

Министерство труда и социального развития Краснодарского края

**Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
Краснодарского края «Армавирский реабилитационный центр для лиц с
умственной отсталостью»**

Принята на заседании
педагогического совета

«28» декабря 2023 г.
Протокол № 4



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ СО КК

«Армавирский РЦ»

В. Матусевич
«28» декабря 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая
программа
«Физическая культура»**

Возраст обучающихся – старше 18 лет.
Объем программы – 52 часа.

Составитель:
Матусевич Е.П.
инструктор-методист
по физической культуре

Армавир
2023

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Одним из наиболее целесообразных реабилитационных мероприятий является привлечение инвалидов с ментальными нарушениями к спортивно-оздоровительным занятиям. Физкультурно-оздоровительная работа рассматривается как мера реабилитации для лиц с ограниченными возможностями, которая создает условия для реализации реабилитационного потенциала, позволяет активизировать компенсаторные механизмы, способствует улучшению качества жизни.

Существенной особенностью этой работы является также строгая индивидуализация тренировочных воздействий на инвалида, систематическая коррекция физического состояния, двигательных действий, нагрузки, на базе которых формируются адаптационные и компенсаторные механизмы. Спортивно-оздоровительные занятия не должны привести инвалида к ухудшению состояния его основного нарушения.

Одним из видов спортивно-оздоровительной работы является адаптивная физкультура. Ее цель – максимально возможное развитие жизнеспособности человека на всех уровнях его бытия – от минимального обеспечения витальных процессов до высших проявлений потенций человека – установление рекордных достижений в телесном и духовном развитии.

Таким образом, адаптивная физкультура призвана с помощью рационально организованной двигательной активности как естественного стимула жизнедеятельности, используя сохраненные функции, остаточное здоровье, природные физические ресурсы, максимально приблизить психофизические возможности организма и личности инвалида к самореализации в обществе.

Материал к программе по физической культуре подобран по видам двигательной деятельности, как в общеобразовательной школе, однако в связи с особенностями развития инвалидов с умственной отсталостью и задержкой психического развития предлагается в уменьшенном объеме.

В программу включены подвижные игры и игровые упражнения, которые используются в целях ознакомления с учебным материалом, закрепления навыков в овладении основными видами движений, пространственных ориентировок, формирования эмоционально-волевой сферы и физических качеств инвалидов, что способствует возникновению интереса и желания к спортивным занятиям, а также расширению кругозора инвалидов.

Подводящие и имитационные упражнения, игровые задания с элементами спортивных игр создают базу для овладения элементами спортивных игр и спортивных упражнений.

Инструктор-методист по физической культуре может изменить последовательность и сроки прохождения программного материала в

зависимости от конкретных условий (уровня физической подготовленности инвалидов, индивидуальных особенностей психического развития, пола и т.д.).

Кроме того, дифференцированный подход осуществляется с учетом опыта и способностей педагога, его творческого отношения к организации процесса обучения.

Учитывая организационную сложность уроков физической культуры, программа рекомендует участие на уроке 2 воспитателей или инструкторов по труду. Инструктор по физической культуре осуществляет учебный процесс, а помощники выступают в роли ассистентов. Их задача помочь инвалидам почувствовать свое тело, сформировать правильные представления о движении на основе пережитых тактильных ощущений.

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Физическая культура» имеет физкультурно-спортивную направленность: направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств, системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Психолого-педагогическое сопровождение участника программы направлено на создание и поддержание условий для творческой самореализации участников группы, мониторинг внутригрупповых взаимоотношений, развитие психолого-педагогических компетенций инструкторов по труду.

Психолого-педагогическое сопровождение участников программы осуществляется по трем направлениям:

1) информационно-диагностическое – своевременная психологическая диагностика, направленная на актуализацию психологического состояния участников программы;

2) консультативное – психологическая помощь, направленная на преодоление негативных установок и формирование позитивного эмоционального настроения;

3) коррекционное – изменение негативных установок участников, препятствующих освоению программы.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41);

Письмо Минобрнауки РФ от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

Методические рекомендации «Структурирование программы дополнительного образования», разработанных ГКУ КК «Краевой методический центр» (г. Краснодар, 2022 год);

Лицензия на осуществление образовательной деятельности ГБУ СО КК «Армавирский РЦ»;

Устав ГБУ СО КК «Армавирский РЦ».

Новизна программы заключается в том, что на занятиях применяются упражнения и элементы спортивных дисциплин для развития координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге.

Актуальность программы обусловлена необходимостью включения инвалидов с ментальными нарушениями в активный образ жизни для развития их физических качеств.

Педагогическая целесообразность программы связана с тем, что предложенные в ней формы двигательной активности позволят инвалидам восполнить недостаток физических нагрузок. Программой предусмотрено сочетание различных методов обучения (подражание, показ, образец, словесная инструкция) с преобладанием практических методов обучения.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: физическое развитие инвалидов с ментальными нарушениями посредством расширения их двигательного опыта.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Формирование физических умений и навыков, с целью развития функциональных возможностей организма.
2. Приобретение инвалидами элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Развивающие:

1. Совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
2. Формирование навыков дисциплины и самоорганизации;
3. Развитие двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы);

Воспитательные:

1. Привитие самостоятельности и ответственности за свое физическое состояние и здоровье.
2. Совершенствование личностных качеств: психологической устойчивости, физической силы, выносливости, быстроты принятия решений.
3. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Коррекционные:

1. Коррекция недостатков физического и психического развития.
2. Развитие крупной и мелкой моторики, координации.
3. Восстановление утраченных или нарушенных функций, т.е. использование физических упражнений для стимулирования восстановления организма.

Адресат программы

Программа «Физическая культура» разработана для инвалидов с ментальными нарушениями в возрасте от 18 лет и старше.

Объем программы

Общее количество – 52 часа.

Срок освоения программы – 1 год.

Режим занятий

Занятия проходят в групповой форме, 1 раза в неделю по 0,5 академического часа (30 минут).

1.3. Учебный план
дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей программы
«Физическая культура»

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Тестовые испытания	1		1
2.	Легкая атлетика	14		14
3.	Гимнастика, баскетбол	12		12
4.	Волейбол	14		14
5.	Легкая атлетика	10		10
6.	Тестовые испытания	1		1
ВСЕГО		52		52

1.4. Содержание программы

Занятие 1.

Практическое занятие.

Разминка. Инструктаж по ТБ. Тестовые испытания. (бег 30 м. со старта; челночный бег 3x10 м.; прыжок в длину с места; вис на перекладине; бросок набивного мяча; наклон вперед).

Занятие 2.

Практическое занятие.

Инструктаж по ТБ. Разминка. Ходьба в чередовании с бегом (3 мин). Бег по прямой 30 м. Прыжки в длину с места. Метание набивного мяча с места, двумя руками снизу.

Занятие 3.

Практическое занятие.

Разминка. Бег в чередовании с ходьбой до 5 мин. Бег 50 м без учета времени. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега 3-5 беговых шагов. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-5м. Подвижные игры.

Занятие 4.

Практическое занятие.

Разминка. Бег в чередовании с ходьбой (4 мин). Бег 30 м на время. Прыжки в длину с 3-5 беговых шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.

Занятие 5.

Практическое занятие.

Разминка. Бег в чередовании с ходьбой 5 мин. Бег (50 м) на время. Метание мяча в вертикальную цель. Прыжки в длину с 3-5 беговых шагов. Подвижная игра.

Занятие 6.

Практическое занятие.

Разминка. Челночный бег 2x30 м. Прыжки в длину с разбега 3-5 б/шагов. Метание набивного мяча с места. Подвижная игра.

Занятие 7.

Практическое занятие.

Разминка. Бег 50 м на время. Прыжки в длину с 5-7 беговых шагов. Метание набивного мяча с места. Подвижные игры.

Занятие 8.

Практическое занятие.

Разминка. Бег в чередовании с ходьбой 5 мин. Высокий старт, бег 30 м на время. Прыжки в длину с 5-7 беговых шагов. Подвижные игры.

Занятие 9.

Практическое занятие.

Разминка. Бег с ходьбой до 5 мин. Прыжки в длину с разбега. Встречная эстафета. Метание набивного мяча. Подвижные игры.

Занятие 10.

Практическое занятие.

Разминка. Бег в чередовании ходьбой 5 мин. Встречная эстафета. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Подвижные игры.

Занятие 11.

Практическое занятие.

Разминка. Бег с ходьбой до 5 мин. Прыжки в длину с места. Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры.

Занятие 12.

Практическое занятие.

Разминка. Бег с ходьбой 5 мин. Встречная эстафета. Метание мяча в цель. Подвижная игра.

Занятие 13.

Практическое занятие.

Разминка. Бег с ходьбой до 5 мин. Прыжки в длину с места. Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры.

Занятие 14.

Практическое занятие.

Бег в чередовании с ходьбой 7 мин. Встречная эстафета. Метание набивного мяча. Подвижные игры.

Занятие 15.

Практическое занятие.

Бег с ходьбой (6 мин). Подвижные игры.

Занятие 16.

Практическое занятие.

Разминка. Стойка баскетболиста. Ведение мяча правой и левой рукой на месте в высокой стойке. Ведение мяча в высокой стойке шагом.

Занятие 17.

Практическое занятие.

Разминка. Ведение мяча шагом в высокой стойке. Ведение мяча на месте левой и правой рукой.

Занятие 18.

Практическое занятие.

Разминка. Упражнения в равновесии. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Передача мяча двумя руками от груди. Броски мяча в кольцо с 3-5 метров.

Занятие 19.

Практическое занятие.

Разминка. Упражнения со скакалкой. Ведение мяча в высокой стойке шагом. Передача мяча двумя руками от груди. Броски мяча в кольцо с расстояния 3-5 м.

Занятие 20.

Практическое занятие.

Разминка. Упражнения на гимнастической скамейке. Ведение мяча со сменой направления. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками на месте.

Занятие 21.

Практическое занятие.

Разминка. Упражнения со скакалкой. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча на месте двумя руками. Броски мяча в кольцо с 3-5 м.

Занятие 22.

Практическое занятие.

Разминка. Упражнения со скакалкой. Ведение мяча в высокой стойке шагом по прямой и сменой направления. Передача мяча двумя руками от груди и ловля двумя руками на месте. Броски мяча в кольцо с 3-5 м. Игра по упрощённым правилам.

Занятие 23.

Практическое занятие.

Разминка. Ходьба по гимнастической скамейке. Ведение мяча в высокой стойке со сменой направления. Ловля мяча на месте и с выходом. Броски мяча в кольцо с 3-5 м. Игра по упрощённым правилам.

Занятие 24.

Практическое занятие.

Разминка. Ведение мяча в высокой стойке со сменой направления. Передача мяча двумя руками от груди. Броски мяча в кольцо с 3 м. Игра по упрощённым правилам.

Занятие 25.

Практическое занятие.

Разминка. Ведение мяча по прямой. Ловля мяча на месте и с выходом. Игра по упрощённым правилам.

Занятие 26.

Практическое занятие.

Ведение мяча шагом и бегом со сменой направления. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте. Броски мяча в кольцо с 3-5 м. Учебная игра.

Занятие 27.

Практическое занятие.

Разминка. Ведение мяча шагом и бегом. Передача мяча в кольцо с 3-5 м. Учебная игра.

Занятие 28.

Практическое занятие.

Разминка. Стойка волейболиста. Перемещение по площадке. Передача двумя руками сверху 2-3 м.

Занятие 29.

Практическое занятие.

Разминка. Передача мяча сверху двумя руками. Бросок мяча одной рукой в стену и ловля.

Занятие 30.

Практическое занятие.

Разминка. Передача мяча двумя руками сверху. Броски мяча одной рукой в стену с 3-5 м и ловля. Броски мяча двумя руками сверху из-за головы через сетку и ловля его.

Занятие 31.

Практическое занятие.

Разминка. Передача мяча сверху в стену с расстояния 2-3 м и ловля его. Броски мяча двумя руками сверху из-за головы через сетку и ловля его двумя руками. Эстафета.

Занятие 32.

Практическое занятие.

Разминка. Передача мяча двумя руками сверху в стену с расстояния 2-3 м и ловля его. Броски мяча двумя руками сверху через сетку и ловля его. Подбрасывание мяча одной рукой и нанесение удара другой рукой снизу вперёд.

Занятие 33.

Практическое занятие.

Разминка. Передача мяча двумя руками сверху с расстояния 3-5 м в стену. Броски мяча двумя руками сверху через сетку и ловля его. Нижняя прямая подача с 3-5 м в стену.

Занятие 34.

Практическое занятие.

Разминка. Передача мяча сверху двумя руками у стены. Броски мяча двумя руками из-за головы через сетку и ловля. Нижняя прямая подача через сетку с расстояния 3-5 м.

Занятие 35.

Практическое занятие.

Разминка. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Броски мяча двумя руками из-за головы через сетку с 3-5 м. Нижняя прямая подача с 3-5 м.

Занятие 36.

Практическое занятие.

Разминка. Передача мяча двумя руками через сетку с 2-3 м. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам.

Занятие 37.

Практическое занятие.

Разминка. Передача мяча двумя руками сверху в парах с 2-3 м. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам.

Занятие 38.

Практическое занятие.

Разминка. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача через сетку с 3-5 м. Учебная игра по упрощённым правилам.

Занятие 39.

Практическое занятие.

Разминка. Нижняя прямая подача с 3-5 м через сетку. Передача мяча двумя руками сверху в парах с расстояния 3-5 м. Учебная игра по упрощённым правилам.

Занятие 40.

Практическое занятие.

Разминка. Нижняя прямая подача с расстояния 3-5 м через сетку. Передача мяча двумя руками сверху с расстояния 3-5 м. Учебная игра по упрощённым правилам.

Занятие 41.

Практическое занятие.

Разминка. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Нижняя прямая подача через сетку с расстояния 3-5 м. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.

Занятие 42.

Практическое занятие.

Разминка. Бег в течение 5 мин (медленно). Бег 30 м. Прыжки в длину с места. Метание набивного мяча двумя руками снизу.

Занятие 43.

Практическое занятие.

Разминка. Преодоление полосы препятствий. Прыжки в длину с места. Метание набивного мяча с места.

Занятие 44.

Практическое занятие.

Разминка. Бег 50 м. Прыжки в длину с 5-7 беговых шагов. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.

Занятие 45.

Практическое занятие.

Разминка. Челночный бег 3x10 м. Прыжки в длину с разбега. Метание набивного мяча двумя руками снизу.

Занятие 46.

Практическое занятие.

Разминка. Преодоление полосы препятствий. Прыжки в длину с произвольного разбега. Метание мяча в горизонтальную цель.

Занятие 47.

Практическое занятие.

Разминка. Бег 50 м. Прыжки в длину с места. Метание набивного мяча двумя руками снизу.

Занятие 48.

Практическое занятие.

Разминка. Преодоление полосы препятствий. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность.

Занятие 49.

Практическое занятие.

Разминка. Бег 30 м. Прыжки в длину с места и разбега. Метание набивного мяча.

Занятие 50.

Практическое занятие.

Разминка. Преодоление полосы препятствий. Прыжки в длину с места и разбега. Метание набивного мяча.

Занятие 51.

Практическое занятие.

Разминка. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча в вертикальную цель.

Занятие 52.

Практическое занятие.

Разминка. Инструктаж по ТБ. Тестовые испытания. (бег 30 м. со старта; челночный бег 3x10 м.; прыжок в длину с места; вис на перекладине; бросок набивного мяча; наклон вперед).

1.5. Планируемые результаты

У обучающихся:

- улучшится восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;
- усовершенствуются физические качества: ловкость, сила, быстрота, выносливость;
- разовьется потребность радоваться собственным успехам при выполнении физических упражнений;
- повысится уровень самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений;
- сформируется мотивация активно включаться в физкультурно-оздоровительные мероприятия, проводимые в учреждении и за его пределами.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной программы «Физическая культура»

№ раздела, темы	Дата проведения	Название разделов и тем	Количество часов		
			Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
		Раздел 1. Тестирование		В ходе занятий	
1.		Тестовые испытания.	1		1
		Раздел 2. Легкая атлетика		В ходе занятий	
2.		Занятие 1.	1		1
3.		Занятие 2.	1		1
4.		Занятие 3.	1		1
5.		Занятие 4.	1		1
6.		Занятие 5.	1		1
7.		Занятие 6.	1		1
8.		Занятие 7.	1		1
9.		Занятие 8.	1		1
10.		Занятие 9.	1		1
11.		Занятие 10.	1		1
12.		Занятие 11.	1		1
13.		Занятие 12.	1		1
14.		Занятие 13.	1		1
15.		Занятие 14.	1		1
		Раздел 3. Гимнастика, баскетбол		В ходе занятий	
16.		Занятие 15.	1		1
17.		Занятие 16.	1		1
18.		Занятие 17.	1		1
19.		Занятие 18.	1		1
20.		Занятие 19.	1		1
21.		Занятие 20.	1		1
22.		Занятие 21.	1		1
23.		Занятие 22.	1		1

24.		Занятие 23.	1		1
25.		Занятие 24.	1		1
26.		Занятие 25.	1		1
27.		Занятие 26.	1		1
		Раздел 4. Волейбол.		В ходе занятий	
28.		Занятие 27.	1		1
29.		Занятие 28.	1		1
30.		Занятие 29.	1		1
31.		Занятие 30.	1		1
32.		Занятие 31.	1		1
33.		Занятие 32.	1		1
34.		Занятие 33.	1		1
35.		Занятие 34.	1		1
36.		Занятие 35.	1		1
37.		Занятие 36.	1		1
38.		Занятие 37.	1		1
39.		Занятие 38.	1		1
40.		Занятие 39.	1		1
41.		Занятие 40.	1		1
		Раздел 5. Легкая атлетика		В ходе занятий	
42.		Занятие 41.	1		1
43.		Занятие 42.	1		1
44.		Занятие 43.	1		1
45.		Занятие 44.	1		1
46.		Занятие 45.	1		1
47.		Занятие 46.	1		1
48.		Занятие 47.	1		1
49.		Занятие 48.	1		1
50.		Занятие 49.	1		1
51.		Занятие 50.	1		1
		Раздел 5. Тестирование		В ходе занятий	
52.		Тестовые испытания	1		1
		ВСЕГО	52		50

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое оснащение

Оборудованные спортивный зал, открытые игровые и спортивные площадки, уличный гимнастический комплекс (перекладины, бревно, параллельные брусья, рукоход, лабиринт, шведская стенка). В работе используются современный спортивный инвентарь и оборудование: тренажеры, столы для настольного тенниса, ракетки для тенниса и бадминтона, гимнастические скамьи, обручи, канат, различные виды мячей, кегли и т.д.

2.3. Формы контроля (аттестации) планируемых результатов.

В целях анализа динамики физического развития инвалидов проводятся тестовые испытания.

2.4. Оценочные материалы.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей проживающих в ГБУ СО КК «Армавирский реабилитационный центр для лиц с умственной отсталостью» проводится по результатам тестирования на основе выполненного комплекса разнообразных упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

1. бег 30 м. со старта;
2. челночный бег 3x10 м.;
3. прыжок в длину с места;
4. вис на перекладине;
5. бросок набивного мяча;
6. наклон вперед.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий при выполнении упражнений для всех участников испытаний. Тестирование проводится дважды в год. Результаты тестирования заносят в таблицу. Ниже дана краткая инструкция по проведению тестирования.

1. Бег 30 м. с высокого старта, с. Проводится на дорожке стадиона или спортивного в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 мин. разминки дается старт.

2. Челночный бег 3x10м., с. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке не менее 12-13м. Отмеряют 10 - метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте, на дальний полукруг за

финишной линией кладут деревянный кубик (5 см.). Испытуемый становится за ближней чертой на линии старта и по команде "марш" начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик /бросать не разрешается/ в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной - черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды "марш" и до пересечения линии финиша.

3. Прыжок в длину с места, см. Выполняют толчком двух ног от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой.

4. Вис на перекладине, с. Выполняют вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Учитывается количество времени, проведенное на перекладине.

5. Бросок набивного мяча весом 1 кг вперед из-за головы, см. Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.

6. Наклон вперед, см. Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним- краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая - вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком +, если выше - со знаком -. Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Оценка результатов тестирования.

Результаты тестирования вносятся в таблицы 1-3 (приложение 1). По итогам тестов рассчитывается динамика развития физических качеств у каждого конкретного инвалида.

Соотношение выполненных упражнений и физических качеств, которые непосредственно связаны с результатом выполнения тестовых испытаний.

бег 30 м. со старта	быстрота
челночный бег 3x10 м.	
прыжок в длину с места	сила, ловкость
вис на перекладине	сила, выносливость

бросок набивного мяча	сила, ловкость
наклон вперед	гибкость

2.5. Методическое обеспечение программы

Методические материалы.

При составлении данной программы мы использовали следующие принципы:

Принцип деятельного подхода – включение инвалида в разнообразные, доступные ему виды деятельности по овладению опытом физического совершенствования. Данный принцип предписывает усвоение не только знаний, но и различных способов деятельности для их получения. Принцип вариативности – многообразие видов физической активности и видов деятельности с инвалидами. Принцип оптимизации предполагает наличие критериев оптимально выбранных нагрузок. Принцип наглядности – обозначает необходимость личного примера инструктора по физической культуре в процессе обучения движениям и физическим нагрузкам. Принцип доступности и индивидуализации – предполагает необходимость соблюдения посильной меры трудности в процессе занятий физкультурой, дифференцирование направленности тренировочных занятий, величины физической нагрузки и способов ее регулирования, приемов реабилитационного воздействия в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся. Принцип систематичности – выражается в непрерывности и определенной последовательности занятий физической культурой. В зависимости от того, на какой стадии выполняется нагрузка, выделяют режимы реабилитационных воздействий – развивающий, поддерживающий, восстановительный. Доказано, что повторное выполнение движений и упражнений как минимум 2 раза в неделю, способствует удержанию имеющегося уровня развития физических качеств и техники движений. Принцип динамичности – выражается в неуклонном повышении требований к организму занимающихся, которые предполагают постоянное обновление и постепенное усложнение применяемых упражнений, условий занятий, величины нагрузки, ее объемов и интенсивности. Это будет вести только к положительным результатам, если нагрузки не превышают функциональных возможностей инвалидов.

Данные принципы ориентируются на первоочередное формирование у инвалида убежденности в полезности и целесообразности занятий физкультурой, осознанном отношении к освоению физической культуры, развитию мотивации и самоорганизации здорового образа жизни.

Методы работы:

- словесный;
- примера (используется при демонстрации упражнений);
- игровой (использование упражнений в игровой форме).

Педагогические технологии используемые при реализации программы

№ п/п	Название	Цель	Механизм	Результат применения
1.	Технология развивающего обучения	Развитие личности и ее способностей	Обеспечение совместной или самостоятельной деятельности обучающихся, при которой они сами «додумываются до решения проблемы»	Развиваются мыслительные способности, активизируется самостоятельная деятельность, происходит творческое овладение предложенным материалом
2.	Личностно-ориентированная технология	Максимальное развитие индивидуальных способностей, обучающихся на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности	Выработка индивидуального пути развития каждого обучающегося через создание альтернативных форм, индивидуальных программ обучения	Саморазвитие личности каждого обучающегося, исходя из его индивидуальных особенностей
3.	Здоровьесберегающая технология	Формирование, укрепление и сохранение социального, физического, здоровья	Создание совокупности организационных, обучающих условий	Приобретение привычки заботиться о собственном здоровье, реализуя специальные техники и технологии его сохранения и укрепления

4.	Игровая технология	Создание оптимальных, соответствующих возрасту условий усвоения, обучающихся информации, знаний, получения опыта	Включение обучающихся в процесс игровой деятельности	Повышается мотивационный уровень обучающихся, мобилизуются личностные ресурсы каждого участника
5.	Технология дифференцированного обучения	Создание оптимальных условий для выявления задатков, развития способностей обучающихся	Подбор методов индивидуального обучения	Обучающиеся усваивают программный материал на различных уровнях, в соответствии с их способностями, возможностями и возрастом

Кадровое обеспечение.

Программа реализуется инструктором-методистом по физической культуре и инструкторами по физической культуре, имеющими высшее профессиональное образование (образовательный ценз указанных лиц подтверждается документами государственного образца о соответствующем уровне образования и (или) квалификации).

3. Список литературы

Основная.

1. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учеб. пособие / Т. П. Бегидова. – М. : ФиС, 2007. 192 с.
2. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга / Г. П. Болотов. – М. : Творческий центр, 2003. 160 с.
3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры и характеристика её основных видов. В 2 т. Т. 2 / С. П. Евсеев. – М. : Изд. Центр «Советский Спорт», 2007. 448 с.
4. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учебник / В. А. Епифанов.– М. : Медицина, 1999. 304 с.

5. Попов С.Н. Физическая реабилитация: учебник для студ. высш. учеб. заведений, обучающихся по Государственному образовательному стандарту 022500 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура). – Изд. 3-е. / Под ред. С. Н. Попова. – Ростов н/Д. : Феникс, 2005. 608 с.
6. Шапкова Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. пособие / Л. В. Шапкова. – М. : Советский спорт, 2003. 464 с.
7. Астафьев Н. В. Концепция дополнительного физкультурного образования умственно отсталых школьников / Н. В. Астафьев, А. С. Самыличев. – Омск : 1997. 39 с.
8. Астафьев Н. В. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих/ Н. В. Астафьев, А С. Самыличев. – М. : Советский спорт, 1991. 67 с.
9. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: учеб. пособие для студ. ВУЗов / А. А. Дмитриев – М. : Академия, 2002. 167 с.
10. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. – М. : Советский спорт, 2000. 240 с.
11. Евсеева С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник для студ. ВУЗов / С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2005. 291 с.
12. Левченко И.Ю. Технология обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата: учеб. пособие для студ. СУЗов / И. Ю. Левченко, О. Г. Приходько. – М. : Академия, 2001. 186 с.
13. Рубцова Н.О. Организация и методика физического воспитания инвалидов с нарушением интеллекта: учеб. пособие / Н. О. Рубцова. – М. : РГАФК, 1995.

Приложение 1.

Таблица 1.

№ п/п	Ф.И.О.	Упражнение				Разница результатов, %
		Бег 30 м, с.		Челночный бег 3x10 м., с		
		Результаты				
		Дата _____	Дата _____	Дата _____	Дата _____	
1.						
2.						
...						

Таблица 2.

№ п/п	Ф.И.О.	Упражнение		Разница результатов, %
		Прыжок в длину с места, см.	Бросок набивного мяча, м.	
		Результаты		
		Дата _____	Дата _____	

1.						
2.						
...						

Таблица 3.

№ п/п	Ф.И.О.	Упражнение				Разница результатов, %
		Вис на перекладине, с.		Наклон вперед, см.		
		Результаты				
		Дата _____	Дата _____	Дата _____	Дата _____	
1.						
2.						
...						