

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества»  
Дмитриевского района Курской области

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «01» сентября 2025 года  
протокол № 01

Утверждена приказом № 1-38  
от 01 сентября 2025 года  
Директор МБУ ДО  
«Центр детского творчества»

**Адаптированная дополнительная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной  
направленности  
«Общая физическая подготовка»**

**Возраст обучающихся: 7-16 лет  
Срок реализации: 1 год**

Программу разработал:  
Горбачев А.А.  
тренер-преподаватель

г. Дмитриев – 2025 г

## Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы».....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	8
1.3. Планируемые результаты.....	9
1.4. Содержание программы.....	10
Раздел №2. "Комплекс организационно-педагогических условий".....	41
2.1. Календарный учебный график .....	41
2.2. Учебный план.....	42
2.3. Оценочные материалы.....	44
2.4. Формы контроля.....	48
2.5. Методическое обеспечение программы.....	50
2.6. Условия реализации программы.....	55
Раздел №3. «Рабочая программа воспитания».....	56
Раздел №4. «Календарный план воспитательной работы».....	57
Раздел №5. «Список литературы».....	61
Раздел №6. «Приложения».....	62
6.1. Календарно-тематическое планирование.....	62
6.2. Материалы для проведения мониторинга.....	65

# **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

## **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.

### **Нормативно-правовая база:**

В разработке данной Программы использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Федеральный закон от 14.04.2021 г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678 – р);
- Концепцией развития детско-юношеского спорта Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства;
- 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);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного

обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- 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»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. №4652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

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

- 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»;

- 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;

- Об образовании в Курской области: закон Курской области от 09.12.2013 г. № 121-ЗКО;

- Государственная программа Курской области «Развитие образования в Курской области»: утверждена постановлением Администрации Курской области 15.10.2013 г. № 737-па;

- Приказ министерства образования и науки Курской области от 22.08.2024 г. №1-1126 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеразвивающих программ»;

- Устав МБУ ДО «Центр детского творчества», утвержден распоряжением Администрации Дмитриевского района Курской области от 19.01.2024г. №1-67-р.;

- Положение о дополнительных общеразвивающих программах МБУ ДО «Центр детского творчества».

Адаптированная 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 ОВЗ 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 общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» является то, что она предусматривает дифференцированный, гибкий подход к работе в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями детей с ограниченными возможностями здоровья. Программа является разноуровневой, имеет два учебно-тематических плана для детей 7-11 лет и детей 12-16 лет, содержание которых отличается уровнем сложности при изучении одинаковых разделов программы.

Набор обучающихся осуществляется по возрасту, отдельно в группы 1 года обучения 7-11 лет и группы 1 года обучения 12-16 лет.

**Уровень освоения программы:** для детей младшего школьного возраста (7-11) – **стартовый**, для старших школьников (12-16) - **базовый**

Содержание и материал программы организован по принципу дифференциации и имеет «Стартовый» и «Базовый» уровни 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.

#### **Адресат программы:**

Программа предназначена для детей с ОВЗ (ЗПР, УО «интеллектуальные нарушения») 7 - 16 лет, желающие заниматься физической подготовкой.

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

В детское объединение принимаются учащиеся образовательных учреждений с ОВЗ от 7 до 16 лет. Особого отбора для занятий не существует. Занятия могут посещать все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и получившие разрешение родителей (законных представителей).

#### **Характеристика детей с ЗПР (задержка психического развития)**

Нарушения интеллекта у детей с задержкой психического развития носят легкий характер, однако затрагивают все интеллектуальные процессы: восприятие, внимание, память, мышление, речь.

Восприятие у ребенка с ЗПР фрагментарно, замедленно, неточно. Отдельные анализаторы работают полноценно, однако ребенок испытывает трудности при формировании целостных образов окружающего мира. Лучше развито зрительное восприятие, хуже – слуховое, поэтому объяснение учебного материала детям с задержкой психического развития должно сочетаться с наглядной опорой.

Внимание у детей с задержкой психического развития неустойчиво, кратковременно, поверхностно. Любые посторонние стимулы отвлекают ребенка и переключают внимание. Ситуации, связанные с концентрацией, сосредоточенностью на чем-либо, вызывают затруднения. В условиях переутомления и повышенного напряжения обнаруживаются признаки синдрома гиперактивности и дефицита внимания.

Память у детей с задержкой психического развития характеризуется мозаичностью запоминания материала, слабой избирательностью, преобладанием наглядно-образной памяти над вербальной, низкой мыслительной активностью при воспроизведении информации.

У детей с задержкой психического развития более сохранно наглядно-действенное мышление; более нарушенным оказывается образное мышление ввиду неточности восприятия. Абстрактно-логическое мышление невозможно без помощи взрослого. Дети с ЗПР испытывают трудности с анализом и синтезом, сравнением, обобщением; не могут упорядочить события, построить умозаключение, сформулировать выводы.

Личностная сфера у детей с задержкой психического развития характеризуется эмоциональной лабильностью, легкой сменой настроения, внушаемостью, безынициативностью, безволием, незрелостью личности в целом. Могут отмечаться аффективные реакции, агрессивность, конфликтность, повышенная тревожность. Дети с задержкой психического развития часто замкнуты, предпочитают играть в одиночку, не стремятся контактировать со сверстниками. Игровая деятельность детей с ЗПР отличается однообразием и стереотипностью, отсутствием развернутого сюжета, бедностью фантазии, несоблюдением игровых правил. Особенностью задержки психического развития является то, что компенсация и обратимость нарушений возможны только в условиях специального обучения и воспитания.

#### Характеристика детей с УО (умственная отсталость)

*Умственная отсталость* – это не просто «малое количество ума», это качественные изменения всей психики, всей личности в целом, явившиеся результатом перенесенных органических повреждений центральной нервной системы. Это такая атипия развития, при которой страдают не только интеллект, но и эмоции, воля, поведение, физическое развитие. Такой диффузный характер патологического развития умственно отсталых детей вытекает из особенностей их высшей нервной деятельности.

Причины, вызывающие умственную отсталость разнообразны, однако для нее остаются характерными определенные общие признаки. Вследствие раннего срока поражения центральной нервной системы и последующего прекращения заболевания, психическое развитие происходит на дефектной основе. Несмотря на различный характер заболевания, вызвавшего поражение мозга, психическое развитие осуществляется в сходных условиях, поскольку поражение мозга произошло до развития речи и мышления.

Для умственно отсталых характерны трудности восприятия пространства и времени, что мешает им ориентироваться в окружающем. Часто эти дети не различают правую и левую сторону, не могут найти в помещении школы свой класс, столовую, туалет и т.п. Они ошибаются при определении времени на часах, дней недели, времен года и т.п. Значительно позже своих сверстников с нормальным интеллектом умственно отсталые начинают различать цвета. Особую трудность представляет для них различение оттенков цвета.

Отличительной чертой мышления умственно отсталых является не критичность, невозможность самостоятельно оценить свою работу. Они часто не замечают своих ошибок.

Умственная отсталость проявляется не только в несформированности познавательной деятельности, но и в нарушении *эмоционально-волевой сферы*, которая имеет ряд особенностей. Отмечаются недоразвитие эмоций, нет оттенков переживаний. Характерной чертой является неустойчивость эмоций. Состояние радости без особых причин сменяется печалью, смех-слезами и т.п. Переживания их неглубокие, поверхностные. У некоторых умственно отсталых эмоциональные реакции не адекватны источнику. Имеют место случаи то повышенной эмоциональной возбудимости, то выраженного эмоционального спада (патологические эмоциональные состояния – эйфория, дисфория, апатия).

Организация учебно-воспитательного процесса осуществляется с учётом возрастных и психолого-педагогических особенностей учащихся.

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

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

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

### **Режим занятий:**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (академический час - 30 мин.).

Количественный состав группы 7-10 чел.

**Язык обучения** – русский.

**Формы организации образовательного процесса:** групповые.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** приобщение обучающихся с ОВЗ 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. Планируемые 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 закаливающих 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;

## **1.4. Содержание программы.**

### **Содержание учебного плана**

#### **(для детей 7-11 лет)**

#### **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 координационных качествах.

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», «Веревочка под ногами», «Вызов номеров», «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 и т.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  $90^\circ$ ,  $180^\circ$ ; 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 поднимание 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 после приземления;
  - прыжки вверх из приседа с поворотами на  $90^\circ$  ( $180^\circ$ ,  $360^\circ$ );
  - 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 и спине;
- 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  $180^\circ$  и  $360^\circ$ , 4–5 раз по 10 сек.;
  - метание на точность;
- подвижные игры: «Перестрелка», «Охотники и утки», «Защита укрепления», «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; поднимание 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 никому.

*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 носками 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 раз задевшие 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, слышав 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, волейбол, футбол, настольный теннис.

• 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. Подачи.

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;

### **Содержание учебного плана (для детей 12-16 лет)**

#### **1. Основы знаний (3ч.)**

**Тема: Травматизм в спорте, причины (1ч)**

Теория: Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм: - Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок

Форма контроля: Опрос

**Тема: Гигиена предупреждения травм, врачебный контроль (1ч.)**

Теория:

- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.
- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований
- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача.

Форма контроля: опрос

**Тема: Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь (1ч.)**

Теория:

- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

Форма контроля: опрос

## **2. Общая физическая подготовка (100 ч.)**

### **Тема: Строевые упражнения (5 ч)**

Практика: Выполнение строевых упражнений: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы. ОРУ в строю.

*Строевые упражнения*

1. Выполнение команд «Смирно!», «Равняйся!», «Отставить!», «Вольно»; расчет группы: «По порядку — рассчитайсь!» и «На первый, второй — рассчитайсь!», «По три (четыре) и т. д. — рассчитайсь!»; повороты наместе: «Напра-во!», «Нале-во!»., «Кру-гом!».

2. Передвижения обычным и строевым шагом. Шаг на месте; движение в обход: «Налево (направо) в обход шагом (бегом) — марш!». Переход с движения на местек передвижению.

3. Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу и одну колонну: «В одну шеренгу (колонну) — становись!», перестроение из одной шеренги в две: «На первый и второй — рассчитайсь!», «В две шеренги — стройся!» и т. д.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

### **Тема: Общеразвивающие упражнения (ОРУ) (28 ч)**

Практика: Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатики. Комплекс ОРУ на месте. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Комплекс упражнений на силу мышц ног. Комплекс упражнений на силу мышц туловища. Комплекс упражнений на силу мышц рук и плечевого пояса. Комплекс упражнений для косых мышц туловища. Комплекс комбинированных упражнений. Комплекс упражнений на растягивание и подвижность позвоночника. Упражнение в прыжках с переходом на ходьбу.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

### **Тема: Дыхательная гимнастика (3 ч)**

Практика. Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс Дыхательных упражнений.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

### **Тема: Корректирующая гимнастика (17 ч)**

Практика. Гимнастическая полоса препятствий. Напоминания о «правилах» дыхания. Комплекс упражнений для профилактики и

коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками).  
Общеразвивающие упражнения в положении сидя. Совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.

Упражнения: «Качалочка», «Морская звезда», «Стойкий оловянный солдатик», «Самолет», «Цапля», «Потягивание», «Ах, ладошки, вы, ладошки!», «Карусель», «Покачай малышку», «Танец медвежат».

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

**Тема: Оздоровительная гимнастика (20 ч)**

Теория. Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

Практика. Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника).

Построение в шеренгу. Встать в положение "основная стойка": голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены.

Показать правильное положение в основной стойке. Исправить осанку детей, пройдя спереди и сзади вдоль шеренги.

**Упражнения в ходьбе по кругу**

Обычный шаг с сохранением правильной осанки (25-30 шагов).

Стоя вне круга, проверить и исправить осанку каждого проходящего мимо ребенка.

"Журавлик". Ходьба с высоким подниманием бедра (*руки на поясе*) 20-25 шагов.

Следить за правильным положением тела: спину держать прямо, локти отводить назад, носок согнутой ноги оттягивать.

"Вырастаем большими". Ходьба на носках (*руки вверх, "в замке"*) 20-25 шагов.

Следить за тем, чтобы колени и лопатки были выпрямлены, шаги мелкими. Выше подниматься на носках, тянуться вверх.

"Мишка косолапый". Ходьба на наружном крае стопы. Говорить на каждый шаг (*руки на поясе*): "Мишка косолапый по лесу идет, шишки собирает, песенки поет. Шишка отскочила прямо Мишке в лоб. Мишка рассердился и ногою - топ!".

Следить за тем, чтобы дети держали спину прямо, не наклоняли голову. Ноги ставить точно на наружный край стопы, слегка приводя носки внутрь, пальцы должны быть подвижны. Локти отводить назад. При выполнении упражнения рекомендуется, чтобы дети хором произносили стихи.

Ходьба с ускорением и переходом в бег. Ходьба с последующим замедлением.

Следить за тем, чтобы дети бежали легко на носках, поднимая выше колени. Руки согнуты в локтях. При ходьбе следить за правильностью осанки детей.

Дыхательное упражнение. Отводя плечи назад, вдох - на 2 шага, выдох - на 4 шага.

Вдох глубокий через нос. Выдох - через губы, сложенные трубочкой.

### **Упражнения в положении "стоя"**

**"Воробышек".** Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками.

Отводя локти назад, сближать лопатки.

**"Лягушонок".** Из И. П. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам (*ладони вперед, пальцы врозь*) и, говоря хором "квакв", вернуться в И. П. (*4-6 раз*).

В положении "кисти к плечам" локти должны быть прижаты к бокам.

**"Большие круги".** Круги назад выпрямленными в стороны руками (*кисти сжаты в кулаки*) - 6-8 раз.

Следить за тем, чтобы дети не опускали руки ниже уровня плеч.

**"Мельница".** Поочередное приведение рук за затылок и спину (*6-8 раз*).

Плечи развернуты, локти отведены назад, голова прямо.

**"Резинка".** Разгибая в локтях согнутые перед грудью руки - вдох. Вернуться в И. П. , произнося звук "ш-ш-ш" - выдох.

При отведении рук в стороны сближать лопатки, не опускать руки ниже уровня плеч.

**"Вместе ножки - покажи ладошки".** Поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперед. Вернуться в И. П. , расслабляя мышцы рук (*4-6 раз*).

Держать спину ровно и не выпячивать живот.

**"Потягивание".** Подняться на носки, левая рука вверх, правая назад. Удерживаться 1-2-3 сек. Вернуться в И. П. , расслабив руки (*4-8 раз*).

Плечи развернуты, колени выпрямлены, живот подтянут.

### **Упражнения в положении "лежа на спине"**

**"Здравствуйте - прощайте".** Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа. (*6-8 раз*).

При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.



**"Волна"**. Согнуть ноги и подтянуть колени к животу. Выпрямить. Пауза 3-5 сек. и отпустить ноги (*4-6 раз*).

Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику. Носки во время упражнения должны быть оттянуты,

**"Пляска"**. И. П. - лежа, руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в И. П. (*6-8 раз*).

Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику.

### **Упражнения в положении "лежа на животе"**

**"Воробышек"**. Круги назад локтями рук, приведенными к плечам (*5-8*) раз.

Голова приподнята.

**"Рыбка"**. Поднять голову и отвести плечи назад. Приподнять руки и ноги: пауза напряжения 4-6 сек. Опустить руки и ноги: пауза расслабления 6-8 сек. (*3-4 раза*).

Следить за тем, чтобы дети не прогибались в пояснице.

**"Лягушонок"**. Руки из-под подбородка привести к плечам ладонями вперед. Поднять голову и развести ноги. Медленно вернуться в И. П. (*6-8 раз*).

Построение, ходьба обычным шагом (*1-2-3 круга*).

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

**Тема: Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты (10 часов)**

Теория: Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика: Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

### *Упражнения для развития быстроты*

1. Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу.
2. Повторный быстрый бег на 10—15 м.
3. Бег скрестными шагами левым и правым плечом вперед.
4. Бег между набивными мячами — соревнование на быстроту.
5. Бег в упоре у стены с различным углом наклона туловища.
6. Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках (имитация педалирования).

7. Упражнения и состязания на передвижение (в разные стороны) в положении боевой стойки.
8. Скоростные рывки и ускорения в беге на месте в ответ на определенный жест тренера или звуковой сигнал.
9. Быстрые наклоны, вращения, сгибания и разгибания туловища во время бега короткими шагами.
10. Быстрые движения рук, подобные движениям вовремя бега.
11. Быстрые круговые движения рук в разных плоскостях.
12. Метание облегченных снарядов (молота весом 5 кг и менее, набивных мячей, камней разного веса, диска и т. п.).
13. Упражнения со штангой и другими отягощениями, не вызывающими больших напряжений, выполняемые с максимальной быстротой.
14. Отбив мяча (из положения боевой стойки), отскочившего от спины. Партнер из-за спины бросает мяч с расчетом, что мяч, отскочив от стены, попадет в боксера.
15. Подвижные и спортивные игры с бросками и ловлей мяча (борьба за мяч, баскетбол и др.).

*Упражнения для развития силы (мышц ног, рук, туловища)*

16. Ходьба: а) на носках, б) на пятках, в) на наружных и внутренних краях ступни, г) шаг с носка, д) прогнувшись и крадучись, е) высоко поднимая колени, ж) в приседе, з) в полуприседе, и) скрестными шагами и т. д.
17. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад, с подниманием прямых ног вперед или назад и т. д.
18. Прыжки на месте на двух и одной ноге, ноги вместе, врозь, скрестно, чередование прыжков на одной и двух ногах, прыжки в полуприседе и в приседе.
19. Прыжки во время бега, доставая различные висящие предметы (снаряды, канаты) и метки на стене.
20. Впрыгивание на гимнастические снаряды с небольшого разбега (4—6 шагов) или переход на прыжок из боксерского передвижения.
21. Прыжки со скакалкой.
22. Прыжки с двухпудовой гирей, грифом штанги, блинами.
23. Поднимание и опускание прямой или согнутой ноги вперед, назад, в стороны.
24. Взмахи и круговые движения ногами, сгибание и разгибание ног.
25. Полуприседы и приседы (пружинящие, простые) на носках, на всей ступне, на двух и одной ноге, с отягощениями и без отягощений.

26. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты и выпрямления из различных исходных положений (ноги врозь, руки на пояс или вверх; стойка на коленях, руки на пояс).
27. Поднимание туловища в положении лежа на спине при закрепленных ногах. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лежа на спине.
28. Наклоны и поднимания, повороты, вращения головы стоя, сидя, при ходьбе, без сопротивления, оказывая сопротивление движению головы руками.
29. Сгибание и разгибание кисти, круговые движения кистями при передвижении и на месте, из различных исходных положений (руки вперед, вниз, в стороны, вверх).
30. Медленные и быстрые движения прямыми и согнутыми руками при передвижении и на месте из различных и. п. (руки вниз, в стороны, вперед, назад, вверх, на пояс, за голову, за спину, перед грудью).
31. Сгибание и разгибание рук при передвижении и на месте из различных и. п., в том числе в упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре лежа на груди, упоре лежа, упоре лежа боком, упоре стоя согнувшись — одновременно, поочередно и попеременно.
32. Упражнения с партнером (в сопротивлениях разного типа) в переталкивании, перетягивании за черту и т. д.
33. Упражнения с набивными мячами: броски и ловля мяча из различных и. п. (лицом, спиной, боком), броски снизу, от груди, от плеча, сбоку, из-за головы, с поворотом.
34. Упражнения с гантелями: из различных и. п., упражнения для кистей, поднимание и опускание прямых рук; сгибание и разгибание рук; круговые движения рук; имитация движений в боксе и плавании.
35. Упражнения на гимнастической стенке в сгибании и выпрямлении рук: а) в упорах лежа и лежа сзади, опираясь руками или ногами о рейку, на различной высоте, б) лицом к стенке в висе стоя и в висе подтягивание на верхней рейке, в) то же, что второе упражнение, но спиной к стенке, г) лазание и спускание по гимнастической стенке на одних руках.
36. Упражнения на перекладине и кольцах: подтягивание в висе.
- Упражнения для развития ловкости*
37. Гимнастические вольные упражнения для развития сложной координации движений.
38. Акробатические упражнения (прыжки, кувырки, перевороты, перекаты с простыми сочетаниями из этих элементов).

39. Различные упражнения в лазании (лазание в висе, смешанном висе или упоре, перелезании и т. п.).
40. Упражнения в балансировании на уменьшенной площади опоры (гимнастическом бревне, на рейке перевернутой гимнастической скамейки и т. д.).
41. Упражнения в перебрасывании, ловле различными способами малых набивных и теннисных мячей.
42. Прыжки в высоту и длину с места, разбега, тройной.
43. Эстафеты комбинированные, включающие бег, прыжки, лазание, перелезание, подползание, переноску предметов.
44. Подвижные и спортивные игры с мячом.

*Упражнения для развития выносливости*

45. Ходьба (все разновидности), ходьба с дополнительными движениями рук, ходьба с преодолением препятствий.
46. Бег обычный, с прыжками через препятствия, с изменением направления, темпа, в чередовании с ходьбой и т. д.
47. В спортзале: повторный бег от одной лицевой линии до другой и обратно по восьмерке, обегая области штрафного броска и большой центральный круг.
48. Бег на различные дистанции по стадиону, бег по пересеченной местности с подъемами, бег по мягкой песчаной местности в летнее время и по глубокому снегу зимой.
49. Прыжки толчком двух ног с продвижением (вперед и спиной вперед) и активным разворотом носков при толчке внутрь, наружу (ноги при толчке расставлены на ширину плеч).
50. Упражнения с партнером: борьба в стойке (без бросков).
51. Упражнения со скакалкой: промежуточные прыжки на двух ногах, на одной, поочередно, вращая скакалку вперед, назад, сбоку.
52. Спортивные игры с мячом.
53. Упражнения из других видов спорта (гребля, лыжи и др.).

*Упражнения для развития гибкости*

54. Пружинистые наклоны вперед (сидя и стоя).
  55. Наклоны назад до касания руками пяток.
  56. Пружинистые покачивания — приседание в полу-шпагате.
  57. Прогибания из положения стоя спиной к гимнастической стенке.
  58. Поднимание ног и опускание их за голову (лежа на спине).
  59. Мост борцовский с опорой на руки и ноги.
  60. Поднимание ног лежа на спине вертикально, руки на поясе.
- Разведение и скрещивание ног.

61. Наклоны сидя — попеременно к правой и левой ноге.

*Упражнения на расслабление*

62. Стоя на одной ноге, свободно размахивать расслабленной ногой.

63. Расслабить голень, поддерживая руками бедро.

64. Расслабить ноги в положении лежа.

65. Переносить тяжесть тела попеременно на правую и левую ногу; колено свободной от опоры ноги быстро сгибать, не отрывая носка от пола. Движение напоминает ходьбу на месте.

66. Туловище в полунаклоне вперед, руки висят свободно: поднять плечи вверх и опустить, расслабляя их.

67. Туловище в полунаклоне вперед, руки в стороны или вверх: опустить расслабленные руки так, чтобы они качнулись.

68. Последовательно расслабить руки и плечевой пояс из положения руки вверх; сначала расслабить кисти, затем предплечья и плечи.

69. Напрягать и расслаблять мышцы туловища стоя, сидя, лежа.

70. Стоя ноги врозь в наклоне вперед, расслабив туловище, покачивать им.

71. Круговые движения туловищем (руки, мышцы шеи и верхняя часть туловища расслаблены).

72. Стоя ноги вместе, расслабленно падать вперед, в стороны, выставляя одну ногу в сторону падения.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений

### **3. Специальная физическая подготовка (103ч)**

**Тема: Основы видов спорта (16ч)**

Теория. Основы видов спорта.

Практика. Волейбол. Баскетбол. Футбол. Легкая атлетика.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений

**Тема: Подвижные игры (40ч)**

Практика. Подвижные игры в спортивном зале. Подвижные игры на свежем воздухе.

#### **Подвижная игра «Стадо и волк»**

**Цель:** Развивать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в ходьбе и быстром беге.

**Описание:** На одной стороне площадки очерчиваются кружки, квадраты. Это постройки: телятник, конюшня. Остальная часть занята «лугом». В одном из углов на противоположной стороне находится «логово волка» (в кружке). Воспитатель назначает одного из играющих «пастухом», другого — «волком», который находится в логове. Остальные дети изображают лошадей, телят, которые находятся на скотном дворе, в соответствующих

помещениях. По знаку воспитателя «пастух» по очереди подходит к «дверям» телятника, конюшни и как бы открывает их. Наигрывая на дудочке, он выводит все стадо на луг. Сам он идет позади. Играющие, подражая домашним животным щиплют траву, бегают, переходят с одного места на другое, приближаясь к логову волка. «Волк»- говорит воспитатель, все бегут к пастуху и становятся позади него. Тех, кто не успел добежать до пастуха, волк ловит и отводит в логово. Пастух отводит стадо на скотный двор, где все размещаются по своим местам.

**Правила:** Волк выбегает из логова только после слова «волк». Одновременно с выбегающим волком все играющие должны бежать к пастуху. Не успевших встать позади пастуха, волк уводит к себе.

**Варианты:** В игру включить «водопой», нагибаются и как бы пьют воду.

### **Подвижная игра «Гуси – Лебеди»**

**Цель:** Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу. Упражняться в беге с увертыванием. Содействовать развитию речи.

**Описание:** На одном конце площадки проводится черта-«дом», где находятся гуси, на противоположном конце стоит пастух. Сбоку от дома-«логово волка». Остальное место- «луг». Одного воспитатель назначает пастухом, другого волком, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей пастись на луг. Гуси ходят, летают по лугу. Пастух зовет их «Гуси, гуси». Гуси отвечают: «Га-га-га». «Есть хотите?». «Да-да-да». «Так летите». «Нам нельзя. Серый волк под горой, не пускает нас домой». «Так летите как хотите, только крылья берегите». Гуси расправив крылья, летят через луг домой, а волк выбегает, пресекает им дорогу, стараясь поймать побольше гусей (коснуться рукой). Пойманных гусей волк уводит к себе. После 3-4 перебежек подсчитывается число пойманных, затем назначается новый волк и пастух.

**Правила:** Гуси могут лететь домой, а волк ловить их только после слов «Так летите, как хотите, только крылья берегите». Волк может ловить гусей на лугу до границы дома.

**Варианты:** Увеличить расстояние. Ввести второго волка. На пути волка преграда- ров, который надо перепрыгнуть.

### **Подвижная игра «Кто скорей снимет ленту»**

**Цель:** Развивать у детей выдержку, умение действовать по сигналу. Дети упражняются в быстром беге, прыжках.

**Описание:** На площадке проводится черта, за которой дети строятся в несколько колонн по 4-5 человек. На расстоянии 10-15 шагов, напротив

колонн натягивается веревка, высота на 15 см. выше поднятых вверх рук детей. Против каждой колонны на эту веревку накидывается лента. По сигналу «беги» все стоящие первыми в колоннах бегут к своей ленте, подпрыгивают и сдергивают ее с веревки. Снявший ленту первым, считается выигравшим. Ленты снова вешаются, те, кто были в колонне первыми, становятся в конец, а остальные подвигаются к черте. По сигналу бегут следующие дети. И т.д. Подсчитываются выигрыши в каждой колонне.

**Правила:** Бежать можно только после слова «беги». Сдергивать ленту только напротив своей колонны.

**Варианты:** Поставить на пути бега препятствия. Протянуть веревку на расстоянии 40 см., под которую нужно подлезть, не задев ее. Провести две линии на расстоянии 30 см., через которые надо перепрыгнуть.

### **Подвижная игра «Быстрее по местам»**

**Цель:** Развивать ориентировку в пространстве, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в быстром беге, ходьбе, подпрыгивании.

**Описание:** Дети стоят в кругу на расстоянии вытянутых рук, место каждого отмечается предметом. По слову «бегите», дети выходят из круга, ходят, бегают или прыгают по всей площадке. Воспитатель убирает один предмет. После слов «по местам», все дети бегут в круг и занимают свободные места. Оставшемуся дети хором говорят «Ваня, Ваня, не зевай, быстро место занимай!»

**Правила:** Место в кругу можно занимать только после слов «По местам». Нельзя оставаться на месте после слова «бегите».

**Варианты:** В начале игры не прятать кубик, чтобы никто не оставался без места. Убрать 2 или 3 кубика. Зимой втыкают в снег флажки.

### **Подвижная игра «Ловишка, бери ленту»**

**Цель:** Развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге с увертыванием, в ловле и в построении в круг.

**Описание:** Играющие строятся по кругу, каждый получает ленточку, которую он закладывает сзади за пояс или за ворот. В центре круга-ловишка. По сигналу «беги» дети разбегаются, а ловишка стремится вытянуть у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки отходит в сторону. По сигналу «Раз, два, три, в круг скорей беги», дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество ленточек и возвращает их детям. Игра начинается с новым ловишкой.

**Правила:** Ловишка должен брать только ленту, не задерживая играющего. Играющий, лишившийся ленты, отходит в сторону.

**Варианты:** Выбрать двух ловишек. У присевшего играющего нельзя брать ленту. Играющие пробегают по «дорожке», «мостику», перепрыгивая через «кочки».

### **Подвижная игра «Охотники и зайцы»**

**Цель:** Совершенствовать навыки прыжков и метания в цель на обеих ногах. Развивать ловкость, скорость и ориентирования в пространстве.

**Оборудование:** мяч.

Разделение ролей: Выбирают одного или двух «охотников», которые становятся с одной стороны площадки, остальные дети — «зайцы».

**Ход игры.**

Зайцы сидят в своих «норках», расположенных с противоположной стороны площадки. «Охотники» обходят площадку и делают вид, что ищут «зайцев», потом идут на свои места, прячутся за «деревьями» (стульями, скамья).

На слова воспитателя:

Зайчик прыг-скок. прыг-скок

В зеленый лесок

«Зайцы» выходят на площадку и прыгают. На слово «Охотник!» «зайцы» бегут к своим «норкам», один из «охотников» целится мячом им под ноги и в кого попадет, тот забирает с собой. «Зайцы» вновь выходят в лес и «охотник» еще раз охотится на них, но бросает мяч второй рукой. При повторении игры выбирают новых «охотников».

**Указания к игре.** Следить, чтобы «охотник» бросал мяч как правой, так и левой рукой. «Охотники» бросают мяч только под ноги «зайцам». Мяч поднимает тот, кто его бросил.

### **Подвижная игра «Медведь и пчелы»**

**Цель:** Учить детей слезать и влезать на гимнастическую стенку. развивать ловкость, быстроту.

Улей (гимнастическая стенка или вышка) находится на одной стороне площадки. На противоположной стороне — луг. В стороне — медвежья берлога. Одновременно в игре участвует не более 5-7 человек. Играющие делятся на 2 неравные группы. Большинство из них пчелы, которые живут в улье. Медведи — в берлоге. По условному сигналу пчелы вылетают из улья (слезают с гимнастической стенки), летят на луг за медом и жужжат. Как улетят, медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (влезают на



стенку) и лакомятся медом. Как только воспитатель подаст сигнал «медведи», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Потом игра возобновляется. Ужаленные медведи не участвуют в очередной игре.

**Указания.** После двух повторений дети меняются ролями. Воспитатель следит, чтобы дети не прыгивали, а слезали с лестницы; если нужно, оказывают помощь.

### **Подвижная игра «Свободное место»**

**Цель:** Развивать ловкость, быстроту; умение не сталкиваться.

Играющие сидят на полу по кругу, скрестив ноги. Воспитатель вызывает двух рядом сидящих детей. Они встают, становятся за кругом спинами друг к другу. По сигналу «раз, два, три — беги» бегут в разные стороны, добегают до своего места и садятся. Играющие отмечают, кто первым занял свободное место. Воспитатель вызывает двух других детей. Игра продолжается.

**Указания.** Можно вызвать для бега и детей, сидящих в разных местах круга.

### **Подвижная игра «Волк во рву»**

**Цель:** Учить детей перепрыгивать, развивать ловкость.

Поперек площадки (зала) двумя параллельными линиями на расстоянии около 100 см одна от другой обозначен ров. В нем находится водящий - волк. Остальные дети — козы. Они живут в доме (стоят за чертой вдоль границы зала). На противоположной стороне зала линией отделено поле. На слова «Козы, в поле, волк во рву!» дети бегут из дома в поле и перепрыгивают по дороге через ров. Волк бежит во рву, стараясь осалить прыгающих коз. Осаленный ходит в сторону. Воспитатель говорит: «Козы, домой!» Козы бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. После 2—3 перебежек выбирается или назначается другой водящий.

**Указания.** Коза считается пойманной, если волк коснулся ее в тот момент, когда она перепрыгивала ров, или если она попала в ров ногой. Для усложнения игры можно выбрать 2 волков.

### **Подвижная игра «Лягушки и цапли»**

**Цель:** Развивать у детей ловкость, быстроту. Учить прыгать вперед-назад через предмет.

Границы болота (прямоугольник, квадрат или круг), где живут лягушки, отмечаются кубами (сторона 20 см), между которыми протянуты веревки.

На концах веревок мешочки с песком. Поодаль гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте. Цапля (водящий) стоит в своем гнезде. По сигналу воспитателя она, высоко поднимая ноги, направляется к болоту, перешагивает веревку и ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли — они выскакивают из болота. Пойманных лягушек цапля уводит к себе в дом. (Они остаются там, пока не выберут новую цаплю.) Если все лягушки успеют выскочить из болота и цапля никого не поймает, она возвращается к себе в дом одна. После 2—3 игры выбирается новая цапля.

**Указания.** Вербки накладывают на кубы так, чтобы они могли легко упасть, если задеть их при прыжке. Упавшую веревку снова кладут на место. Играющие (лягушки) должны равномерно располагаться по всей площади болота. В игре могут быть и 2 цапли.

### **Подвижная игра «Водяной»**

**Цель:** воспитывать доброжелательные отношения между детьми.

Водящий сидит в кругу с закрытыми глазами. Играющие двигаются по кругу со словами:

Дедушка Водяной,  
Что сидишь под водой?  
Выгляни на чуточку,  
На одну минуточку.

Круг останавливается. Водяной встает и с закрытыми глазами подходит к одному из играющих. Его задача — определить кто перед ним. Водяной может трогать стоящего перед ним игрока, но глаза открывать нельзя. Если Водяной отгадывает имя игрока, то они меняются ролями и игра продолжается.

### **Подвижная игра «Космонавты»**

**Цель:** Развивать у детей внимание, ловкость, воображение. Упражнять в быстрой ориентировке в пространстве.

По краям площадки чертятся контуры ракет. Общее количество мест в ракетах должно быть меньше количества играющих детей. Посередине площадки космонавты, взявшись за руки, ходят по кругу, приговаривая:

Ждут нас быстрые ракеты	На такую полетим!
Для прогулок по планетам.	Но в игре один секрет:
На какую захотим,	Опоздавшим места нет.

С последними словами дети отпускают руки и бегут занимать места в ракете. Те, кому не хватило места в ракетах, остаются на космодроме, а те,

кто сидит в ракетах, поочередно рассказывают, где пролетают и что видят. После этого все снова встают в круг, и игра повторяется. Во время полета вместо рассказа о виденном детям предлагается выполнять различные упражнения, задания, связанные с выходом в космос, и др.

### **Подвижная игра «Сокол и голуби»**

**Цель:** упражнять детей в беге с увертыванием.

На противоположных сторонах площадки линиями обозначаются домики голубей. Между домиками находится сокол (водящий). Все дети – голуби. Они стоят за линией на одной стороне площадки. Сокол кричит: «Голуби, летите!» голуби перелетают (перебегают) из одного домика в другой, стараясь не попасться соколу. Тот, до кого сокол дотронулся рукой, отходит в сторону. Когда будет поймано 3 голубя, выбирают другого сокола.

### **Подвижная игра «Птички и клетка»**

**Цель:** повышение мотивации к игровой деятельности, упражнять бег – в положении полусидя с ускорением и замедлением темпа передвижения.

Дети распределяются на две группы. Одна образует круг в центре площадки (дети идут по кругу, держась за руки) – это клетка. Другая подгруппа – птички. Воспитатель говорит: «Открыть клетку!» Дети, образующие клетку, поднимают руки. Птички влетают в клетку (в круг) и тут же вылетают из нее. Воспитатель говорит: «Закрыть клетку!» дети опускают руки. Птички, оставшиеся в клетке, считаются пойманными. Они встают в круг. Клетка увеличивается, и игра продолжается, пока не останется 1-3 птички. Затем дети меняются ролями.

### **Подвижная игра «Самолеты»**

**Цели:** учить детей медленному бегу, держать спину и голову прямо во время бега, соблюдать расстояние между друг другом, развивать ориентировку в пространстве.

**I вариант:** дети бегают по площадке, изображая самолеты (расставив руки в стороны). Самолеты не должны сталкиваться и ломать крылья. Потерпевшие аварию подходят к воспитателю. После ремонта они вновь отправляются в полет. Игра продолжается 2-3 мин.

**II вариант:** дети размещаются вокруг воспитателя в одном углу площадки и приседают на корточки. Это – самолеты на аэродроме. По сигналу воспитателя самолеты друг за другом отправляются в полет и летают (медленно) в любых направлениях, стараясь не задевать друг друга

крыльями (вытянутыми в стороны руками). По сигналу самолеты заходят на посадку и занимают место на аэродроме. В конце игры отмечаются лучшие, летавшие без аварий. Игра повторяется 3-4 раза.

### **Подвижная игра «У кого мяч»**

**Цели:** учить держать спину ровно, укреплять мышцы спины, упражнять передачу мяча.

Дети образуют круг. Выбирают водящего (становится в центр круга), остальные плотно придвигаются друг к другу. Дети передают мяч по кругу за спиной. Водящий старается угадать, у кого мяч, он произносит «Руки!» и тот, к кому обращаются, должен показать обе руки ладонями вверх. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг.

### **Подвижная игра «Совушка»**

**Цели:** развитие внимания, реакции на словесную команду и произвольной регуляции поведения.

На площадке обозначается гнездо совы. Остальные – мышки, жучки, бабочки. По сигналу «День!» - все ходят, бегают. Через некоторое время звучит сигнал «Ночь!» и все замирают, оставаясь в той позе, в которой их застала команда. Совушка просыпается, вылетает из гнезда и того, кто пошевелится, уводит в свое гнездо.

### **Подвижная игра «Бездомный заяц»**

**Цели:** упражнение кратковременного быстрого бега и бега с увертыванием, развитие реакции на быстрое принятие решения.

Из числа играющих выбираются «охотник» и «бездомный заяц». Остальные дети – зайцы располагаются в домиках (начерченных на земле кругах). Бездомный заяц убегает от охотника. Спасти заяц может, забежав в чей-то домик, но тогда заяц, стоявший в кружке, становится бездомным зайцем и должен сейчас же бежать. Через 2-3 мин воспитатель меняет охотника.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

### **Тема: Спортивные игры (25 ч)**

Практика. Спортивные игры.

#### **Сбей булав**

Игра проводится на площадке 20x10 м. На той или другой лицевых линиях, на равном расстоянии друг от друга устанавливаются булав. Их количество на каждой стороне равно числу игроков в 1-й команде.

Команда, начинающая игру, первой строится на середине площадки (каждый игрок имеет мяч). По сигналу игроки одновременно выполняют удары внутренней стороной стопы, стремясь сбить булавы, стоящие на одной из лицевых линий. Игроки 2-й команды ловят мячи и возвращают их играющим, которые устанавливают их и по сигналу вновь производят удары, но уже по кеглям, стоящим на другой лицевой линии. После этого команды меняются ролями. Побеждает команда, игроки которой сбили в игре больше булав.

### ***Во встречных колоннах***

Соревнуется одновременно несколько команд. В каждой игроки рассчитываются по порядку номеров. Четные и нечетные номера строятся во встречные колонны на расстоянии 8—10 м друг от друга. По сигналу первые номера команд передают мяч в противоположную колонну, а сами устремляются в сторону этой колонны и встают там последними. Вторые номера останавливают мяч и передают его обратно, но уже третьим номерам, а перебегают в конец этой колонны и т. д. Команда заканчивает игру, когда все игроки окажутся на первоначальных местах.

### ***Отбери мяч***

Назначаются 2—3 водящих, которые занимают место в круге. Остальные игроки становятся за кругом. По сигналу они начинают передавать мяч друг другу, стараясь, чтобы его не перехватили водящие. Педагог учитывает: сколько раз водящие успели перехватить мяч. По истечении условленного времени место водящих занимают новые игроки. Побеждают те водящие, которые сумели в установленное время перехватить большее число передач.

### ***Поединок***

На ограниченном участке поля соревнуются две команды. Одна из них вводит мяч в игру, стараясь удержать его (за счет ведения, точных передач). Соблюдаются правила игры в футбол. За грубость назначают удаление на 30 с. Противоположная команда стремится отнять мяч и дольше удержать его у себя. Руководитель фиксирует время владения мячом командами. Побеждает та, которая дольше продержала мяч в ходе игры.

### ***Салки***

Дети разбегаются по площадке. Назначаются 2—3 водящих, которые ловят их. Игроки убегают от водящих с увертыванием, применяя обманные движения телом. Смена водящих проводится по сигналу педагога.

### ***Пустое место***

Играющие выстраиваются в круг, руки — за спиной. Назначается водящий. По сигналу педагога он бежит за кругом и касается рук одного из игроков. Тот, которого коснулся водящий, делает ускорение по кругу в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Ребенок, не успевший занять освободившееся место, становится водящим, и игра продолжается. Рекомендуется организовать два круга.

### ***Сбей кеглю***

В круг ставится кегля. Ребенок прокатывает мяч левой и правой ногами, стараясь попасть в кеглю удобным способом с расстояния 2—3 м.

### ***Мяч под шнуром***

На игровой площадке натягивается шнур на высоте 40—50 см, в 3—6 м от нее по обе стороны проводятся линии. Играющие по очереди ударом ноги посылают мяч так, чтобы он прокатился под шнуром и не выкатился за пределы противоположной линии.

### ***Перебрось через шнур***

Подбивая мяч снизу, ребенок должен постараться перебросить его через планку, приподнятую над уровнем земли сперва на 20—30 см, потом на 50—60 и даже 100 см.

### ***Перебеги с мячом на другую сторону площадки***

Ребенок ведет мяч бегом на другую сторону площадки, слегка подбивая его то правой, то левой ногами так, чтобы он не откатывался далеко.

### ***Подвижная цель***

Все дети делятся на несколько групп, каждая становится в круг, водящий — в центр. Дети передают друг другу мяч ногой, стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим, а ребенок, бывший водящим, встает в круг. Мячом можно ударять только в ноги водящего.

### ***Ведение мяча парами***

Дети делятся по два. У одного из них — мяч. Он ведет его ногой по прямой, а другой бежит рядом без мяча, меняя темп бега. Ведущий мяч должен не отставать от партнера. Через несколько минут дети меняются ролями.

### ***Гонка мячей***

*1 вариант:* все дети располагаются на площадке, у каждого — по мячу. После сигнала все ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться друг с другом.

*\*2 вариант:* то же, но по первому сигналу воспитателя игроки ведут мяч в быстром темпе, а по следующему сигналу — в медленном.

### ***Задержи мяч***

Дети становятся в круг — это нападающие, внутри — защитник. Нападающие быстро передают ногой друг другу мяч так, чтобы он катился по земле, а защитник старается задержать его. Если ему это удастся сделать, то он меняется местами с тем нападающим, который отбивал мяч последним. (Если в игре много детей, то могут быть 2—3 защитника).

### ***Игра в футбол вдвоем***

Дети образуют пары. Каждый игрок чертит вокруг себя круг диаметром 2—3 м. Игроки передают мяч друг другу, отбивая его то правой, то левой ногой, стараясь попасть мячом в круг соперника. Выигрывает ребенок, забивший большее количество мячей в круг противника.

### ***Забей в ворота***

Несколько играющих детей (4—6) располагаются на линии, отмеченной в 5 м от ворот, — это нападающие. Двое детей — защитники, они находятся между линией и воротами. Нападающие по очереди забивают в ворота 3 мяча. Защитники стараются поймать мячи и возвращают обратно нападающим. Затем дети меняются ролями. Выигрывает тот ребенок, который больше забивает мячей в ворота.

### ***У кого больше мячей***

Дети составляют две равные команды. Каждая из них берет 2 мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40—50 см от земли. После сигнала воспитателя дети стараются ударом ноги так направить мяч, чтобы он, прокатившись под сеткой (веревкой), остановился на противоположной стороне площадки. Выигрывает команда, у которой после второго сигнала воспитателя находится меньше мячей, или проигрывает та, у которой одновременно окажется 4 мяча.

### ***Футболист***

Дети становятся в линию или круг. В центре круга (или перед играющими) кладется мяч. По сигналу воспитателя ребенок закрывает глаза, делает поворот, идет к мячу и старается ударить по нему ногой.

### ***Забей гол***

В игре одновременно участвуют две команды. Над средней линией поля (20x10 м) на высоте 70-80 см натягивается шнур. По обеим сторонам поля в 2 м от средней линии чертятся ограничительные полосы. Каждая из команд располагается на своей половине. В игру вводится 2 мяча. Игроки пытаются ударом ноги так направить мяч, чтобы он вышел за пределы площадки соперников, т.е. забить гол. Однако гол засчитывается лишь в том случае, если мяч пересечет лицевою линию поля. Запрещается производить удары по мячу, находящемуся между ограничительной и

средней линиями поля. Побеждает команда, сумевшая за условленное время забить больше голов.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений.

### **Тема: Соревнования и конкурсы (10ч)**

Практика. Соревнования по ОФП, Соревнования по СФП, Соревнования — эстафеты, Соревнования «Веселые старты», Соревнования-поединки.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений, праздники «Здоровья»

### **Тема: Двухсторонние игры (6ч)**

Теория. Объяснение правил игры.

Практика. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с оббеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с оббеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений.

### **4 Контрольные испытания (6ч)**

Практика. Сдача нормативов.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений.

### **5 Итоговое занятие (4ч)**

Основная задача:

- подвести итоги обучения за год;

## ***Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий***



## 2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения, уровень	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	1 старт овый	09.09 2025	25.05 2026	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа (по 45 мин.)	<b>03.11.25-04.11.25;</b> 31.12.25-11.01.26; <b>21.02.26-23.02.26</b>	14.04.25-26.04.25
2	1 базов ый	09.09 2024	25.05 2025	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа (по 45 мин.)	07.03.26-09.03.26; <b>09.05.26-11.05.26.</b>	14.04.25-26.04.25

## 2.2. Учебно-тематический план (для детей 7-11 лет)

№	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
<b>IV.</b>	<b>Зачёты, контрольные нормативы.</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	Сдача нормативов
<b>V.</b>	<b>Повторение изученного материала.</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	опрос
<b>VI.</b>	<b>Итоговое занятие.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	интервью
	Итого:	49	167	216	

## Учебно-тематический план (для детей 12-16 лет)

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля/атте стации
		Теория	Практик а	Всего	
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>3</b>	
1.1	Травматизм в спорте, причины.	1	-	1	Опрос
1.2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	-	1	Опрос
1.3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	-	1	Опрос
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>98</b>	<b>100</b>	
2.1	Строевые упражнения	-	5	5	Выполнение контрольных упражнений
2.2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	-	28	28	Выполнение контрольных упражнений
2.3	Дыхательная гимнастика	-	3	3	Выполнение контрольных упражнений
2.4	Корригирующая гимнастика	-	17	17	Выполнение контрольных упражнений
2.5	Оздоровительная гимнастика	1	19	20	Беседа, выполнение контрольных упражнений
2.6	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты	1	9	10	Беседа, выполнение контрольных упражнений
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>98</b>	<b>103</b>	
3.1	Основы видов спорта	2	14	16	Беседа, выполнение контрольных упражнений

3.2	Подвижные игры	-	40	40	Выполнение контрольных упражнений
3.3	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость.	-	6	6	Выполнение контрольных упражнений
3.4	Спортивные игры	2	23	25	Беседа, выполнение контрольных упражнений
3.5	Соревнования и конкурсы	-	10	10	Выполнение контрольных упражнений
3.6	Двухсторонние игры	1	5	6	Беседа, выполнение контрольных упражнений
4	<b>Контрольные испытания</b>	-	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>Выполнение контрольных упражнений</b>
5	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>Собеседование</b>
5	<b>Итого часов</b>	<b>12</b>	<b>204</b>	<b>216</b>	

### 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
<i>1.3. Самоконтроль.</i>	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия).	- ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне (низкий уровень самоконтроля); - периодически контролирует себя сам (средний уровень са- моконтроля); - постоянно контролирует	1 – 3  4 – 7  8 – 10	Наблюдение

		себя сам (высокий уровень самоконтроля).		
2. Поведенческие качества: <i>2.1. Поведение ребенка на занятиях.</i>	Умение слушать внимательно, выполнять задания, работать быстро, увлеченно и старательно, успевать все сделать.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ребенок часто отвлекается, рассеян, несамостоятелен, работает медленно и не увлеченно;</li> <li>- ребенок не совсем сосредоточен на своей работе, подражает другим и часто обращается за помощью;</li> <li>- ребенок слушает внимательно, самостоятелен до конца, работает увлеченно и быстро, успевает закончить свою работу вовремя.</li> </ul>	1 – 3  4 – 7  8 – 10	Наблюдение
<i>2.2. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия).</i>	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- периодически провоцирует конфликты;</li> <li>- сам в конфликтах не участвует, старается их избежать;</li> <li>- пытается</li> </ul>	1 – 3  4 – 7  8 – 10	Тестирование: метод незаконченного предложения

		самостоятельно уладить возникающие конфликты.		
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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- низкий уровень мотивации (общий интерес к тому или иному занятию или интерес связан извне);</li> <li>- средний уровень мотивации (конкретный интерес к занятию, интерес периодически стимулируется извне);</li> <li>- высокий уровень внутренней мотивации (конкретный интерес,</li> </ul>	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Анкета «Мои интересы»

		связанный с желанием глубже и полнее освоить избранный вид деятельности, интерес поддерживается самостоятельно).		
3.2. Отношение к трудовой деятельности.	Умение преодолевать трудности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- трудности преодолевает без всякой настойчивости или с чьей-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, стремиться 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. 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 и 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.

## **2.5. Методическое обеспечение 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**

Для детей с ОВЗ сегодня актуальным стало применение на занятиях общей физической подготовкой инновационных, оздоровительных методик обучения. Во время разминки тренер-преподаватель применяет:

1. **Терапия Су-джок** - это высокоэффективный, универсальный, доступный и абсолютно безопасный метод самовосстановления путем воздействия на активные точки, который помогает повысить физическую и умственную работоспособность детей, создает функциональную основу для относительно быстрого перехода к более высокой мышечной моторике и **возможности** оптимальной целенаправленной речевой работы **с ребенком**, что оказывает стимулирующее влияние на развитие речи.
2. **Логоритмика** - это комплекс специальных упражнений и игр, направленных на решение коррекционных, образовательных и оздоровительных задач на основе сочетания движения, слова и музыки.
3. **Дыхательная гимнастика Стрельникова** - метод оздоровления и общего укрепления организма, профилактика пневмонии и других болезней. Ее отличают прерывистые вдохи через нос, сжимающие грудную клетку.
4. **Ритмопластика** - это специальное комплексное занятие, на котором средствами музыки и специальных двигательных, а также коррекционных, упражнений происходит развитие двигательных функций, улучшаются качественные характеристики движения, развиваются личностные качества, саморегуляция и произвольность движений и поведения.

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 «зоны отдыха» 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.

## **2.6 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, прошедший курсы по реализации адаптированных программ физкультурно-спортивной направленности.

*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 внутри учреждения (Школа педмастерства).

*Материально-техническое обеспечение программы.*

Овладевать 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.

### **Раздел III. «Рабочая программа воспитания»**

Воспитательная работа в учреждении строится на основании «Стратегии развития воспитания в РФ до 2025 года», утверждённой распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015г. №996-р.

**Основная цель воспитательной работы** — создание условий для воспитания свободной, интеллектуально развитой, духовно богатой, физически здоровой личности, ориентированной на высокие нравственные ценности, способной к самореализации и самоопределению в современном обществе, склонной к овладению различными профессиями, с гибкой и быстрой ориентацией в решении сложных жизненных проблем.

#### **Задачи:**

- формирование у детей гражданской ответственности и правового самосознания, духовности и культуры, инициативности, самостоятельности, толерантности, способности к успешной социализации в обществе и активной адаптации на рынке труда;
- формирование грамотной, самостоятельной, ответственной и разносторонне развитой личности.

Обновление воспитательного процесса строится на основе современных достижений науки и отечественных традиций.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, патриотизма, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции

лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

При подготовке юных спортсменов следует знать, что воспитательная работа - это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

## **Раздел IV. «Календарный план воспитательной работы»**

### **Направления воспитательной работы:**

1. Гражданско-патриотическое направление.
2. Учебно-познавательная деятельность.
3. Физическое воспитание и безопасность жизнедеятельности.
4. Психолого-педагогическое сопровождение.
5. Работа с родителями.

### **Гражданско-патриотическое направление:**

#### ***Цели:***

- 1) формирование гражданской позиции, привитие чувства сопричастности к судьбам Отечества и родного города;
- 2) обучение пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей.

#### ***Задачи:***

- 1) формировать у учащихся культуру миропонимания;

- 2) формировать у учащихся осознание исторического прошлого и будущего и своей роли в нём;
- 3) обучение решению задач правового воспитания, связанных с проблемой морального саморазвития и самосовершенствования

<i>№</i>	<i>Содержание и формы работы</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственный</i>
1	Беседа: «С чего начинается Родина?»	Сентябрь	Горбачев А.А.
2	Беседа: «Главное слово на Земле – Мир»»	Ноябрь	Горбачев А.А.
3	Информационный час «Символы моей страны»	Январь	Горбачев А.А.
4	Дискуссия на тему: «От чего зависят поступки?»	Март	Горбачев А.А.
5	«Отечества достойные сыны» - мероприятия в честь Дня Победы.	Май	Горбачев А.А., актив группы

### **Учебно-познавательная деятельность:**

#### **Цель:**

- 1) оказание помощи ученикам в развитии в себе способностей действовать целесообразно, мыслить рационально и эффективно;
- 2) обогащение представления об окружающем мире, развитие потребности в расширении кругозора.

#### **Задачи:**

- 1) определить круг реальных учебных возможностей ученика
- 2) создать условия для подтверждения учащихся в интеллектуальном и физическом развитии;
- 3) формировать культуру интеллектуального и физического развития и совершенствования.

<i>№</i>	<i>Содержание и формы работы</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственный</i>
1	Сотрудничество с классными руководителями по изучению индивидуальных возможностей интеллектуальной и физической деятельности каждого	В течение года	Горбачев А.А.

	учащегося.		
2	Контроль за успеваемостью учащихся группы	В течение года	Горбачев А.А.
3	Помощь в развитии физических способностей и достижении высоких результатов.	В течение года	Горбачев А.А.
4	Проводить обсуждение прочитанного и увиденного в СМИ о спорте.	В течение года	Горбачев А.А.

### **Физическое воспитание и безопасность жизнедеятельности:**

***Цель:***

использование педагогических технологий и методических приёмов для демонстрации учащимся значимости его физического и психического здоровья, для будущего самоутверждения.

***Задачи:***

- 1) знакомить учащихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению здоровья нации;
- 2) формировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.

<b><i>№</i></b>	<b><i>Содержание и формы работы</i></b>	<b><i>Сроки</i></b>	<b><i>Ответственный</i></b>
1	Беседы по пожарной безопасности.	1 раз в месяц	Горбачев А.А.
2	Беседа-напоминание о правилах поведения на занятиях в спортивном зале.	1 раз в месяц	Горбачев А.А.
3	Беседы по профилактике простудных заболеваний.	Октябрь, март	Горбачев А.А.
4	Беседа о личной гигиене и режиме дня.	В течение года	Горбачев А.А.
5	Участие в соревнованиях.	В	Горбачев А.А.

		течение года	
6	Беседа: «Диеты, лечебное питание, голодание, пост».	Декабрь	Горбачев А.А.
7	Беседы о вреде курения, алкоголя, наркотиков.	В течение года	Горбачев А.А.

## Психолого-педагогическое сопровождение:

### **Цель:**

создание оптимально комфортных условий для развития личности, сохранения её неповторимости и раскрытия её потенциальных способностей.

### **Задачи:**

- 1) изучать личность ребёнка;
- 2) учитывать в работе черты характера и подбирать соответствующие методы работы;
- 3) поддерживать связь и взаимодействие в работе с учителями, родителями.

№	Содержание и формы работы	Сроки	Ответственный
1	Индивидуальные беседы с учащимися.	В течение года	Педагог-психолог
2	Изучение уровня воспитанности учащихся.	Октябрь	Педагог-психолог
3	Использование различных психолого-педагогических методов для изучения коллектива.	Сентябрь	Педагог-психолог
4	Организационное собрание. Выборы актива группы.	Октябрь	Педагог-психолог
5	Беседа: «Что значит – человек состоялся?»	Февраль	Педагог-психолог
6	Беседа «Как бороться с конфликтами»	Апрель	Педагог-психолог

## Работа с родителями:

### **Цель:**

максимальное сближение интересов родителей и педагогов по формированию развитой личности.

### **Задачи:**

- 1) организация и совместное проведение досуга детей и родителей;
- 2) организация психолого-педагогического просвещения родителей через систему родительских собраний, тематических и индивидуальных консультаций, бесед;
- 3) создание условий для благоприятного взаимодействия всех участников учебно-воспитательного процесса - педагогов, детей и родителей.

<b>№</b>	<b>Содержание и формы работы</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
1	Работа с родительским активом.	В течение года	Горбачев А.А.
2	Информирование родителей о результатах тренировочной деятельности ребёнка, его психологическом состоянии.	В течение года	Горбачев А.А.
3	Участие родителей в подготовке и проведении спортивных мероприятий.	В течение года	Горбачев А.А.
4	Индивидуальные беседы и консультации.	В течение года	Горбачев А.А.

## **Раздел V. «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, 1981г.
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:*

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

## **Раздел VI. «Приложения»**

### **6.1 Календарно-тематическое планирование (для детей 7-11 лет)**

№п. п.	Тема занятия	Количество во часов	Форма\тип занятия	Место проведения
I	Вводное занятие	2	Лекция	ЦДТ
II.	Теоретическая подготовка			
2.1	Физическая культура и спорт в России	2	Лекция	
2.2	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями, предупреждение травм	2	Лекция	
III.	Общая физическая и специальная подготовка			ЦДТ
3.1	Основные виды движений	22	Лекция	
3.2	Упражнения для развития физических	22	Практическое занятие	

	качеств.			
3.3	Дифференцированная двигательная деятельность: а) общеразвивающие упражнения; б) пространственные ориентировки и строевые упражнения; в) упражнения для формирования правильной осанки; г) профилактические дыхательные упражнения	20	Комбинированные занятия	
3.4	Подвижные игры	52	Практические занятия	
3.5	Игровые задания с элементами спортивных игр	44	Комбинированные занятия	
<b>IV</b>	<b>Зачёты, контрольные нормативы.</b>	28	Практика	
<b>V.</b>	<b>Повторение изученного материала.</b>	18	Комбинированные занятия	
<b>VI.</b>	<b>Итоговое занятие.</b>	4	Семинар	

**Календарно-тематическое планирование**  
**(для детей 12-16 лет)**

№ п.п.	Тема занятия	Количество часов	Форма/тип занятия	Место проведения
<b>1.</b>	<b>Основы знаний</b>			<b>ЦДТ</b>



1.1	Травматизм в спорте, причины.	1	Лекция	ЦДТ
1.2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	Лекция	
1.3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	Лекция	
2.	Общая физическая подготовка			
2.1	Строевые упражнения	5	Комбинированные занятия	
2.2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	28		
2.3	Дыхательная гимнастика	3		
2.4	Корригирующая гимнастика	17		
2.5	Оздоровительная гимнастика	20		
2.6	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты	10		
3.	Специальная физическая подготовка			
3.1	Основы видов спорта	16	Лекция	
3.2	Подвижные игры	40	Практические занятия	
3.3	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость.	6		
3.4	Спортивные игры	25		
3.5	Соревнования и конкурсы	10		
3.6	Двухсторонние игры	6		
4.	Контрольные испытания	6	Зачет	

5.	Итоговое занятие	4	Семинар	
----	------------------	---	---------	--

## 6.2 Материалы для проведения мониторинга

### Тесты для детей I этапа обучения (по В.И. Усакову)

#### (для детей стартового уровня обучения 7-11 лет)

##### Тест 1

*Цель:* Определить координационные способности.

Ребенок должен пройти по линии длиной 3 м, шириной 15 см.

Тест считается выполненным, если ребенок, держа голову, проходит эту линию, не касаясь ограничений.

##### Тест 2

*Цель:* Определить выносливость детей, умение бежать без остановки, частоту координационных способностей.

Дети должны медленно бежать, непрерывно в течении 1 мин.

Упражнение выполняется вместе с инструктором, который бежит впереди, задавая посильный для детей темп.

##### Тест 3

*Цель:* Определить точность движений.

Ребенок должен передать инструктору резиновый мяч диаметром 15-20 см и поймать его. Расстояние 1,5 м.

Тест считается выполненным, если из 3 раз ребенок поймал мяч 2 раза.

##### Тест 4

*Цель:* Оценить гибкость при наклонах туловища вперед из положения стоя.

Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется в низ, стараясь не сгибать колени (при необходимости их держит воспитатель). Инструктор по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком «-». Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «Достань игрушку».

##### Тест 5

*Цель:* Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние (при приземлении нельзя опираться). Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см.

Делаются 2 попытки, засчитывается лучшая из них.

### **Тест 6**

*Цель:* Определить скоростную реакцию в броске теннисного мяча.

Метание производится любой рукой способом «из-за спины через плечи» на дорожке шириной 4-5 м, длиной 20 м с линиями деления через каждые 0,5 м.

Из 2 попыток фиксируется лучший результат.

### **Тест 7**

*Цель:* Определить выносливость по результату непрерывного бега в равномерном темпе.

Детям предлагается пробежать дистанцию 100 м.

Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

## **Сводная таблица физической подготовленности детей с ограниченными возможностями здоровья.**

### **I Этап обучения**

Тест	Пол	Уровень развития		
		низкий	средний	высокий
1	М	-	+/-	+
	Д	-	+/-	+
2	М	<30	30 – 60	60 <
	Д	<30	30 – 60	60 <
3	М	0	1	2
	Д	0	1	2
4	М	<2	-2-0	1-5
	Д	<0	0-2	3-7
5	М	<53,5	<65,0<	76,6<
	Д	<51,1	<62,5<	73,9<
6	М	<3	4-7	8<
	Д	<2	3-6	7<
7	М	30	60-90	100
	Д	30	60-90	100

### **Тесты для детей II этапа обучения (по В.И. Усакову)**

## **(для детей базового уровня обучения 12-16 лет)**

### **Тест 1**

*Цель:* Выявить и тренировать координационные возможности детей при удержании равновесия.

Ребенок встает в стойку-носок ноги, стоящей сзади, вплотную примыкает к пятке стоящей впереди – и пытается при этом сохранить равновесие.

Задание выполняется открытыми глазами. Время удержания фиксируется секундомером; из 2 попыток засчитывается лучший результат.

### **Тест 2**

*Цель:* Оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линии старта и финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. Предлагаются 2 попытки, фиксируется лучший результат.

### **Тест 3**

*Цель:* Определить ловкость при подбрасывании и ловле мяча.

Ребенок подбрасывает мяч двумя руками вверх мяч диаметром 15-20 см как можно большее количество раз.

Из двух попыток фиксируется лучший результат.

### **Тест 4**

*Цель:* Оценить гибкость при наклонах туловища вперед из положения стоя.

Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется в низ, стараясь не сгибать колени (при необходимости их держит воспитатель). Инструктор по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком «-». Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «Достань игрушку».

### **Тест 5**

*Цель:* Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние (при приземлении нельзя опираться). Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см.

Делаются 2 попытки, засчитывается лучшая из них.

## Тест 6

*Цель:* Определить скоростную реакцию в броске теннисного мяча.

Метание производится любой рукой способом «из-за спины через плечи» на дорожке шириной 4-5 м, длиной 20 м с линиями деления через каждые 0,5 см.

Из 2 попыток фиксируется лучший результат.

## Тест 7

*Цель:* Определить выносливость по результату непрерывного бега в равномерном темпе.

Детям предлагается пробежать дистанцию 200 м.

Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

## Тест 8

*Цель:* Определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности в броске набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками стоя.

Ребенок стоит у контрольной линии бросает мяч как можно дальше; при этом одна нога впереди другая сзади, ступни не отрываются от пола.

Делаются 2 броска подряд, фиксируется лучший результат.

### Сводная таблица физической подготовленности детей с ограниченными возможностями здоровья.

#### II Этап обучения

Тест	Пол	Уровень развития		
		низкий	средний	высокий
1	М	<1	1-2	3-10
	Д	<2	2-3	4-10
2	М	<9,2	<8,6<	7,9<
	Д	<9,8	<9,0<	8,3<
3	М	<10	<15<	20<
	Д	<10	<15<	20<
4	М	<1	0-1	2-6
	Д	<1	1-3	4-8
5	М	<81,2	<91,8<	102,4<
	Д	<66,0	<80,0<	94,0<
6	М	<5	6-9	10<
	Д	<4	5-8	9<
7	М	<100	<150<	200
	Д	<100	<150<	200

8	М	<160	<200<	230<
	Д	<150	<180<	220<