

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ БЕРЕЗОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
"ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА"

Рассмотрена на методическом совете  
протокол № 4 от 26 мая 2023 г.  
Утверждена педагогическим советом  
протокол № 5 от 29 мая 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО «ЦРТДиЮ»  
приказ № 49-1 от 29.05.2023 г.  
Н.Н.Бек

**АДАптированная дополнительная  
общЕобразовательная общЕразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
для детей с НОДА**

# «МЫ ВСЁ СМОЖЕМ»

возраст учащихся: 7-18 лет  
срок реализации: 1 год  
уровень программы: разноуровневая

Разработчик:  
Бобришева Екатерина Кирилловна  
педагог дополнительного образования

г. Берёзовский, 2023

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Мы всё сможем**» для детей с НОДА, далее (Программа) является модифицированной, имеет физкультурно-спортивную направленность, разноуровневый уровень.

Направленность программы обусловлена тем, что направлена на формирование у обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека, на становление, сохранение и использование оставшихся в наличии телесно-двигательных качеств обучающихся с ОВЗ.

В число обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата входят:

1. дети с последствиями детского церебрального паралича (ДЦП), которые имеют множественные двигательные расстройства:

–нарушения мышечного тонуса;

–спастичность, ригидность (напряжение тонуса мышц-антагонистов и агонистов), гипотонию мышц конечностей и туловища, ограничение или невозможность произвольных движений (парезы и параличи), гиперкинезы (непроизвольные насильственные движения), синкинезии (непроизвольные содружественные движения, сопровождающиеся выполнением активных произвольных движений);

–тремор рук и ног, нарушение равновесия и координации движений (атаксия), нарушение мышечно-суставного чувства, чувства позы, положение собственного тела в пространстве;

2. дети с поражением спинного мозга характеризуются полной или частичной утратой произвольных движений, различных видов чувствительности, расстройствами функции тазовых органов.

Программа является разноуровневой, т.к. у каждого ребёнка индивидуальные особенности и сложности нарушения опорно-двигательного аппарата, к каждому ребёнку подбирается индивидуальный маршрут корректирующей работы.

Разработка программы регулируется документами:

– Разработка программы регулируется документами:

– Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изм. и доп., вступ.в силу с 01.09.2021);

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Методические рекомендации 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 // Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № ВК-641/09 от 26.03.2016;
- Федеральный закон от 24.11.1995г №181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в РФ» (с изменениями и дополнениями от 28.06.2012г №219-ФЗ);
- Примерные адаптированные основные общеобразовательные программы дошкольного образования, начального общего образования, основного общего образования для обучающихся в соответствии с нозологическими группами: <https://fgosreestr.ru/>;
- Локальные акты Центра: устав, учебный план, правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности.

Оздоровительная (адаптивная) физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

Закон РФ «Об образовании» выдвинул на первый план проблему внедрения в практику работы социальных образовательных учреждений комплекса мер, направленных на своевременное обеспечение каждому ребенку адекватных возрасту условий для развития и формирования полноценной личности, включая физкультурное воспитание.

Методика адаптивной физической культуры имеет существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка. Медико-физиологические и психологические особенности детей разных нозологических групп, типичные и специфические нарушения двигательной сферы, специально-методические принципы работы с данной категорией детей, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию частных методик адаптивной физической культуры. Категория этих детей чрезвычайно разнообразна по нозологии, возрасту, степени тяжести дефекта, времени его возникновения, причинам и характеру протекания заболевания, медицинскому прогнозу, состоянию соматического здоровья, уровню физического развития физической подготовленности и другим признакам.

Для детей-инвалидов с детства характерны проявления дизонтогенеза и ретардации в природном (биологическом) и психофизическом развитии. Это вызывает сдвиги сенситивных периодов возрастного развития, приводит к дефициту естественных потребностей ребенка в движении, игре, эмоциях, общении и затрудняет процесс обучения и воспитания.

### **Актуальность:**

На сегодняшний день одной из актуальнейших проблем в современной педагогике является проблема инклюзивного образования. Возможности социально-гуманитарной поддержки, защиты прав обучающихся с проблемами здоровья проявляются полнее всего в дополнительном образовании, которое направлено на организацию поэтапной, динамической системы действий, ориентированной на восстановление обучающегося в правах, статусе, здоровье, дееспособности в собственных глазах и перед окружающими.

Программа направлена на коррекцию физического развития обучающихся, реабилитацию двигательных функций организма. Это диктуется социальным

заказом родителей (законных представителей) о более продуманном индивидуальном подходе в образовании детей-инвалидов с НОДА, об организации дополнительных занятий, особенно по физической культуре, с учётом особенностей ребёнка.

### **Педагогическая целенаправленность:**

Дети, имеющие физические заболевания, имеют право получать квалифицированную педагогическую помощь в индивидуальном порядке в зале и на дому. Хорошо построенная и тщательно разработанная программа индивидуального и надомного обучения должна помочь отстающему в физическом развитии ребёнку продвинуться гораздо дальше, чем это было бы возможно без посторонней помощи. Все занятия с ребенком имеют гибкую структуру, разработанную с учетом возрастных особенностей и степени выраженности дефекта. Занятия строятся на основе принципа интегрирования чередованием упражнений по степени сложности. Структура занятий гибкая. В процессе занятия с ребенком необходимо помнить, что усвоение материала должно параллельно формировать коммуникативные качества, обогащать эмоциональный опыт, активизировать мышление, проектировать общественные взаимодействия и двигательные акты, формировать личностную ориентацию. В основу программы входит комплекс атлетической гимнастики.

### **Отличительные особенности программы:**

Комплекс программы построен по специально разработанной методике занятий. Подбирается индивидуальный подход к каждому ребёнку с учетом его заболевания (ДЦП различной формы, различными видами ПОДА), физического развития, двигательной подготовленности ребенка соответствующего возраста. Основным эффектом занятий атлетической гимнастикой связан с особенностями применяемых физических нагрузок. Среди упражнений различные жимы, тяги, разводки и не только со свободными отягощениями (гантели, штанги), но и на специальных тренажерах. Условия выполнения таковы, что в работу включаются практически все основные мышечные группы.

Реализация АДОП предусматривает учет особых образовательных потребностей адресной группы обучающихся, включая потребности в: создании безбарьерной архитектурно-планировочной среды, соблюдении индивидуального двигательного и ортопедического режима с учетом медицинских рекомендаций и помощи ассистента

**Адресат программы:** Программа рассчитана на ребят от 7 до 18 лет с различными ПОДА.

**Формы организации образовательного процесса:** Адаптивная физическая культура проводится в форме группового занятия и индивидуального занятия.

В связи с особенностями детей с ПОДА наиболее эффективно будут использовать индивидуальную работу на дому (по причине невозможности посещать центр дополнительного образования) и индивидуальную работу в зале (если ребёнок может передвигаться), а также групповую работу в спортивном зале малыми группами (по 2-3 ребёнка).

Индивидуальное занятие направлено на обучение произвольному и дозированному напряжению и расслаблению мышц, нормализации координации, опорности и равновесия, снижение повышенного мышечного тонуса и устранение патологических синкинезий, предупреждение и борьбу с контрактурами, увеличение амплитуды движений и мышечной силы, выработку компенсаторных навыков.

Индивидуальные занятия по двигательной коррекции распределяются по необходимости в зависимости от степени тяжести заболевания, объема оперативного вмешательства, отсутствия навыков самообслуживания и возможности самостоятельного передвижения, следовательно, при таком состоянии учащегося количество часов индивидуальных занятий составляет 1 часа в неделю для формирования необходимых навыков. Для тех, у кого выявляются наиболее тяжелые нарушения, объем занятий в процессе может быть изменен. Необходимость АФК (двигательная коррекция) конкретно для каждого воспитанника определяет врач по спортивной физкультуре и невропатолог.

Набор детей в объединение производится добровольно на основе письменного заявления родителей (законных представителей) несовершеннолетних и при наличии справки или выписки о состоянии здоровья и рекомендациями по корректирующей работе, а так же, обеспечивающей доступ к занятиям физической культурой и спортом.

**Особенности организации образовательного процесса:** Набор на программу проводится из ребят с различными ПОДА:

1. дети с последствиями детского церебрального паралича (ДЦП), которые имеют множественные двигательные расстройства: – нарушения мышечного тонуса, – спастичность, ригидность (напряжение тонуса мышц-антагонистов и агонистов), гипотонию мышц конечностей и туловища, ограничение или невозможность произвольных движений (парезы и параличи), гиперкинезы (непроизвольные насильственные движения), синкинезии (непроизвольные содружественные движения, сопровождающиеся выполнением активных произвольных движений), – тремор рук и ног, нарушение равновесия и

координации движений (атаксия), нарушение мышечно-суставного чувства, чувства позы, положение собственного тела в пространстве.

2. дети с поражением спинного мозга характеризуются полной или частичной утратой произвольных движений, различных видов чувствительности, расстройствами функции тазовых органов.

Разных возрастных категорий и с разной физической подготовкой. Каждому учащемуся подбирается индивидуальный учебный план, где практическая часть занятия подбирается согласно физических данных ребёнка и времени обучения ребёнка по данной программе.

Индивидуальное занятие направлено на обучение произвольному и дозированному напряжению и координации, опорности и равновесия, снижение повышенного мышечного тонуса и устранение патологических синкинезий, предупреждение и борьбу с контрактурами, увеличение амплитуды движений и мышечной силы, выработку компенсаторных навыков.

Индивидуальные занятия по двигательной коррекции распределяются по необходимости, в зависимости от степени тяжести заболевания, объема оперативного вмешательства, отсутствия навыков самообслуживания и возможности самостоятельного передвижения. Следовательно, при таком состоянии ребёнка количество часов индивидуальных занятий составляет по 1 часу 3 раза в неделю для формирования необходимых навыков или по 1,5 часа 2 раза в неделю. Для тех, у кого выявляются наиболее тяжелые нарушения, объем занятий в процессе может быть изменен. При обнаружении сбоев или отклонений предполагается корректировка деталей, частных аспектов, перестановка тем в разделах, варьирование методики.

**Объём программы:** 108 часа.

**Срок реализации программы:** 9 месяцев.

**Режим занятий:** Учитывая особенности детей с ПОДА (психофизического развития, индивидуальные возможности), режим занятий подбирается индивидуально 2 раза в неделю по 1,5 часа или 3 раза в неделю по 1 часу.

**Форма обучения:** Очная.

**Основная форма организации обучения:**

Данная программа предполагает использование следующих форм обучения:

Занятие – основная форма обучения, где осуществляется освоение учебного материала всей группой обучающихся.

Дополнительные формы работы, которые предполагают выполнение некоторых видов работ дома под руководством и контролем родителей.

Все занятия строятся по коммуникативному принципу:

*Подготовительная часть* (разминка, гимнастика) – подготовка двигательного аппарата к работе.

*Основная* – упражнения, согласно учебному плану.

*Заключительная* – восстановление дыхания, упражнение на расслабление, Самомассаж.

**Виды занятий:** Комбинированный.

### **Цель программы:**

Стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей, ускорению социальной реабилитации детей. Достижение такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

### **Задачи программы:**

*Общие задачи (образовательные, воспитательные, развивающие):*

- укреплять здоровье;
- содействовать нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучать основам техники движений;
- формировать жизненно необходимые навыки и умения;
- развивать двигательные (кондиционные и координационные) способности;
- формировать необходимые знания в области физической культуры личности;
- воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- воспитывать нравственные и волевые качества;
- приучать к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

*Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические), с учетом индивидуальных рекомендаций врачей узкого профиля по результатам ежегодной диспансеризации:*

- корректировать технику основных движений – ходьбы, бега, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений;
- корректировать и развивать координационные способности - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;



- корректировать и развивать физическую подготовленность – мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- компенсировать утраченные или нарушенные функции;
- формировать новые виды движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- проводить профилактику и коррекцию соматических нарушений: осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактику простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- корректировать и развивать сенсорные системы: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- развивать зрительную и слуховую память;
- развивать устойчивость к вестибулярным раздражениям;
- дифференцировать тактильные ощущения, кожно-кинестетические восприятия и т. п.;
- корректировать психические нарушения в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. п.

### **Планируемые результаты:**

Планируемые результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров, характеристик возможных достижений ребенка, которые зависят от ряда факторов, в том числе:

- от характера, структуры и степени выраженности первичных нарушений;
- от наличия и степени выраженности вторичных нарушений: психофизических свойств ребенка с ДЦП (скорости целенаправленных психических процессов, выносливости, эффективности долговременной свойств, обеспечивающих управление психическими целенаправленного поведения, гибкости психических процессов, торможения психических реакций, планирования поведения);
- сенсомоторных возможностей (удержания равновесия и передвижения, зрительно-моторной координации, билатерального взаимодействия рук);
- интегративных возможностей (зрительно - моторного, слухоречевого подражания, ориентировочно-исследовательского поведения).

По окончании курса программы учащиеся будут:

*знать:*

– первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– правила и последовательность выполнения упражнений гимнастики, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки.

*уметь:*

– планировать, контролировать и оценивать физические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации;

– определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

– понимать причины успеха/неуспеха двигательной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

– осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов);

– выполнять упражнения на тренажерах для развития основных физических качеств, силы быстроты, гибкости, координации и выносливости;

– осуществлять индивидуальные и групповые занятия в играх;

– передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки);

– выполнять ежедневную утреннюю гимнастику, корригирующие упражнения и закаливающие процедуры;

– преодолевать безопасными способами естественные и искусственные препятствия;

– соблюдать правила и нормы поведения в индивидуальной и коллективной деятельности.

*а также будут развиты:*

– мотивы физической активности и формирование самостоятельного подхода к личному физическому развитию;

– самостоятельность и личная ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах;

– этические качества доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- основы моральных качеств, дисциплинированность;
- навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- чувства уверенности в себе;
- умения сотрудничать.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния обучающихся. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях детей и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности.

Весь материал условно разделен на следующие разделы: основы знаний, развитие двигательных способностей (ОФП), профилактические и корригирующие упражнения, гимнастика с элементами атлетики.

Профилактические и корригирующие упражнения составлены таким образом, чтобы была возможность избирательного воздействия на ослабленные и спастические группы мышц с целью коррекции нарушенных двигательных функций. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, прямостояния, для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности), а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

ОФП направлена на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности, в нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, перелезание и переползание, упражнения. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с воспитанниками для обогащения их двигательного опыта. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

Система оздоровительной (адаптивной) физической культуры направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, улучшение функциональных двигательных возможностей всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и поддержание здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

Сложившаяся система включает:

- полноценную и эффективную работу с воспитанниками на занятиях ОФК;
- рациональную организацию на занятиях ОФК;
- организацию утренней зарядки, физкультминуток в течение дня способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности.

Учебно-тематический план работы  
по расписанию 3 раз в неделю по 1 часу.

№ п/п	Наименование раздела и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
<u>1</u>	<u>Теоретическая часть</u>	<u>4</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	
	1.1 Техника безопасности.	1	0,5	0,5	Беседа
	1.2 Атлетическая гимнастика – как вид спорта.	1	0,5	0,5	Беседа
	1.3 Мышечный аппарат человека.	1	0,5	0,5	Беседа
	1.4 Физические упражнения как фактор и средство формирования тканевого рельефа человека.	1	0,5	0,5	Устный опрос
<u>2</u>	<u>Практическая часть</u>	<u>104</u>	<u>8</u>	<u>96</u>	
	2.1 Общая физическая подготовка.	6	1	5	Наблюдение
	2.2 Силовые упражнения:				
	2.2.1 Упражнения способствующая развитию мышечной массы	14	1	13	Наблюдение
	2.2.2 Специальные упражнения для развития силы мышц	14	1	13	Наблюдение
	2.2.3 Специальные упражнения для развития гибкости	14	1	13	Наблюдение
	2.2.4 Упражнения с гантелями	14	1	13	Наблюдение
	2.2.5 Упражнения со штангой	14	1	13	Наблюдение
	2.2.6 Упражнения с резиновыми эспандерами	14	1	13	Наблюдение
	2.4 Стретчинг	14	1	13	Наблюдение Контроль
<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>10</b>	<b>98</b>		

Учебно-тематический план работы  
по расписанию 2 раз в неделю по 1,5 часа.

№ п/п	Наименование раздела и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
<u>1</u>	<u>Теоретическая часть</u>	<u>4</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	
	1.1 Техника безопасности.	1	0,5	0,5	Беседа
	1.2 Атлетическая гимнастика – как вид спорта.	1	0,5	0,5	Беседа
	1.3 Мышечный аппарат человека.	1	0,5	0,5	Беседа
	1.4 Физические упражнения как фактор и средство формирования тканевого рельефа человека.	1	0,5	0,5	Устный опрос
<u>2</u>	<u>Практическая часть</u>	<u>104</u>	<u>8</u>	<u>96</u>	
	2.1 Общая физическая подготовка.	6	1	5	Наблюдение
	2.2 Силовые упражнения:				
	2.2.1 Упражнения способствующая развитию мышечной массы	14	1	13	Наблюдение
	2.2.2 Специальные упражнения для развития силы мышц	14	1	13	Наблюдение
	2.2.3 Специальные упражнения для развития гибкости	14	1	13	Наблюдение
	2.2.4 Упражнения с гантелями	14	1	13	Наблюдение
	2.2.5 Упражнения со штангой	14	1	13	Наблюдение
	2.2.6 Упражнения с резиновыми эспандерами	14	1	13	Наблюдение
	2.3 Стретчинг	14	1	13	Наблюдение Контроль
<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>10</b>	<b>98</b>		

## Содержание программы

### Раздел 1. ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### *Тема 1.1: Техника безопасности.*

*Теория:* Инструктаж по обеспечению безопасности образовательного процесса на учебно-тренировочных занятиях.

*Практика:* Разминка: Комплекс упражнений по формированию осанки, снижения и наращивания массы тела. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия, упражнений при сутулости. Комплекс упражнений нарушение осанки в грудном и поясничном отделах. Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса. Упражнения для развития подвижности в различных суставах. Упражнения для развития координационных способностей. Упражнения на растяжку у гимнастической стенки. Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног.

*Форма контроля:* Беседа. Опрос.

#### *Тема 1.2: Атлетическая гимнастика – как вид спорта.*

*Теория:* Физическая культура – важнейшая основа здорового образа жизни. Атлетическая гимнастика – как вид спорта. Анатомические основы знаний: телосложение человека, конституционные типы мужчин и женщин, пропорции.

*Практика:* Разминка: Комплекс упражнений по формированию осанки, снижения и наращивания массы тела. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия, упражнений при сутулости. Комплекс упражнений нарушение осанки в грудном и поясничном отделах. Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса. Упражнения для развития подвижности в различных суставах. Упражнения для развития координационных способностей. Упражнения на растяжку у гимнастической стенки. Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног.

*Форма контроля:* Беседа. Опрос.

#### *Тема 1.3: Мышечный аппарат человека.*

*Теория:* Факторы, определяющие тканевой рельеф тела: скелетная мускулатура, мышечная масса тела, подкожно - жировой слой. Мышечный аппарат человека. Физиологические основы знаний: важнейшие системы организма и их функции.

*Практика:* 1. Разминка: Тренировка в медленном темпе: ходьба на месте, прыжки на скакалке, медленное и спокойное педалирование на велотренажере. Тренировка в быстром темпе. Цикл спринта. Упражнения с устойчивым темпом. Общеукрепляющие упражнения. Упражнения для мышц ног. Упражнения для ягодиц. Упражнения с максимальным наклоном корпуса вперед. Упражнения с вертикальным положением корпуса. Кручение педалей в обратном направлении. Упражнения стоя на педалях (с отрывом от сидения). Упражнения для наращивания мышечной массы. Упражнения для похудения.

Упражнения на гибкость после тренировок. Упражнения на растяжку после тренировок.

*Форма контроля:* Беседа. Опрос.

*Тема 1.4: Физические упражнения как фактор и средство формирования тканевого рельефа человека.*

*Теория:* Обменные процессы в тканях организма и их развитие в зависимости от генетических факторов, двигательного и пищевого режима, состояние здоровья. Физические упражнения как фактор и средство формирования тканевого рельефа человека. Роль основных компонентов питания: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей; водный обмен в организме.

*Практика:* Типичные упражнения локального воздействия: упражнения для мышц и тканей плечевого пояса и рук, упражнения для мышц и тканей туловища, упражнения для мышц и тканей тазового пояса и бедер.

*Форма контроля:* Беседа. Опрос.

## *Раздел 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ*

*Тема 2.1: Общая физическая подготовка.*

*Теория:* ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является базой и фундаментом для специальной подготовки и достижения высоких спортивных результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

*Практика:* 1. Разминка: Комплекс упражнений по формированию осанки, снижения и наращивания массы тела. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия, упражнений при сутулости. Комплекс упражнений нарушение осанки в грудном и поясничном отделах. Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса. Упражнения для развития подвижности в различных суставах. Упражнения для развития координационных способностей. Упражнения на растяжку у гимнастической стенки. Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног.

2. Комплекс атлетической гимнастики /Приложение 1/.

3. Упражнения на стретчинг

*Форма контроля:* Наблюдение. /Приложение 2/.

*Тема 2.2: Силовые тренажёры.*

*Теория:* Силовые тренажёры. Историческая справка. Какие бывают силовые тренажеры. Возможные неисправности. Правила безопасности при работе с силовыми тренажерами.

*Подтема 2.2.1: Упражнения способствующая развитию мышечной массы*

*Теория:* Основные группы мышц и базовые упражнения для их развития. Принцип перегрузки. Что такое суперкомпенсация. Правила нагрузки.



*Практика:* 1. Разминка: Общеукрепляющие упражнения. Упражнения для мышц ног. Упражнения для ягодиц. Упражнения с максимальным наклоном корпуса вперед. Упражнения с вертикальным положением корпуса.

2. Комплекс атлетической гимнастики /Приложение 1/.

3. Упражнения на стретчинг.

*Форма контроля:* Наблюдение. /Приложение 2/.

*Подтема 2.2.2: Специальные упражнения для развития силы мышц.*

*Теория:* Сила – как физическое качество и особенности ее развития. Методика развития силовых способностей. В чём состоит сложность упражнений на развитие силы мышц.

*Практика:* 1. Разминка: Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений по формированию осанки, снижения и наращивания массы тела. Упражнения на растяжку у гимнастической стенки.

2. Комплекс атлетической гимнастики /Приложение 1/.

3. Упражнения на стретчинг.

*Форма контроля:* Наблюдение. /Приложение 2/.

*Подтем 2.2.3: Специальные упражнения для развития гибкости.*

*Теория:* Понятие гибкость и ее виды. Особенности методики развития гибкости у детей. Средства и методы развития гибкости.

*Практика:* 1. Разминка: Общеразвивающие упражнения. Упражнения на растяжку у гимнастической стенки. Упражнения с максимальным наклоном корпуса вперед. Упражнения с вертикальным положением корпуса.

2. Комплекс атлетической гимнастики /Приложение 1/.

3. Упражнения на стретчинг.

*Форма контроля:* Наблюдение. /Приложение 2/.

*Тема 2.2.4: Упражнения с гантелями.*

*Теория:* Чем полезны Упражнения с гантелями. Наиболее частые ошибки при выполнении упражнений с гантелями. Способы дозирования физической нагрузки при выполнении упражнений с гантелями. Правильный подбор комплекса упражнений с гантелями.

*Практика:* 1. Разминка: Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений по формированию осанки, снижения и наращивания массы тела. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия, упражнений при сутулости. Комплекс упражнений нарушение осанки в грудном и поясничном отделах. Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног.

2. Комплекс атлетической гимнастики /Приложение 1/.

3. Упражнения на стретчинг.

*Форма контроля:* Наблюдение. /Приложение 2/.

*Тема 2.2.5: Упражнения со штангой.*

*Теория:* Из истории. Виды и размеры штанг. Выбор веса штанги. Польза и вред. Техника выполнения и виды упражнений. Частые ошибки.

*Практика:* 1. Разминка: Общеразвивающие упражнения. Тренировка с увеличением в темпе: ходьба на месте, прыжки на скакалке, педалирование на велотренажере. Упражнения, стоя на педалях (с отрывом от сидения).

2. Комплекс атлетической гимнастики /Приложение 1/.

3. Упражнения на стретчинг.

*Форма контроля:* Наблюдение. /Приложение 2/.

*Тема 2.2.6: Упражнения с резиновыми эспандерами.*

*Теория:* Общие принципы тренировки с эспандерами. Характеристика различных типов эспандеров. Особенности работы мышц. Разновидности хватов. Основные способы удержания амортизатора в положении стоя, сидя лёжа. Основные положения. Техника выполнения. Правила тренировки. Тренировочные программы.

*Практика:* 1. Разминка: Общеразвивающие упражнения. Упражнения на растяжку у гимнастической стенки. Упражнения с максимальным наклоном корпуса вперед. Упражнения с вертикальным положением корпуса.

2. Комплекс атлетической гимнастики /Приложение 1/.

3. Упражнения на стретчинг.

*Форма контроля:* Наблюдение. /Приложение 2/.

*Тема 2.3: Стретчинг.*

*Теория:* Что такое Стретчинг? Организация занятий по стретчингу. Гибкость и методика её развития. Виды стретчинга. Правила применения упражнений стретчинга и регулирование нагрузки.

*Практика:* 1. Разминка: Общеукрепляющие упражнения. Упражнения для мышц ног. Упражнения для ягодиц. Упражнения с максимальным наклоном корпуса вперед. Упражнения с вертикальным положением корпуса. Кручение педалей в обратном направлении.

2. Комплекс атлетической гимнастики /Приложение 1/.

3. Упражнения на стретчинг.

*Форма контроля:* Наблюдение. /Приложение 2/.

## Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий

### **Календарный учебный график:**

Срок обучения – 1 учебный год;

Количество учебных месяцев – 9;

Количество учебных недель – 36;

Количество учебных дней – 108 или 72;

Количество учебных часов – 108;

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1,5 часа или 3 раза в неделю по 1 часу.

Даты начала и окончания учебных периодов – с 01 сентября по 31 мая.

### **Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение:**

Занятия проводятся в спорт зале индивидуально или в домашних условиях, индивидуально.

*Спортивный зал* – просторный, хорошо проветриваемый и хорошо освещённый и соответствующий нормам СанПиН – для проведения занятий.

#### *Доступность:*

Имеется доступность предметно-пространственной среды: наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, специальной мебели; организовано рабочее место с учетом особенностей ребенка с НОДА, организована санитарно-гигиеническая комната.

#### *Оборудование:*

1. Шведская стенка (если имеется у ребенка дома)
2. Скамья для пресса
3. Скамья для жима лежа
4. Скамья для жима сидя
5. Скамья для гиперэкстензии
6. Степы
7. Гантели 0.5 кг, 1 кг, 1.5 кг, 2 кг, 3 кг
8. Штанга
9. Блины общим весом до 10 кг
10. Коврики для фитнеса
11. Резиновые экспандеры
12. Средства для крепления резиновых экспандеров.

#### *Наглядное пособие:*

1. Плакаты
2. Картинки
3. Атласы

#### *Организация деятельности:*

Используются планы/ схемы деятельности в алгоритмизация деятельности со

зрительными опорами.

*Алгоритмизация деятельности:*

план/ схема занятия/ деятельности в ходе занятия/ алгоритмизированная схематичная инструкция

*Реализация деятельности:*

Рекомендуется использовать планы/ схемы деятельности в алгоритмизация деятельности со зрительными опорами

### **Информационное обеспечение:**

Интернет-ресурсы:

1. Бодибилдинг и фитнес форум - <http://forum.sportmashina.com/>
2. Журнал "Теория и практика физической культуры"  
<http://www.TEORIYA.RU>
3. Официальный сайт Легкая атлетика России - <http://www.rusathletics.com/fed>
4. Официальный сайт Минспорта РФ - <http://www.minsport.gov.ru>
5. Федеральный образовательный портал ЭСМ - <http://ecsocman.hse.ru/>
6. Электронный журнал Физкультура - [http://www.fizkultura.ru/sci/athletics\\_gymnastics/1](http://www.fizkultura.ru/sci/athletics_gymnastics/1)

### **Кадровое обеспечение:**

*Необходимые умения педагога:*

- владеть формами и методами обучения;
- использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе одаренных обучающихся и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, культурно – досуговую, учебно – исследовательскую;
- регулировать поведение обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды; реализовать современные формы и методы воспитательной работы, как на занятиях, так и во внеурочной деятельности, ставить воспитательные цели, способствующие развитию обучающихся, независимо от их способностей;
- общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их.

*Необходимые знания:*

- преподаваемый предмет;
- основные закономерности возрастного развития;
- основные методики преподавания, виды и приемы современных педагогических технологий;
- пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения.

### **Формы аттестации / контроля**

Для отслеживания результатов освоения программы, предусмотрен диагностический инструментарий, который помогает педагогу оценить уровень и качество освоения учебного материала.

Для отслеживания уровня усвоения содержания программы используются следующие формы контроля:

*Входной контроль* – осуществляется на первом занятии. Цель - Знакомство с детьми и их физического уровня развития. Формы контроля: Опрос, наблюдение.

*Текуще-тематический контроль* – осуществляется диагностика после каждого занятия. Цель контроля – оценка качества освоения программного материала, достижения ожидаемых результатов.

*Промежуточный контроль* – проводится в середине учебного года. Цель контроля – по результатам, при необходимости, производится корректировка учебного плана или программы обучения.

*Итоговый контроль* – проводится в конце каждого учебного года. Цель контроля – позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год.

### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**

Важным в осуществлении программы является комплексное и систематическое отслеживание результатов, которое позволяет определять степень эффективности обучения, проанализировать результаты, внести коррективы в учебный процесс, позволяет учащимся, родителям, педагогам увидеть результаты своего труда, создает благоприятный психологический климат.

Основным предметом оценки выступает индивидуальная динамика обучающихся в достижении планируемых образовательных результатов освоения АДОП.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: фотоматериалы, отзывы детей и родителей, материалы диагностики (анализ тест-опросов, карты наблюдения, практические работы).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- Таблицы мониторинга;
- Журнал посещения;
- Диагностические карты;
- Тест - опросы;
- Педагогическое наблюдение;
- Практические задания.

### **Оценочные материалы**

Материалы к диагностическим методикам входят в методическое обеспечение

программы и расположены в диагностическом инструментарии в отдельной папке, которая является неотъемлемой составляющей программы.

### **Определение уровня освоения изученного раздела**

#### **Минимальный уровень:**

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке;
- о корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств;
- понимание особенностей известных видов спорта;
- знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **Достаточный уровень:**

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания;
- выполнение двигательных действий;
- умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
- знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств;
- – знание форм, средств и методов физического совершенствования;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам;

- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных занятиях.

### **Методическое обеспечение**

Для воспитанников с ограниченными возможностями здоровья программа раскрывает роль и значение физического воспитания в общей системе оздоровления ребенка с патологией позвоночника и направлена на всестороннее гармоничное развитие личности, благоприятную социально-педагогическую адаптацию. В школе такие дети, как правило, отнесены к специальной медицинской группе или освобождены полностью от занятий физической культурой.

Двигательные, психические, сенсорные нарушения имеют разные причины, время, степень поражения, сопутствующие заболевания, вторичные отклонения, разный уровень здоровья и сохранных функций, что лимитирует двигательную активность детей-инвалидов и требует дифференцированного и индивидуально-ориентированного подхода в выборе средств, методов, организационных форм адаптивной физической культуры, постановки и решения коррекционных, компенсаторных, профилактических задач, сопряженных с процессом обучения, воспитания, физического, психического, личностного развития данной категории детей.

#### **Методы обучения:**

1. Словесные методы – составляют основу обучения. Наиболее широко используют объяснения, указания, команды, оценку техники, разбор и анализ, пересказ задания, а также беседы и лекции.
2. Наглядные методы – включают показ (натуральную демонстрацию изучаемого способа) и наглядные пособия (плакаты, схемы, таблицы, видеоманускрипты).
3. Практические методы – предусматривают непосредственное выполнение изучаемых движений либо в целом, либо по частям, в зависимости от сложности.

#### **Формы организации деятельности**

Основной формой обучения является занятие.

Основные формы организации занятия:

- Групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- Тестирование.

### **Алгоритм учебного занятия.**

Структура занятий включает в себя три основных этапа: организационный момент, основную часть и заключительную часть.

1. Организационная часть занятия служит для организации учащихся и подготовки их к последующей работе. В этой части проводят разминку, которая состоит из двух частей – общей и специальной. В первой части проводят упражнения, повышающую общую работоспособность, во второй осуществляется специальная физическая подготовка, помогающая решению основных задач занятия.

2. Основная часть предназначена для специальной подготовки учащихся. В неё включают упражнения для развития двигательных качеств и освоения и совершенствования технико-тактических приемов.

3. Заключительная часть способствует постепенному снижению нагрузки, частичному восстановлению и подготовке к последующей деятельности.

### **Воспитательный аспект реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Воспитательная деятельность является неотъемлемой частью воспитательно-образовательного процесса в ходе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. План воспитательной работы детского объединения составляется педагогом дополнительного образования – руководителем объединения на каждый учебный год с учетом Программы воспитания центра, общих традиционных мероприятий и направленности детского объединения. Воспитательная работа направлена на сознательное овладение учащимися социальным и культурным опытом, формирование у них социально-значимых ценностей и социально-адекватных способов поведения через включение в образовательную и культурно-досуговую деятельность.

Воспитательная деятельность осуществляется при активном взаимодействии с родителями с целью усиления их роли в становлении и развитии личности ребенка. Это способствует повышению удовлетворенности родителей созданными условиями для творческого развития личности ребенка и его достижениями; активизации участия родителей в подготовке и проведении мероприятий, как для детского объединения, так и общеорганизационных. Реализация воспитательной составляющей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы позволяет обеспечить позитивные межличностные отношения в группе учащихся, развитие и обогащение совместной деятельности, оптимизацию общения участников детско-взрослого сообщества.



## **Методика проведения воспитательной работы**

В качестве методов воспитания применяются следующие:

*Метод убеждение* – это такой метод воспитания, который выражается в эмоциональном и глубоком разъяснении сущности социальных и духовных отношении, норм и правил поведения.

*Метод поощрение* – это метод воспитания, стимулирующий деятельность учащегося. Поощрение вызывает положительные эмоции, способствовавшее возникновению чувства уверенности ребенка в своих силах.

*Метод упражнение* - это метод воспитания, который предполагает такую организацию повседневной жизни и учебной деятельности, которая позволяет учащимся накапливать привычки и опыт правильного поведения, связывать слово с делом, убеждение с поведением.

Воспитательная работа педагога осуществляется по плану объединения.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Лукьяненко В.П. Учебное пособие "Основы знаний" по физической культуре. - М.: 2009.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования. – М.: 2010.
3. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. – Смоленск, 2012.
4. Настольная книга учителя физической культуры: спр.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. – М.: АСТ: ООО «Изд-во Астрель», 2003.
5. Гусев И.Е. Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов/ МН.: Харвест,2003.
6. Юровский С.Ю. Атлетизм – дома, М.: Советский спорт, 2009 Вейдер Дж. Строительство тела по системе Дж. Вейдера. - М.: ФиС, 2009.
7. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств). Под общей ред. А. В. Карасева. – М.: Лептос, 1994.
8. Маноккиа П. Анатомия упражнений: Тренер и помощник в ваших занятиях / Пэт Маноккиа; (пер. с англ. Платоновой). – М.: Эксмо, 2011. – 192 с.: ил. – Анатомия здоровья.
9. Кузнецов А. Ю. Анатомия фитнеса/ Андрей Кузнецов. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 224 с.: ил. – (Феникс-Фитнес).

## КОМПЛЕКС АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

### Комплекс атлетической гимнастики №1:

1. Поднимание плеч вверх.
2. Тяга штанги вверх к груди двумя руками.
3. Тяга широким хватом сверху - вниз за голову.
4. Становая тяга.
5. Разведение рук с гантелями.
6. Жим штанги средним, узким или широким хватом (ширина плеч равна среднему хвату).
7. Наклоны туловища назад и поднимания вверх.
8. Поднимания коленей к груди.
9. Наклоны туловища в сторону, к пятке одноименной ноги.
10. Наклоны туловища в сторону, к носку одноименной ноги.
11. Жим штанги с груди средним хватом.
12. Одновременное сгибание в локтевых суставах рук с супинацией предплечий.
13. Сгибание рук со штангой в локтевых суставах.
14. Подтягивание на низкой перекладине средним хватом снизу, опираясь ногами о пол.
15. Французский жим.
16. Попеременное разгибание из-за головы.
17. Разгибание рук в локтевых суставах из-за головы – вверх с преодолением сопротивления партнера.
18. Приседание глубокое.
19. Глубокие приседания.
20. Поднимание на носки.

### Комплекс атлетической гимнастики №2:

1. Тяга веса на блочном устройстве до уровня подбородка.
2. Тяга гантели или гири груди.
3. разведение рук с гантелями в стороны – вверх.
4. Наклоны туловища вперед.
5. Жим штанги широким хватом.
6. Жим штанги средним хватом.
7. Разведение рук с гантелями.
8. Поднимание туловища вверх с попеременными поворотами вправо – влево до касания локтем до разноименного колена.
9. Сгибание – разгибание ног (подтягивания колени к груди).
- 10а. Разведение прямых рук с гантелями до уровня плеч.

- 10б. Жим штанги из – за головы хватом от среднего о широкого.
11. Попеременное сгибание в локтевых суставах рук с гантелями с супинацией предплечий.
- 12а. Сгибание в локтевом суставе руки с гантелью.
- 12б. Разгибание руки с гантелью из – за головы вверх.
13. Одновременное разгибание рук с гантелями из-за головы.
14. Приседание.
15. Выпрыгивание вверх из полуприседа.
16. Поднимание на носки.

#### Комплекс атлетической гимнастики №3:

1. Круговые движения плечами вперед-назад со штангой или тяжелыми гантелями.
2. Тяга штанги вверх широким хватом.
3. Становая тяга.
4. Махи ногами назад, прогибаясь в пояснице и не отрывая живота от опоры.
5. Сведение-разведение рук.
6. Попеременный жим гантелей.
7. Жим штанги средним хватом.
8. Круговые движения вправо-влево прямыми ногами с отягощением.
9. Попеременное поднимание рук с гантелями вперед- в сторону, до уровня плеч.
10. Жим штанги из-за головы хватом от среднего - до широкого.
11. Одновременное сгибание рук с гантелями в локтевых суставах через стороны - вверх.
12. Разгибание рук в локтевых суставах сверху - вниз.
13. Сгибание рук в запястьях.
14. Сгибание – разгибание в запястьях рук со штангой, хват сверху.
15. Приседание.
16. Приведение прямой ноги.
17. Отведение в сторону – вверх прямой ноги.
18. Поднимание на носки.

#### Комплекс атлетической гимнастики №4:

1. Высокая тяга штанги (до уровня подбородка) хватом сверху от узкого до широкого.
2. Тяга штанги вверх к груди двумя руками.
3. Тяга веса двумя руками к животу в горизонтальной плоскости.
4. Разгибания туловища.

5. Отжимание (опускаясь грудью ниже верхнего уровня подставок).
6. Опускание штанги назад - вниз за голову на полусогнутых руках.
7. Поднимание туловища вверх -вперед.
8. Поднимание прямых рук со штангой.
9. Разведение прямых рук с гантелями.
10. Разведение прямых рук до уровня плеч.
11. Одновременное сгибание в локтевых суставах рук с супинацией по ходу траекторий движения.
12. Французский жим.
13. Приведение – отведение кистей рук с гантелями, держа их вертикально.
14. Глубокое приседание.
15. Прыжки вверх (напрыгивания).
16. Поднимание на носки.

#### Комплекс атлетической гимнастики №5:

1. Поднимание плеч вверх.
2. Тяга гантели или гири к груди.
3. Тяга сверху –вниз к животу.
4. Наклоны туловища вперед.
5. Повороты туловища вправо-влево.
6. Тяга вперед- вниз веса отягощения на блочном тренажере.
7. Разведение рук с гантелями.
8. Опускание штанги назад- вниз за голову.
9. Поднимание туловища вверх с попеременными поворотами вправо – влево до касания локтем разноименного колена.
10. Поднимание прямых ног.
11. Наклоны туловища в сторону, к пятке.
12. Наклоны туловища в сторону, к носку.
13. Жим гантелей одновременно двумя руками.
14. Разведение прямых рук с гантелями, держа их хватом сверху.
15. Разведение прямых рук с гантелями до уровня плеч.
16. Сгибание рук в локтевых суставах.
17. Сгибание и разгибание рук.
18. Сгибание рук в запястьях, держа штангу за спиной.
19. Глубокое приседание.
20. Разгибание согнутых в коленных суставах ног.
21. Сгибание ног коленных суставах.

#### Комплекс атлетической гимнастики №6:

1. Поднимание плеч вверх

2. Махи двумя руками со штангой или гирей между ног.
3. Тяга веса двумя руками к животу в горизонтальной плоскости.
- 4А. Становая тяга штанги.
- 4Б. Повороты туловища вправо - влево, в положении стоя штангой на плечах.
5. Жим штанги широким хватом.
6. Сведение – разведение рук.
7. Поднимание прямых ног попеременно в сторону правого – левого плеча.
8. Наклоны туловища в сторону, к пятке одноименной ноги.
9. Разведение прямых с гантелями до уровня плеч.
10. Жим штанги из – за головы.
11. Поднимание прямой руки с гантелью от живота вверх до вертикального положения.
12. Сгибание в локтевом суставе руки с гантелью.
13. Разгибание руки в локтевом суставе.
14. Круговые движения вперед-назад отведенной в сторону прямой ноги с отягощением.
15. Приседание со штангой.
16. Приведение прямой ноги.

#### Комплекс атлетической гимнастики №7:

1. Высокая тяга штанги (до уровня подбородка) хватом сверху от узкого до широкого.
2. И.П. – стоя в наклоне, одной рукой упереться в колено или подставку: тяга другой рукой веса отягощения на блочном тренажере, при выполнении тяги рука сгибается в локтевом суставе.
3. Наклоны туловища вперед.
4. Разведение рук, одновременно сгибая их в локтевых суставах и разворачивая ладонями вперед.
5. Тяга вперед - вниз веса отягощения на блочном тренажере.
6. И.П. – поднять голову и достать подбородком грудь, затем приподнять плечевой пояс и держать 3-5 секунд, вернуться в И.П.
7. Поднимание коленей к груди.
8. Жим гантелей одновременно двумя руками.
9. Поднимание прямых рук со штангой, хват снизу.
10. И.П. – лежа спиной на горизонтальной скамье: поднимание прямых рук со штангой. Хват грифа руками на ширине плеч.
11. И.П. – стоя в полу приседе со штангой в руках, хват снизу от узкого до среднего, локтями упереться в бедра: сгибание в локтевых суставах рук.
12. И.П. – стоя, руки с гантелью за головой: разгибание рук из-за головы вверх.

13. Наклоны туловища вперед с одновременным подниманием за спиной прямых рук со штангой.
14. Глубокие приседания.
15. Разгибание согнутых в коленных суставах ног.
16. И.П. – стоя спиной к блочному тренажеру, одной рукой держаться за опору: поднимание прямой ноги вперед-вверх.
17. Сгибание ног в коленных суставах.
18. Махи в сторону - вверх прямой ногой с отягощением.
19. И.П. – стоя пальцами ног на подставке высотой 5-7 см со штангой на плечах: поднимание на носки.

#### Комплекс атлетической гимнастики №8:

1. Поднимание плеч вверх.
2. Тяга штанги вверх к груди двумя руками.
3. Тяга широким хватом сверху - вниз за голову.
4. Становая тяга.
5. Разведение рук с гантелями.
6. Жим штанги средним, узким или широким хватом (ширина плеч равна среднему хвату).
7. Наклоны туловища назад и поднимания вверх.
8. Поднимания коленей к груди.
9. Наклоны туловища в сторону, к пятке одноименной ноги.
10. Наклоны туловища в сторону, к носку одноименной ноги.
11. Жим штанги с груди средним хватом.
12. Одновременное сгибание в локтевых суставах рук с супинацией предплечий.
13. Сгибание рук со штангой в локтевых суставах.
14. Подтягивание на низкой перекладине средним хватом снизу, опираясь ногами о пол.
15. Французский жим.
16. Попеременное разгибание из-за головы.
17. Разгибание рук в локтевых суставах из-за головы – вверх с преодолением сопротивления партнера.
18. Приседание глубокое.
19. Глубокие приседания.
20. Поднимание на носки.

#### Комплекс атлетической гимнастики №9:

1. Тяга веса за голову на блочном устройстве, хват средний.
2. Тяга штанги двумя руками к груди за конец грифа.

3. Попеременное сгибание-разгибание полусогнутых в локтях рук с гантелями (как при беге).
4. Махи ногами назад, прогибаясь в пояснице и не отрывая живота от опоры
5. Сгибания-разгибания (отжимания), опускаясь грудью ниже верхнего уровня подставок.
6. Опускания штанги назад-вниз за голову.
7. Поднимание прямых ног, стараясь опускать носки за голову.
8. Наклоны туловища вправо-влево.
9. Жим штанги из-за головы от среднего до широкого.
- 10.Разведение прямых рук с гантелями.
- 11.Поднимания прямой руки с гантелью от бедра до вертикального положения.
- 12.Одновременное сгибание в локтевых суставах рук.
- 13.Попеременное разгибания из-за головы рук с гантелями.
- 14.Приведение-отведение кистей рук.
- 15.Выпрыгивания вверх, толкаясь с подставки попеременно одной ногой.
- 16.Махи в сторону - вверх прямой ногой с отягощением.

## КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

Мониторинг физического воспитания – это система сбора, обработки, педагогической интерпретации и хранения информации о процессах обучения и физического развития обучающегося, обеспечивающий непрерывное отслеживание его физического состояния, своевременную корректировку и прогнозирование развития.

**Цель мониторинга** - отслеживать динамики показателей физического развития и физической подготовленности учащихся разных возрастных групп и могут быть использованы как эффективное средство для осуществления мер по сохранению и укреплению здоровья, в том числе за счёт профилактики заболеваний. Полученные результаты дают возможность педагогу осуществлять индивидуальный подход к физическому воспитанию учащихся и сохранения здоровья каждого.

### **Задачи мониторинга:**

- Выявление причинно-следственных связей между состоянием физического здоровья учащихся и воздействием факторов среды в учебном заведении;
- Формирование в образовательном учреждении информационного фонда о состоянии физического здоровья учащихся;
- Подготовка решений, направленных на укрепление физического здоровья учащихся в образовательном учреждении, и их реализация;
- Информирование всех субъектов образовательного процесса (прежде всего - процесса физического воспитания) о результатах, полученных в ходе мониторинга.

Составной частью мониторинга является методика оценки физического развития и физической подготовленности учащихся, основу которой составляет тестирование и наблюдение. Применение тестирования в учебном процессе по физической культуре позволяет:

- Оперативно провести текущую, промежуточный или итоговую проверку и оценить каждого ученика;
- Проверить значительно больший объем усвоенных знаний и дать объективную оценку знаний учащихся;
- Обеспечить высокую точность измерений за счет дифференцированных шкал оценок;
- Осуществлять сбор, обработку и хранение информации.



При этом тесты и карты наблюдения должны быть разносторонними и системными, что будет способствовать поддержанию и повышению интереса учащихся к оценке собственного здоровья и отслеживанию динамики его показателей. По результатам фактических измерений в соответствии с методикой исследования выполняется расчет индивидуальных показателей физического развития, физической подготовленности и функциональной подготовленности каждого учащегося, что может составить индивидуальную карту физического здоровья ребёнка.

На основе результатов тестирования можно выявлять преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации занятий.

### **ВХОДНОЙ, ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ и ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ:**

**Входной, промежуточный и итоговый контроль проводится по одной структуре мониторинга.**

Дети с НОДА, отличаются друг от друга своими двигательными возможностями и нуждаются в разной степени поддержки во время занятий и в повседневной активности. Описывать способности ребенка необходимо через его уровень активности и степень поддержки со стороны взрослого. Это важно для описания и очень пассивных детей и документирования изменений в степени их участия в действии.

Уровень активности ребенка	Степень поддержки со стороны взрослого
а) Ребенок проявляет очень мало активности и способен (полностью или частично) приспособиваться к выполнению определенных действий/браться за них.	Действие или движение выполняется взрослым, участие ребенка в «подстраивании» под действия взрослого (не сопротивляется)
б) Ребенок имеет определенную способность, если ему помогает взрослый	От максимального до небольшого объема помощи со стороны взрослого
с) С помощью вспомогательного средства и/или соответствующим образом оборудованного пространства ребенок может выполнять действие самостоятельно.	Возможно, требуется присутствие взрослого рядом Описываются условия, при которых ребенок что-либо делает самостоятельно.
д) Ребенок может выполнять какое-то	Возможно, требуется присутствие

действие самостоятельно	взрослого рядом
-------------------------	-----------------

Под способностью к приспособлению понимается умение принимать предлагаемое внешнее воздействие (не сопротивляться, следовать за движением другого человека).

Цели ориентируются на потенциал ребенка и на постоянное увеличение степени его самостоятельности.

Критерии оценки диагностических параметров

Балл	Комментарии
1	Навык или умение отсутствует. Ребенок никаким образом не принимает участие в действие выполняемое взрослым.
2	Навык или умение проявляется при максимальной (значительной) поддержке – со стороны взрослого; - со стороны взрослого + с использованием ТСП
3	Навык или умение «сформирован» при средней (частичной) поддержке – со стороны взрослого; - со стороны взрослого + использованием ТСП
4	Навык или умение проявляется при минимальной поддержке - со стороны взрослого; - со стороны взрослого + с использованием ТСП
5	Навык или умение выполняется - самостоятельно - самостоятельно в специально организованной среде и/или адаптированного технического средства.

*Примечание: ТСП- технические средства реабилитации*

### **1 Вариант: Диагностика детей с уровнем активности от 1-3 баллов**

#### **Тест «Основные двигательные навыки»**

Основным показателем как мониторинга детей с ДЦП, так и эффективности занятий является сформированный навык у воспитанника. Предлагаемый мониторинг разделен на 7 групп показателей, в зависимости от того, какие мышцы задействованы в формировании и сложности выполнения движения. Помимо этого включена группа показателей наличия тонических рефлексов – одной из особенностей патологии двигательного развития детей с ДЦП, которые препятствуют формированию правильных поз ребенка и вертикализации тела.

Каждая группа состоит из двигательных действий, которые показывают сформированность различных навыков. Двигательные действия ранжируются от простого к сложному, и оцениваются в баллах от 0 до 3.

Группы показателей сформированности двигательных навыков:

1. показатели наличия тонических рефлексов;

2. двигательные навыки нижних конечностей;
3. ползание;
4. двигательные навыки верхних конечностей;
5. положение сидя;
6. ходьба;
7. передвижение в пространстве.

*Группа показателей «Наличие тонических рефлексов»* состоит из следующих двигательных действий:

1. В положении лежа на спине поднятие и опускание головы, верхние и нижние конечности лежат вдоль туловища прямые – 1 балл.
2. В положении лежа на спине ребенок поворачивает голову в сторону, при этом захватывает игрушку, находящуюся сбоку от него, подносит к себе – 2 балла.
3. В положении лежа на животе ребенок лежит, разогнув руки и ноги, может манипулировать предметами, находящимися перед ним – 3 балла.
4. В положении лежа на спине ребенок активно поворачивает голову в сторону, за этим следует поворот туловища и конечностей (поворот на бок или на живот) - шейная выпрямительная реакция (с 4 мес.) – 3 балла.

*Группа показателей «Двигательные навыки нижних конечностей»:*

1. Самостоятельно упражнения не выполняет. Движения производит с поддержкой взрослого – 0 баллов.
2. В положении лежа на спине поднимает согнутые в коленном суставе ноги вместе, обнимает руками в области коленного сустава – 1 балл.
3. В положении лежа на спине поднимает поочередно правую, левую ноги, согнутые в коленном суставе – 1 балл.
4. В положении лежа на животе поднимает поочередно ноги, согнутые в коленных суставах – 2 балла.
5. В положении лежа на спине поднимает поочередно правую, левую прямые ноги – 2 балла.
6. В положении сидя на стуле (стопы на полу, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90 градусов), перекаты стоп с пятки на носок – 2 балла.
7. В положении стоя у опоры перекаты стоп с пятки на носок – 3 балла.
8. В положении стоя (без опоры) перекаты стоп с пятки на носок – 3 балла.

*Группа показателей «Ползание»:*

1. Положение лежа на животе с опорой рук на локтевые суставы – 0 баллов.
2. Переворот из положения лежа на спине в положение лежа на животе и обратно – 1 балл.

3. Сгибание/разгибание рук в локтевых суставах в положении лежа на животе с продвижением вперед (например, на гимнастической скамье) – 1 балл.
4. Ползание по гимнастической скамейке с помощью одновременного сгибания/ разгибания рук в локтевых суставах – 1 балл.
5. Ползание по полу с поочередным сгибанием/разгибанием рук и ног – 2 балла.
6. Из положения лежа на животе с опорой прямых рук на кисти, подъем таза вверх и назад и сгибание ног в коленных суставах (угол сгиба коленных суставов 90 градусов) – 2 балла.
7. Ходьба на коленях с опорой прямых рук кистями на пол с поочередной сменой рук и ног – 3 балла.
8. Махи прямой ногой/рукой из положения стоя на коленях с опорой кистями на пол ("трехопорная" стойка) – 3 балла.

*Группа показателей «Двигательные навыки верхними конечностями»:*

1. Самостоятельно упражнения не выполняет. Движения производит с поддержкой взрослого – 0 баллов.
2. Поднимает, опускает прямые руки – 0 баллов.
3. Пальцы рук согнуть в кулак и разогнуть – 1 балл.
4. Захватывает предмет (игрушка), удерживает, отпускает – 1 балл.
5. Бросает (катает), ловит мяч – 2 балла.
6. Соединяет кисти рук, ладони вместе, скрещивая пальцы – 2 балла.
7. Захватывает мелкие предметы (монеты, бусины), удерживает их, перемещает, отпускает – 3 балла.
8. Соединяет поочередно 2-4 (указательный-мизинец) пальцы каждой руки с 1 (большим) пальцем (упражнение «Колечко») – 3 балла.

*Группа показателей «Положение сидя»:*

1. Самостоятельно упражнения не выполняет. Движения производит с поддержкой взрослого – 0 баллов.
2. Положение сидя на полу, ноги согнуты в коленных суставах скрестно перед собой, руки перед собой держатся за устойчивую опору (может быть заменено положением сидя на полу с согнутыми коленями на икроножных мышцах) – 0 баллов.
3. Положение сидя на стуле со спинкой и подлокотниками за столом, ноги согнуты в коленных суставах (угол сгиба 90 градусов), стопы горизонтально прилегают к полу – 1 балл.
4. В положении сидя на стуле со спинкой за столом, производит манипуляции с предметами, расположенными на столе – 2 балла.
5. Положение сидя на стуле со спинкой без подлокотников и стола – 2 балла.



4	Двигательные навыки верхних конечностей																		
5	Положение сидя																		
6	Ходьба																		
7	Передвижение в пространстве																		
Итоговая сумма																			

Цифры в данной таблице соответствуют порядковому номеру двигательного действия в группах показателей. Приведем пример: ребенок самостоятельно выполняет третье действие из группы «Ползание», а именно: сгибание/разгибание рук в локтевых суставах в положении лежа на животе с продвижением вперед (например, на гимнастической скамье). Действия 4-8 в данной группе не выполняет. Соответственно, количество баллов за эту группу – 1 балл.

Двигательные действия, которые ребенок выполняет, выделяются в карте. Это обусловлено тем, что в конце периода лечения или в конце учебного года необходимо оценить динамику формирования двигательных навыков.

После полного обследования ребенка данные суммируются. Итоговая сумма показывает динамику формирования двигательных навыков с помощью математических показателей.

## **2 вариант: Диагностика детей с уровнем активности от 4-5 баллов**

Физическое развитие – это важнейший индикатор здоровья детей и взрослых, обусловленный внутренними факторами и условиями жизни. По показателям физического развития, определяют телосложение по размеру тела и их пропорциям, судят о дефиците массы тела или избыточном весе и их динамике, развитии грудной клетки по разнице замеров её окружности на вдохе и выдохе и соответствии этих показателей возрасту испытуемого.

Исследования проводятся с использованием антропометрических методик:

1. Соматометрических – длина тела (рост), масса тела (вес), окружность и экскурсия грудной клетки;
2. Физиометрических - жизненная емкость легких (ЖЕЛ),
3. Стоматоскопических – вид осанки.

Оценивая показатели физического развития, используют стандарты, разработанные для различных возрастных групп школьников и специальные таблицы.

Физическое развитие оценивают по трехбалльной системе:

- 0 баллов - очень плохо (низкий уровень),
- 1 балла - плохо (ниже среднего уровня),
- 2 балла - среднее (средний уровень),
- 3 баллов – отлично (высокий уровень).

Основываясь на результаты исследования можно определить отклонения физического развития учащихся и подобрать соответствующие физические упражнения для их коррекции.

### **Диагностика по адаптивной физкультуре.**

Диагностика по адаптивной физкультуре опирается на разработки кандидата педагогических наук, доцента кафедры методики физического воспитания Уральской государственной академии физической культуры Шармановой С. Б., кандидата педагогических наук, профессора кафедры методики дошкольного воспитания и обучения МПГУ Степаненкова Э. Я. (в упрощенном виде).

#### Характеристика тестов:

##### 1. Показатели прыжков (от 0 до 4 баллов)

*Каждому ребенку дается три попытки подряд, фиксируется лучший результат.*

##### 2. Показатели метания мяча (от 0 до 4 баллов)

*Метание в цель проводится индивидуально, каждому ребенку также дается по три попытки каждой рукой, двумя руками.*

##### 3. Координационные показатели (от 0 до 4 баллов)

*для определения координационных способностей использовали следующие контрольные упражнения: лазанье по гимнастической лестнице; игры с кубиками; ловля мяча двумя руками. Кроме того, для разных возрастных групп использовали дополнительные тесты.*

##### 4. Определение силы (от 0 до 4 баллов)

*Выполняется 2—3 попытки сначала левой, затем правой рукой. Регистрируется лучший результат обеих кистей рук.*

##### 5. Силовая выносливость (от 0 до 4 баллов)

*Поднимание ног в положении лежа на спине; Прыжки на двух ногах.*

#### Карта оценивания:

– до 16 баллов - быстрое, одновременное выполнение упражнения в пространстве и во времени, сохраняя правильное направление, амплитуду движения, траекторию полета, точность воспроизведения движения, после показа упражнений; Ребенок проявляет самостоятельность.

– 12 баллов - упражнение выполнено правильно в пространстве и во времени,

параметры воспроизведения движений точное, но выполнено с небольшой задержкой, после показа упражнений; Совместно с педагогом.

– до 4 баллов - нечеткое выполнение упражнения, потеря равновесия, выполнение отдельных элементов в медленном темпе, после показа упражнений.

Замедленное выполнение после длительного показа, не точности в деталях движения, не соответствия параметрам движения; Совместно с педагогом.

– 0 баллов – у ребенка нет стремления к выполнению упражнений, даже совместно с педагогом.

#### Карта тестирования показателей здоровья в баллах.

Физические качества	Физические упражнения	Баллы	Показатели оценки тестирования
Скоростные	Бег на 60 м	<b>0</b>	- не ориентируется в понятиях « старт, финиш, марш»; - во время бега может самовольно прекратить движения;
		<b>1</b>	- дистанцию проходит в медленном темпе
		<b>2</b>	- обучающий стартует строго по сигналу «марш» выполняя стартовый разгон; - дистанцию проходит в среднем темпе; - финиширование выполняет на отрезке за 100 м до финиша
		<b>3</b>	- обучающий стартует строго по сигналу «марш» выполняя стартовый разгон; - дистанцию проходит за короткий отрезок времени; - финиширование выполняет на отрезке за 100 м до финиша
Координационные	Прыжки через скакалку за 30 сек. (раз)	<b>0</b>	- не владеет техникой выполнения упражнения
		<b>1</b>	- выполняет прыжки в медленном темпе с определенной остановкой после каждого прыжка; - наблюдается не соответствие движений рук и ног; - приземляется на всю стопу;



		<b>2</b>	-выполняет упражнение технически правильно но в медленном темпе; - прыжки длительностью до 1 минуты
		<b>3</b>	- упражнение выполняется технически правильно в быстром темпе; - прыжки до 1 минуты с количеством прыжков 120 и выше;
		<b>0</b>	
	Челночный бег 3x10 м (сек.)	<b>1</b>	
		<b>2</b>	
Скоростно-силовых	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 сек. (раз)	<b>0</b>	- техника выполнения соблюдается; - упражнения выполняется с помощью учителя;
		<b>1</b>	- техника выполнения соблюдается; - упражнения выполняется самостоятельно, но количество подъемов не превышает 10 раз за один подход;
		<b>2</b>	- техника выполнения соблюдается; - упражнения выполняется самостоятельно, но количество подъемов не превышает 30 раз за один подход;
		<b>3</b>	упражнение выполняется б быстром темпе и количество подходов не меньше чем 25 за 30 с
	Прыжок в длину с места (см)	<b>0</b>	-не владеет приемом отталкивания и приземлением
		<b>1</b>	- прыжок выполняется технически правильно, но длинна, не превышает 1метра.
		<b>2</b>	- прыжок выполняется технически правильно, но длинна, не превышает 1м20
		<b>3</b>	- прыжок выполняется технически правильно, длинна в соответствии с возрастными нормами.

Силовые	Подтягивание туловища из вися на руках	<b>0</b>	- удерживает свое тело в вися на руках	
		<b>1</b>	- технично правильно выполнять подъем туловища(фат сверху, угол разгиба в локтевом суставе 90*, подбородок доходит выше перекладины, ноги вместе); - выполняется упражнения с помощью учителя;	
		<b>2</b>	- технично правильно выполнять подъем туловища(фат сверху, угол разгиба в локтевом суставе 90*, подбородок доходит выше перекладины, ноги вместе); - выполнения упражнения от 2 раз;	
		<b>3</b>	- технично правильно выполнять подъем туловища(фат сверху, угол разгиба в локтевом суставе 90*, подбородок доходит выше перекладины, ноги вместе); - выполнение упражнения по нормам соответственно возрасту	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) за 30 с	<b>0</b>	- не сгибает руки в локтях; - удерживает тело в горизонтальном положении(статически)	
		<b>1</b>	-выполняет упражнение технически верно; -кол-во жимов не превышает 2	
		<b>2</b>	выполняет упражнение технически верно; -кол-во жимов не соответствует нормам в данном классе	
		<b>3</b>	- удерживает тело в горизонтальном положении(держит статику); - сгибание рук происходит под прямым углом; - возрастные нормативы выполняются;	
	Выносливость	6 минутный бег	<b>0</b>	- бег чередуется с ходьбой, но преобладает ходьба
			<b>1</b>	- бег чередуется с ходьбой, но преобладает бег

		<b>2</b>	- бег выполняется в медленном темпе
		<b>3</b>	- бег проходит в темпе выше среднего; - ускорение на финише начинать на отрезке 200-300 м.
Гибкость	Наклон туловища вперед из положения стоя ноги вместе.	<b>0</b>	- выполняется упражнение с большей амплитудой, руки касаются коленного сустава;
		<b>1</b>	- выполняется упражнение с большей амплитудой, руки обхватывают самую узкую часть ноги(голеностоп);
		<b>2</b>	- выполняется упр. без амплитуды, спокойно дотягиваясь пальцами рук до пола
		<b>3</b>	- выполняется упр. без амплитуды, спокойно касаясь ладонями рук до пола

## **ТЕКУЩЕ-ТЕМАТИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ:**

Выявление динамики физического развития и усвоение пройденного материала.

### **Раздел 1 Теоретическая часть**

#### **1.1 Тема: Техника безопасности.**

**Форма контроля:** Беседа.

Для оценки усвояемости материала проводится беседа, опрос.

Примерный перечень вопросов для беседы:

1. Какая одежда используется для занятий в спортивном зале?
2. Перед началом любой тренировки во избежание травм, что необходимо сделать?
3. При работе со свободными весами, что необходимо использовать и что нужно проверить?
4. При обнаружении неисправности необходимо?
5. После выполнения упражнения, снаряды нужно...?

#### **1.2 Тема: Атлетическая гимнастика – как вид спорта.**

**Форма контроля:** Беседа

Чтобы закрепить пройденный материал с детьми проводится беседа-опрос.

Примерный перечень вопросов для беседы:

1. Что такое атлетическая гимнастика?
2. На что направлена атлетическая гимнастика?
3. В чем отличия атлетической гимнастики от других видов спорта?

4. Что такое большая, средняя и малая нагрузки при выполнении силовых упражнений?
5. Охарактеризуйте роль дыхания при выполнении упражнений с отягощениями.
6. Для чего нужны физические упражнения?

### **1.3 Тема: Мышечный аппарат человека.**

**Форма контроля:** Беседа

Чтобы закрепить пройденный материал с детьми проводится беседа-опрос с использованием наглядного пособия.

Примерный перечень вопросов для беседы:

1. Сколько мышц насчитывается в теле человека?
2. Какова разновидность скелетных мышц по форме?
3. Назовите группу мышц головы.
4. Назовите группу мышц шеи.
5. Назовите группу мышц спины.
6. Назовите группу мышц плечевого пояса.
7. Назовите группу мышц бедра.
8. Назовите группу мышц голени.
9. Назовите группу мышц стопы.
10. Какую роль выполняют мышцы в теле человека, что произойдет если мышцы ослабнут?

### **1.4 Тема: Физические упражнения как фактор и средство формирования тканевого рельефа человека.**

**Форма опроса:** Устный опрос

Чтобы закрепить пройденный материал с детьми проводится беседа-опрос с использованием наглядного пособия.

Вопросы для опроса:

1. Что такое физические упражнения?
2. Какие факторы влияют для укрепления мышечного аппарата?
3. Перечислить средства, применяемые для формирования тканевого рельефа.
4. Что такое тканевый рельеф человека?
5. Какие упражнения применяются для тренировки разных групп мышц?

## **Раздел 2 Практическая часть**

### **2.1 Тема: Общая физическая подготовка.**

**Форма контроля:** Наблюдение

Контрольные испытания на определение развития  
Общей физической подготовки

№ п/п	Виды испытаний	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Отл	Хор	Уд	Отл	Хор	Уд
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	4	3			
	Подтягивание в висе лежа				15	12	10
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	10	7	9	7	6
	Сгибание туловища лежа на спине (раз)	5	16	14	13	12	10

**Тема: Силовые тренажёры.**

**Форм контроля:** Наблюдение и контроль.

Контроль освоения упражнений на силовых тренажерах

№ п/п	ФИО ребенка	Контрольные упражнения							
		Подтягивание широким хватом (кол-во раз)		Гиперэкстензия (кол-во раз)		Тяга верхнего блока за голову (вес блока)		Отжимание (кол-во раз)	
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

Н -начало года, К -конец года.

Физическое развитие оценивают по трехбалльной системе:

0 баллов - очень плохо (низкий уровень),

1 балла - плохо (ниже среднего уровня),

2 балла - среднее (средний уровень),

3 баллов – отлично (высокий уровень).

**Тема: Упражнения с гантелями.**

**Форма контроля:** Наблюдение и контроль

Контроль освоения упражнений с гантелями

№ п/п	ФИО ребенка	Контрольные упражнения			
		Жим гантелей из-за головы (кг)	Разведение гантелей лежа (кг)	Жим гантелей стоя (кг)	Тяга в наклоне (кг)

		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

Н – начало года, К – конец года.

Физическое развитие оценивают по трехбалльной системе:

- 0 баллов - очень плохо (низкий уровень),
- 1 балла - плохо (ниже среднего уровня),
- 2 балла - среднее (средний уровень),
- 3 баллов – отлично (высокий уровень).

**Тема: Упражнения со штангой.**

**Форма контроля:** Наблюдение и контроль

Контроль освоения упражнений со штангой

№ п/п	ФИО ребенка	Контрольные упражнения							
		Приседание со штангой (кг)		Французский жим (кг)		Тяга штанги в наклоне (кг)		Становая тяга со штангой (кг)	
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

Н -начало года, К -конец года.

Физическое развитие оценивают по трехбалльной системе:

- 0 баллов - очень плохо (низкий уровень),
- 1 балла - плохо (ниже среднего уровня),
- 2 балла - среднее (средний уровень),
- 3 баллов – отлично (высокий уровень).

**Тема: Стретчинг.**

**Форма контроля:** Наблюдение и контроль

Контроль выполнения стретчинга

№ п/п	Виды испытаний	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		От л	Хор	Уд	Отл	Хор	Уд
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
	Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9

