлена на укрепление спортивных традиций, сложившихся в Муромском районе. Для обучающихся с ослабленным здоровьем занятия ОФП являются средством укрепления здоровья, хорошего самочувствия, улучшения телосложения (мотив физического совершенствования).

Занятия по Программе повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма обучающегося.

1.1.3 Новизна программы заключается в ее направленности на приоритетность достижения личностных результатов освоения программы средствами физкультурно-спортивной деятельности, формировании базовых национальных ценностей. В основе построения программы лежит *логика формирования социально значимых знаний, отношений и опыта в различных видах воспитывающей деятельности.*

2 уровень (11- 14 лет)

формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям общества (образование, наука, человечество, природа), ценностного отношения к социальной реальности в целом

1.1.4. Педагогическая целесообразность

Физическая культура и спорт – обширное педагогическое пространство.

Программы физкультурно-спортивной направленности обеспечивают развитие не только физических способностей, но и таких личностных качеств обучающихся, как благородство, рассудительность, честность, доброта, вежливость; а также воспитание чувства патриотизма, уважения друг к другу и к старшим.

Таким образом, программа курса ставит своей приоритетной целью восстановление диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, накопление физических ресурсов, требуемых для успешной образовательной деятельности.

1.1.5 Сроки реализации программы

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» рассчитана на 1год обучения – 34 часа.

1.1.6 Возраст детей

Программа рассчитана на детей в возрасте от 11 до 14 лет.

1.1.7 Психолого-педагогические особенности

Средний школьный возраст – переход от детства к юности. У школьника подростка этот переход связан с включением его в доступные ему формы общественной жизни. Теперь его физической силы, его знания и умения ставят его в некоторых случаях на равную ступень с взрослыми.

В этом возрасте происходит бурный рост и развитие всего организма. Значительно возрастает сила мышц. А вот развитие внутренних органов

происходит неравномерно, что приводит к различным нарушениям: учащение сердцебиения, учащенное дыхание.

Современная педагогическая психология считает, что для этого возрастного периода имеется свой, наиболее характерный ведущий вид деятельности: развернутая общественно полезная деятельность во всех ее вариантах (учебная, трудовая, общественно-организационная, художественная, спортивная и др.).

В этом возрасте необходимо воспитывать у подростков мальчиков такие качества мужчины как сила, смелость, мужество, выносливость, воля, верность в дружбе. В этом случае может содействовать занятие каким-либо видом спорта, которое представляет собой одно из средств самовоспитания.

Программа создана для учащихся, функциональные резервы здоровья которых снижены предшествующим заболеванием или травмой, но уже достаточны для начала активной учебной деятельности и использует физическую нагрузку с целью укрепления их здоровья, и подготовки к школьной деятельности (умственному труду).

В группу зачисляются дети с ОВЗ, не имеющие специальной подготовки.

1.1.8 Формы занятий

Обучение осуществляется в очной форме. Форма проведения учебных занятий – индивидуальная и групповая.

1.1.9. Режим и продолжительность занятий

Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Занятия предполагают наличие организационных моментов, коротких перерывов.

Для проведения занятий в объединении используется спортивный зал, оборудованный в соответствии с требованиями санитарного законодательства. В упражнениях ОФП используется дозированная физическая нагрузка с учетом данной возрастной группы детей.

1.1.10 Количество занятий и учебных часов в неделю

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу, 34 часа в год.

1.1.11 Количество обучающихся в объединении

Количество обучающихся в группе: 10 человек.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: физическое развитие школьников с ОВЗ, активизация и развитие их двигательной деятельности средствами занятий ОФП.

Задачи:

Возраст обучающихся	Задачи программы		
	Личностные (воспитательные)	Метапредметные (развивающие)	Предметные (обучающие)
11-14 лет	Формировать мотивацию к сохранению и укреплению здоровья средствами регулярных занятий ОФП, понимание взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека, потребность в занятиях физической культурой и спортом, ведении активного образа жизни.	Формировать познавательные, коммуникативные и регулятивные УУД, формировать межпредметные понятия	На базовом уровне формировать понятийный аппарат предмета физическая культура; систему знаний, умений, навыков по основным видам оздоровительной деятельности: закаливание, восстановительные и специальные упражнения, корригирующая и дыхательная гимнастика, с предметами и без; основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма.

1.3 Планируемые результаты

	Планируемые результаты		
	Личностные	Метапредметные	Предметные
Что достигаем?	Сформирована мотивация к сохранению и укреплению здоровья средствами регулярных занятий ОФП, понимание взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека, потребность в занятиях физической культурой и спортом, ведении активного образа жизни.	Сформированы познавательные, коммуникативные и регулятивные УУД, сформированы межпредметные понятия на уровне требований основного общего образования	На базовом уровне сформированы: понятийный аппарат предмета физическая культура; систему знаний, умений, навыков по основным видам оздоровительной деятельности: закаливание, восстановительные и специальные упражнения, корригирующая и дыхательная гимнастика, с предметами и без; основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма.
Как оцениваем? (способы оценки)	<i>Количественные:</i> 1. Количество детей, включенных в реализацию проектов и мероприятий РДШ по направлению «Личностное развитие» физкультурно-спортивной направленности. 2. Количество победителей – участников	<i>Количественные:</i> 1. Количество детей, включенных в реализацию проектов и мероприятий РДШ по направлению «Личностное развитие» физкультурно-спортивной направленности. 2. Количество победителей – участников	<i>Количественные:</i> 1. Количество детей, включенных в реализацию проектов и мероприятий РДШ по направлению «Личностное развитие» физкультурно-спортивной направленности. 2. Количество победителей – участников

	конкурсов РДШ по направлению «Личностное развитие» физкультурно-спортивной направленности. <i>Качественные:</i> Педагогическое наблюдение.	конкурсов РДШ по направлению «Личностное развитие» физкультурно-спортивной направленности. <i>Качественные:</i> Педагогическое наблюдение, педагогическая диагностика.	конкурсов РДШ по направлению «Личностное развитие» физкультурно-спортивной направленности. <i>Качественные:</i> Педагогическое наблюдение, Тестирование.
--	--	--	--

1.4 Содержание программы

1.4.1 Учебный план

№ п/п	Тема раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Упражнения на развитие силы различных мышечных групп. Гигиена спортсмена	3	1	2
3.	Упражнения для развития силы мышц ног	4	-	4
4.	Упражнения для развития силы мышц спины	4	-	4
5.	Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса	4	-	4
6.	Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса	4	-	4
7.	Упражнения на выносливость	4	-	4
8.	Упражнения на развитие резкости. Подвижные игры.	6	1	5
9.	Упражнения на развитие гибкости	3	-	3
10.	Итоговое занятие	1	1	-
Итого:		34	4	30

1.4.2 Содержание учебного плана

1. Вводное занятие (1 ч)

Теоретическое занятие. Инструктаж по технике безопасности: объяснение правил поведения в спортивном зале, раздевалках и душевых для предотвращения травматизма, соблюдения личной гигиены. Ознакомление с программой занятий.

2. Упражнения на развитие силы различных мышечных групп. Гигиена спортсмена (3 ч)

Мышцы ног, мышцы спины, мышцы брюшного пресса, мышцы рук и плечевого пояса. Для развития всех этих групп мышц существует два основных типа упражнений: упражнения с тяжестью собственного тела и упражнения с различными приспособлениями.

3. Упражнения для развития силы мышц ног (4 ч)

Приседания на двух ногах. Приседания на двух ногах с грузом на плечах.

Приседания на одной ноге (в «пистолетике»). Фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене.

4. Упражнения для развития силы мышц спины (4 ч)

Поднятие туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног). Поднятие туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног). Поднятие ног лежа на животе. Одновременное поднятие туловища и ног с фиксацией позы «рыбка». Опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы.

5. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса (4 ч)

Поднятие туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног). Поднятие ног лежа на спине. Одновременное поднятие туловища и ног с фиксацией позы «уголок».

Поднятие ног в положении виса. Удержание позы «уголок» в положении виса.

Упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

6. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса (4 ч)

Отжимания-сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивания-сгибание и разгибание рук в висе. Лазание по горизонтальной лестнице в висе.

упражнения с гантелями: разведение прямых рук в стороны в медленном темпе, поднятие прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднятие, медленное опускание), поднятие прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх), сгибание в локтях, прижав их к туловищу, сгибание кисти. Жим от груди лежа, жим от груди стоя, сгибание к груди.

7. Упражнения на выносливость (4 ч)

Упражнения на общефизическую выносливость предполагают выполнение несложных циклических движений в течение максимально длительного промежутка времени. Например, бег на длинные дистанции, ходьба в течение определенного времени. Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т. е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

8. Упражнения на развитие резкости. Подвижные игры (6 ч)

Челночный бег, упражнения с резиной, метание, упражнения на развитие прыгучести, заскоки на скамейку, соскоки со скамьи, перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее.

Многоскоки: с продвижением – на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием; без продвижения – на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с

поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов. Упражнения со скакалкой. Подвижные игры в зале и на улице.

9. Упражнения на развитие гибкости (3 ч)

Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой за счет активности групп мышц, окружающих соответствующий сустав. Пассивная гибкость — это способность к достижению наивысшей подвижности в суставах в результате действия внешних сил. Термин гибкость приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела. Гибкость в значительной степени зависит от строения суставов, а также от пластичности связок и мышц, укрепляющих сустав. Строение суставов определяется врожденными особенностями, но постоянная работа над увеличением подвижности благоприятно влияет на повышение эластичности суставных связок.

При подборе средств и методов практических занятий учитель должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

10. Итоговое занятие (1 ч)

Практика. Опрос по пройденному материалу. Разбор и оценка практической деятельности обучающихся. Подведение итогов за год. Планы на следующий год.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

<i>№ п/п</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Кол- во часов</i>	<i>Характеристика деятельности учащихся</i>	<i>Дата проведения</i>
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство.	1	Слушают педагога, отвечают на вопросы.	
2	Что такое ОФП. Физическая культура человека.	1	Регулярно контролируют длину своего тела, определяют темпы своего роста.	
3	Гигиена спортсмена. Режим дня. Закаливание.	1	Слушают педагога, отвечают на вопросы.	
4	Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	1	Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.	
5	Техника бега, развитие прыгучести. Овладение техникой спринтерского бега.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	
6	Прыжки, беговые упражнения, развитие силы. Овладение техникой прыжка в длину.	1	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.	
7	Подвижные игры с элементами ОФП. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.	1	Соблюдают технику безопасности.	
8	Тесты, определение физических возможностей. Тест 1. Бег 30 м с высокого старта.	1	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных	

			сокращений.	
9	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения со скакалкой. Акробатические упражнения.	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	
10	Развитие ловкости через спортивные и подвижные игры. Упражнения на развитие силы различных мышечных групп.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	
11	Развитие быстроты, координации движений. Тест 2. Челночный бег 3x10 м Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса.	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	
12	Упражнения на развитие резкости. Челночный бег, упражнения с резиной.	1	Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.	
13	Веселые старты с элементами ОФП. Тест 3. 6-минутный бег. Упражнения на общефизическую выносливость предполагают выполнение несложных циклических движений в течение максимально длительного промежутка времени.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	
14	Тесты. Тест 4. Прыжки в длину с места Упражнения для развития силы мышц ног.	1	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности.	
15	Развитие ловкости, гибкости, прыгучести.	1	Применяют правила подбора одежды для	

	Подвижные игры. Упражнения на развитие гибкости.		занятий на открытом воздухе.	
16	Работа на скамейках, шведской стенке. Подвижные игры.	1	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	
17	Развитие прыгучести, силы, гибкости. Подвижные игры. Упражнения для развития силы мышц спины.	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.	
18	Веселые старты с элементами спортивных игр. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.	1	Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.	
19	Развитие выносливости. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями. Упражнения на развитие гибкости.	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	
20	Развитие выносливости. Подвижные игры. Упражнения для развития силы мышц спины.	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	
21	Развитие физических качеств. Тест 5. Подтягивание Упражнения на выносливость.	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	
22	ОФП. Подвижные игры. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.	1	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.	
23	Тесты. Тест 6. Наклоны вперед из положения сидя на полу Упражнения для развития силы мышц	1	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности.	

	брюшного пресса.			
24	Изучение этикета и правил безопасности при проведении занятий на улице. Подвижные игры.	1	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	
25	Развитие выносливости, силы. Подвижные игры. Упражнения на выносливость.	1	Различают предназначение каждого из видов гимнастики.	
26	Подвижные игры. Тест 6. Наклоны вперед из положения сидя на полу Упражнения на развитие гибкости.	1	Овладевают основными приемами игры.	
27	Веселые старты. Упражнения для развития силы мышц ног.	1	Овладевают основными приемами игры.	
28	Развитие физических качеств через игру. Тест 5. Подтягивание Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
29	Подвижные игры. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.	1	Овладевают основными приемами игры.	
30	Тесты. Тест 7. Отжимание от пола Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.	1	Определяют степень утомления организма во время физкультурной деятельности.	
31	Тесты. Тест 8. Поднимание туловища из положения лежа. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса.	1	Определяют степень утомления организма во время физкультурной деятельности.	
32	Подвижные игры. Тест 9. Поднимание туловища из положения	1	Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.	

	лежа с согнутыми коленями.			
33	Тест 10. Метание набивного мяча весом 1 кг из положения сед ноги врозь.	1	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие различных физических способностей	
34	Итоговое занятие	1	Совместно с педагогом подводят итоги.	

2.2 Условия реализации программы

Материально-технические условия реализации Программы

Для реализации программы необходимо:

- спортивный зал;
- оборудованные раздевалки и душевые,
- гимнастические скамейки (10 шт),
- шведская стенка,

наличие спортивного инвентаря (скакалки (8 шт), мячи (набивные (4 шт));

Для обучающихся необходимо наличие спортивной формы и специальной обуви.

Информационное обеспечение

- интернет-ресурсы;
- специализированная литература для тренера-преподавателя и обучающихся.

Кадровое обеспечение

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по Программе работает учитель физической культуры с высшим образованием и соответствием занимаемой должности Шибаршин Алексей Алексеевич.

2.3 Формы аттестации

В ходе реализации данной Программы проводится текущий, промежуточный и итоговый контроль формирования знаний, умений и навыков.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и включает зачетные занятия.

Промежуточный контроль осуществляется во время приема контрольных упражнений.

В конце обучения подводятся итоги.

2.4 Оценочные материалы

Контрольные тесты-упражнения

Тест 1. Бег 30 м с высокого старта. Оборудование: секундомер; ровные дорожки длиной 30 и 10 м, ограниченные двумя чертами; за каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест 2. Челночный бег 3х10 м. Оборудование: то же, что и в предыдущем тесте, и два набивных мяча. Процедура тестирования. Забеги могут быть по одному или по два человека. По команде «На старт!» испытуемый становится в положении высокого старта за стартовой чертой с любой стороны от набивного мяча. Когда он приготовится, следует команда «Марш!». Испытуемый пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, лежащий в полукруге, возвращается назад, снова обегает набивной мяч, лежащий в полукруге, бежит в третий раз 10 м и финиширует. Тест закончен. Общие указания и замечания. В беге на 30 м разрешается 1–2 попытки. В челночном беге испытуемый имеет 2 попытки. В протокол заносятся лучшие результаты. Дорожка должна быть нескользкой, в хорошем состоянии.

Тест 3. 6-минутный бег. Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке. Оборудование: свисток, секундомер. Процедура тестирования. В забеге одновременно участвуют 6–8 человек. Учащиеся должны бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 мин. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и контролеры подсчитывают метраж для каждого из них.

Тест 4. Прыжки в длину с места. Процедура тестирования. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений рук и ног.

Тест 5. Подтягивание. Процедура тестирования. Подтягивание: мальчики в висе на высокой перекладине, девочки - в висе лежа на подвесной перекладине (до 80 см). И те и другие подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Тест 6. Наклоны вперед из положения сидя на полу. Оборудование: рулетка. Процедура тестирования. Нанести мелом на полу линию А-Б, а к ее середине - перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Партнер прижимает колени

упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

Тест 7. Отжимание от пола. Упрощенный вариант отжиманий используется при тестировании учащихся с низким уровнем подготовки. Существует несколько модификаций этого упражнения: отжимания от скамьи высотой 20 см; отжимания от пола с согнутыми коленями, т (выполняются' так же, как отжимания от пола, но с упором на согнутые колени).

Тест 8. Поднимание туловища из положения лежа. Процедура тестирования. Ученик ложится на спину, сцепив руки за головой, затем, не сгибая коленей, принимает положение седа, попеременно касаясь согнутыми локтями противоположного колена и возвращаясь в исходное положение.

Тест 9. Поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями. Это упражнение используется для оценки уровня развития силы и выносливости мышц брюшного пресса. Процедура тестирования. Ученик ложится на спину, сцепив руки за головой и согнув ноги в коленях так, чтобы вся поверхность стоп касалась пола (партнер удерживает его стопы в этом положении). В остальном упражнение выполняется так же, как и предыдущее.

Тест 10. Метание набивного мяча весом 1 кг из положения сед ноги врозь, мяч удерживается двумя руками над головой. Процедура тестирования. Из этого положения испытуемый слегка наклоняется назад и мечет мяч вперед как можно дальше. Из трех попыток засчитывается лучший результат. Длина метания определяется от воображаемой линии пересечения таза и туловища до ближней точки касания снаряда.

2.5 Методические материалы

В тренировках с обучающимися этого возраста используются преимущественно упражнения из спортивных игр. Часто проводятся

подвижные игры и эстафеты. Эти игровые упражнения воздействуют на развитие физических качеств.

Для повышения функциональных возможностей органов и систем и развития двигательных качеств обучающегося применяются упражнения специальной физической подготовки.

Упражнения подбираются по принципу «от простого к сложному».

Форма обучения – групповая с ярко выраженным индивидуальным подходом.

Во время занятий предусмотрены 10 минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха. При определении режима занятий учтены санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, просмотра и обсуждения видеоматериалов.

Практические занятия – тренировки.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Для реализации данной программы имеются методические, наглядные, дидактические пособия.

Дидактические материалы:

Таблицы, памятки, специальная литература, мультимедийные материалы.

2.6 Список использованной литературы

Список литературы для педагога

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019.
2. Вайнбаум Я. С. Дозирование физических нагрузок школьников. - М.: Просвещение, 1991.

3. Вайнер Э. Как сохранить здоровье учеников: методические разработки для учителей/ Эдуард Вайнер, Ирина Растворцева – М.: Чистые пруды, 2006. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Здоровье детей». Вып.2.
4. Голощапов Б. Р. История физической культуры. – М., 2009.
5. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. - М., 2010.
6. Коданева Л. Н., Шуть М. А. Методика физкультурных занятий в специальной медицинской группе общеобразовательного учреждения: Практическое пособие/под общ. ред. В.Н.Фурсовой. – М.: АРКТИ, 2006.
7. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020.
8. Ловейко И. Д. Формирование осанки у школьников. - М., 1982.
9. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2008.
10. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний. - М., 2005.
11. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов-на-Дону, 2002.
12. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019.

Список литературы для воспитанников

1. Бальсевич, В. К., Лубышева, Л. И. Физическая культура: молодежь и современность /В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева //Теория и практика физической культуры, 2012, № 4.
2. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019.

Список литературы для родителей

1. Амосов, Н. М. Раздумье о здоровье. / Н. М. Амосов. М.: ФК и С, перераб., доп. изд-е, 2011.
2. Каганов Л. С. Развиваем выносливость. – М., 1990.