Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение
Свердловской области «Дворец молодёжи»
Отделение туризма и краеведения

Принята на заседании
научно–методического совета
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»
Протокол №_3_ от _30.05._2019 г.

Утверждаю:
Директор
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»
_____К.В. Шевченко
Приказ №_337_ от _04.06_ 2019 г.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спорт без границ»

Возраст учащихся: от 8 лет и старше
Срок реализации: 2-3 года

Согласовано:
Начальник ОТиК
_____ И.Н. Шинкаренко
«_24_» _мая_____ 2019 г.

Авторы-составители программы:
Антуганова М.С., Гамм Е.Э.,
Гридчин А.А., Прусс Б.А.,
Рукавишникова Л.Н., Шмакова Е.И. –
тренеры-преподаватели,
Соловьева И.А. – ст. методист ОТиК

г. Екатеринбург, 2019.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая программа «Спорт без границ» имеет физкультурно–спортивную и туристско–краеведческую направленность и разработана для обучения детей с ограниченными возможностями здоровья.

Роль дополнительного образования ребёнка с ограниченными возможностями здоровья состоит во всестороннем развитии его личности, которое складывается не из коррекции отдельных функций, а предполагает целостный подход, позволяющий поднять на более высокий уровень все потенциальные возможности конкретного ребёнка – психические, физические, интеллектуальные. Таким образом, у него появляется возможность самостоятельной жизнедеятельности в будущем.

Актуальность программы обусловлена тем фактом, что физическая культура и спорт являются важным фактором для реабилитации и социально–бытовой адаптации ребенка с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе. Органические нарушения в большей или меньшей степени приводят к нарушению функций организма в целом, значительно ухудшают координацию движений, затрудняют возможность социального контакта с окружающим миром. В этих условиях появляется чувство тревоги, теряется уверенность в себе и даже чувство собственного достоинства. С другой стороны, активные физкультурно–оздоровительные и спортивные занятия позволяют лучше владеть своим телом, восстанавливают психическое равновесие, возвращают чувство уверенности в себе, дают новые возможности самообслуживания и, в итоге, возврата к активной жизни. Привлечь детей с ограниченными возможностями к занятиям спортом – значит, во многом восстановить у них утраченный контакт с окружающим миром.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья дополнительное образование с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта организуется с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Новизна программы заключается в том, что в модуле «Туризм» объединены несколько смежных видов спорта, таких как ориентирование, туризм и скалолазание, что позволяет оптимизировать способы физического, интеллектуального и волевого развития подростков как необходимого условия их продуктивной социализации.

Отличительные особенности программы.

1. Программа «Спорт без границ» по форме организации образовательного процесса является модульной и предполагает сроки освоения от 2 до 3 лет, в зависимости от выбора модуля и темпа освоения материала. Модули ориентированы на различные возрастные группы и предусматривают многократное повторение и усложнение материала по расширяющейся дидактической спирали.

Модуль «Баскетбол».

Баскетбол – вид спорта, в котором заложены уникальные возможности физического и нравственного развития, познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания коллективизма. Интересен сам процесс действия, постоянно меняющиеся игровые ситуации. Обучающимся приходится самостоятельно находить выход из неожиданных положений, взаимодействовать с товарищами. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, содействует умственному развитию участников, вынуждает действовать наиболее экономно, мгновенно реагировать на действия соперника и партнера, укрощать эмоции. Всё это очень важно для развития личности лиц с интеллектуальными нарушениями.

Модуль «Бочче».

Игра бочче активно воздействует на физическое развитие и состояние организма игроков, влияет на их настроение и самосознание. Регулярные занятия бочче развивают ловкость, реакцию, выносливость, координацию движений, глазомер. Он доступен людям самых разных возрастов. В настоящее время это одна из самых популярных игр в мире: и как средство проведения досуга, и как часть так называемого большого спорта. Бочче является наиболее действенным средством для восстановления двигательных возможностей. Правильно спланированная двигательная деятельность содействует коррекции координации, формированию двигательных умений и навыков.

Модуль «Настольный теннис».

Занятия настольным теннисом помогают детям с ограниченными возможностями здоровья развивать память, внимание, мышление, координацию движений, способствуют воспитанию положительных качеств личности. Работая в паре, ребята учатся внимательному отношению друг к другу, приобретают необходимые навыки слаженного взаимодействия. Быстрота реакции и многообразие движений дают ребёнку свободу для ответных реакций на разнообразные ситуации, позволяют выражать эмоции, снимать напряжение. Настольных теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами позволяет эффективно обогатить внутренний мир обучающегося, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Модуль «Плавание».

Плавание – один из наиболее популярных видов спорта. Благодаря исключительно высокому спортивному, прикладному, оздоровительному и общеразвивающему значению, плавание составляет один из основных разделов социальных программ оздоровления и физического воспитания различных возрастных групп лиц с ограниченными возможностями здоровья. Обучение плаванию сопровождается приятными ассоциациями, поддержкой равновесия тела в воде, что благотворно сказывается на состоянии психики детей, способствует формированию положительного эмоционального фона, необходимого в повседневной жизни.

Модуль «Туризм».

Модуль ориентирован на содействие гармоничному физическому развитию детей, формирование представления о спортивном туризме, ориентировании, скалолазании, велотуризме как о видах спорта и активного отдыха, а также

закладывает культуру здорового и безопасного образа жизни. Модуль имеет межпредметные связи со школьными курсами физического воспитания, основами безопасности жизнедеятельности, биологии, географии, истории, а также предусматривает оздоровительную деятельность, необходимую школьникам 10–14 лет.

2. По уровню освоения материала программа разноуровневая, предусматривает стартовый, базовый и продвинутый уровни.

Модуль / Уровень освоения	Баскетбол	Боччe	Настольный теннис	Плавание	Туризм
Стартовый	+	+	+	+	+
Базовый	+	+	+	+	+
Продвинутый	+				

Программа адресована детям с ограниченными возможностями здоровья от 8 лет и старше (в зависимости от модуля), имеющим диагноз согласно МКБ– 10 «Умственная отсталость легкой степени» (F70), не имеющим специальной спортивной подготовки.

Термином «умственная отсталость» обозначается необратимое состояние недоразвития и искажённого развития психики с ведущими признаками недостаточности высших познавательных функций, стойко выраженное снижение познавательной деятельности ребёнка и качественные изменения всей психики и личности в целом, возникающие на основе органического поражения центральной нервной системы. Умственная отсталость является специфическим состоянием, когда интеллектуальное развитие ребёнка ограничено определённым уровнем функционирования центральной нервной системы. Прогноз развития и социальной адаптации умственно отсталых детей в большой степени зависит от системы воспитания и обучения.

У данного контингента ориентировочный IQ составляет 50-69. Наблюдаются нарушения в развитии основных двигательных качеств:

– отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и конечностей на 15-30%;
– выносливости динамического характера на 2-4%;
– быстроты движений на 10-20%;
– гибкости и подвижности в суставах на 10-20%;
– нарушение точности в движениях;
– грубые ошибки при дифференциации мышечных усилий;
– низкий уровень развития функций равновесия;
– ограничение амплитуды движения в беге, прыжках, метаниях;
– отсутствие легкости и плавности в движениях;
– напряженность и скованность движений.

Программа «Спорт без границ» решает как образовательные и воспитательные, так и коррекционно–развивающие задачи. Коррекционно–

развивающая направленность педагогических воздействий заключается в том, что они направлены не только на преодоление, сглаживание, выравнивание, ослабление физических и психических недостатков лиц с умственной отсталостью, но и на активное развитие их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств.

Для улучшения восприятия умственно отсталых детей, следует отнести показ упражнений, выделение и разучивание основы технического приёма (положение частей тела, или их согласование, или динамика отдельных частей движения) и многократные их повторения.

Рекомендуемый минимальный состав группы 6 человек, максимальный 12 человек.

Зачисление обучающихся на программу производится без предварительного отбора, главным условием для зачисления является отсутствие противопоказаний для занятий избранным видом спорта, что подтверждается справкой от врача.

Формы обучения и виды занятий определяются, исходя из особенностей использования частных методик адаптивной физической культуры:

– групповые занятия;
– индивидуальные занятия;
– домашние задания;
– теоретические занятия (в форме бесед, лекций, использование наглядных пособий, презентаций; видеофильмов и т.д.);
– санитарно–просветительская и консультативная работа.

Режим занятий.

Учебные занятия проводятся 3 дня в неделю. Основная часть программы отведена практическим занятиям, которые проводятся в зале, на полигоне или плавательном бассейне (в зависимости от выбранного модуля). Нагрузка может быть снижена в зависимости от самочувствия и индивидуальных особенностей обучающихся, но не более чем на 25%. Период занятий – с 15 сентября по 31 мая учебного года.

Предложенный режим занятий даёт возможность детям поддерживать свою спортивную форму, исключает физическую перегрузку и создает условия для максимальной реабилитации и социально–бытовой адаптации ребенка с ограниченными возможностями здоровья.

Каждое занятие состоит из трех частей:

вводная часть включает в себя упражнения, подготавливающие организм к физической нагрузке – различные виды ходьбы, бег, прыжки, упражнения на развитие равновесия, на профилактику нарушения осанки и т.д.

основная часть, целью которой является обучение, закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие физических качеств. В основную часть входят общеразвивающие упражнения; основные движения; подвижная игра, способствующая развитию двигательных навыков, дающая возможность повысить эмоциональный тонус детей.

заключительная часть – предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности для приведения организма в спокойное состояние.

2. Цель и задачи программы.

Цель программы: всестороннее развитие личности обучающихся с лёгкой степенью умственной отсталости в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи программы:

– формирование двигательных умений и навыков;
– формирование навыков здорового образа жизни;
– формирование морально–этических норм спортивного поведения;
– приобретение определенных знаний в области различных видов спорта;
– улучшение состояния здоровья и закаливание детей с ограниченными возможностями здоровья;
– коррекция отклонений в развитии и здоровье занимающихся, восстановление нарушенных двигательных и интеллектуальных функций;
– развитие способности самостоятельного передвижения и ориентирования в пространстве, навыков бытового самообслуживания;
– развитие потребности в самостоятельности, ответственности, активности при выполнении установок тренера–преподавателя на учебно–тренировочных занятиях;
– развитие тактического мышления, таких его качеств как гибкость, оперативность, умение принять решение в конкретной ситуации;
– развитие инициативности, самостоятельности, волевых качеств.

3. Содержание общеразвивающей программы.

3.1. Общая характеристика.

Программа построена по модульному принципу. Все обучающиеся начинают обучение по программе со стартового уровня, который включает в себя теоретическую, общую физическую и специальную подготовки. Для определения исходных способностей каждый обучающийся перед переходом на базовый уровень должен пройти входной контроль по нормативам выбранного модуля.

Стартовый уровень.

Цель: формирование основных знаний и умений по физической культуре, направлениях адаптивного спорта у детей с ограниченными возможностями здоровья.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретическая подготовка	4	-	4	Беседа, опрос
2.	Общая физическая подготовка		12	12	Контрольные упражнения
3.	Специальная физическая подготовка		6	6	Контрольные упражнения
4.	Входной контроль.		2	2	Выполнение нормативов
	Итого:	**4**	**20**	**24**	

Теоретическая подготовка.

Теория. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. Физическая подготовка юного спортсмена. Общее

представление о видах спорта: баскетболе, бочче, настольном теннисе, плавании, туризме. Техника безопасности на занятиях. Специальная форма для занятий спортом. Правила поведения в зале и на занятиях. Краткие сведения о строении и функциях организма. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.

Общая физическая подготовка: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения в движении. Упражнения для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости и координации движений. Подвижные игры. Корригирующие упражнения.

– Строевые упражнения: построения в шеренгу, в колонну по одному; перестроение из одной шеренги в две и обратно; повороты на месте; размыкание и смыкание на вытянутые руки приставным шагом.

– Общеразвивающие упражнения: ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, выпады на каждый шаг, в полуприседе и в приседе; бег обычный, с высоким подниманием бедра, с захлёстом голени, с изменением направления по хлопку, спиной вперёд.

– Упражнения для развития ловкости: общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища; стойки на носках, на одной ноге после передвижений, прыжков; повороты, наклоны, вращения головы: прыжки: ноги вместе–ноги врозь, на одной ноге, ноги скрёстно, с поворотами, со сменой ног, с движениями рук; прыжок с высоты на точность приземления; перекаты.

– Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением; выпады и приседания; лёжа на спине сгибание и разгибание туловища.

– Упражнения для развития быстроты: ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорениями по 10, 20, 30 метров по ровной поверхности; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

– Упражнения для развития выносливости: бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров; прыжки через скакалку.

– Упражнения для развития координации: стойка на носках, на одной ноге на месте; упражнения с закрытыми глазами; ходьба с заданием по кругу, по линии, ходьба боком приставными шагами.

– Подвижные игры: подвижные игры на внимание; подвижные игры с бегом и ходьбой; подвижные игры с мячом; подвижные игры на развитие глазомера.

– Корригирующие упражнения. Проводятся с учетом индивидуальных особенностей ребёнка, направлены на коррекцию основного дефекта, коррекцию и профилактику сопутствующих заболеваний: упражнения с отягощением; упражнения на осанку; дыхательные упражнения; упражнения на развитие равновесия.

Специальная физическая подготовка.

Для развития специальных физических качеств применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку всех групп мышц: упражнения для мышц туловища; упражнения для мышц ног; упражнения для мышц рук.

3.2. Общий учебный план.

	Уровень	**Количество часов**	**Формы аттестации/**

Название модуля		Теория	Практика	Всего	/контроля
1 год обучения					
Баскетбол	стартовый	4	20	24	Выполнение нормативов
	базовый	21	279	300	Выполнение контрольных нормативов, тестирование
Бочче	стартовый	4	20	24	Выполнение нормативов
	базовый			192	Контрольные упражнения
Настольный теннис	стартовый	4	20	24	Выполнение нормативов
	базовый			192	Контрольные упражнения
Плавание	стартовый	4	20	24	Выполнение нормативов
	базовый			192	Контрольные упражнения
Туризм	стартовый	4	20	24	Выполнение нормативов
	базовый			192	Контрольные упражнения
Итого:				**1188**	
2 год обучения					
Баскетбол	базовый	25	299	324	Выполнение контрольных нормативов, тестирование
Бочче	базовый			216	Выполнение контрольных нормативов, тестирование
Настольный теннис	базовый			216	Выполнение контрольных нормативов, тестирование
Плавание	базовый			216	Выполнение контрольных нормативов, тестирование
Туризм	базовый			216	Выполнение контрольных нормативов, тестирование
Итого:		**50**	**166**	**1188**	
3 год обучения					
Баскетбол	продвинутый	25	299	324	Выполнение контрольных нормативов, тестирование
Итого:		**25**	**299**	**324**	

3.3. Учебно-тематические планы и содержание модулей.

Модуль «Баскетбол».

Цель: укрепление физического и психического здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья через занятия баскетболом; обеспечение условий для их социальной адаптации, самореализации и самоутверждения.

1. Возраст обучающихся – от 15 лет и старше.
2. Срок освоения – 3 года.
3. Занятия 3 раза в неделю.
4. Продолжительность занятия – 135 минут.
5. Характеристика модуля.

Модуль «Баскетбол» учитывает особые образовательные потребности лиц с интеллектуальными нарушениями и предполагает практико–ориентированный, действенный характер содержания образования, доступность формулировок заданий, использования позитивных средств стимуляции к общеразвивающей и познавательной деятельности, индивидуальный подход к занимающимся.

Обучающиеся распределяются на учебные группы по полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно–тренировочной и соревновательной работы.

6. Учебно – тематический план.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов									Формы аттестации/ /контроля
		1 год (базовый уровень)			2 год (базовый уровень)			3 год (продвинутый уровень)			
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретическая подготовка	5	-	5	9	-	9	9	-	9	Опрос
2	Общая физическая подготовка		57	57	-	69	69	-	69	69	Сдача контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	4	76	80	4	82	86	4	82	86	Контрольные упражнения
4	Техническая подготовка	6	74	80	6	74	80	6	74	80	Тестирование.
5	Тактическая подготовка, в том числе участие в соревнованиях	6	64	70	6	64	70	6	64	70	Результат участия в соревнованиях
6	Контрольные испытания по общей физической и технической подготовке	-	4	4	-	6	6	-	6	6	Выполнение контрольных нормативов Тестирование
7.	Медицинский контроль		4	4		4	4		4	4	диспансеризация
	Итого:	**21**	**279**	**300**	**25**	**299**	**324**	**25**	**299**	**324**	

7. Содержание учебно–тематического плана.

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1 год. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. Физическая подготовка юного спортсмена. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Закаливание организма спортсмена. Нарушение правил в баскетболе. Отношение к своим товарищам по команде при проявлении ими негативного поведения. Правила поведения и безопасности на занятиях**.** Сотрудничество в коллективе. Правила соревнований.

2 год. Взаимозависимость регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Основные правила гигиены на тренировках. Мотивы занятий физическими упражнениями. Взаимоотношения людей в коллективе и влияние коллектива на личность и личности на коллектив. Необходимость соблюдения дисциплины. Правила игры и методика судейства. Нарушения правил, жесты судей. Травмы и их предупреждение. Первая помощь при травмах.

3 год. Взаимосвязь между физическим, эмоциональным состоянием и социальным благополучием. История развития баскетбола. Личная и общественная гигиена. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Сущность и назначение планирования, его виды. Физкультурно-спортивная этика.

Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Основные приёмы самоконтроля. Правила судейства.

Раздел 2.Общая физическая подготовка.

Практика. Освоение навыков физической подготовки.

1 год. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, стенка, скамейка). Ходьба медленная и быстрая, на пятках, носках, спиной вперёд, боком, на согнутых ногах. Бег 30м и 60м. Кросс 500 м. Прыжки с толчком с двух ног. Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку. Подтягивание на перекладине. Отжимание от пола. Поднимание туловища. Подвижные игры. Контрольные испытания по физической подготовке.

2 год. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, стенка, скамейка). Бег 60м, 100м, 200м. Кросс 500м,1000м. Челночный бег. Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку. Прыжки вверх с набивными мячами. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Подтягивание на перекладине. Отжимание от пола. Поднимание туловища. Контрольные испытания по физической подготовке.

3 год. Бег 60м, 100м, 200м. Кросс 1000м, 3000м. Челночный бег 30/10 м. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 метров. Ускорения из различных исходных положений. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Многоскоки. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Прыжки через скакалку. Прыжки вверх с набивными мячами. Подтягивание на перекладине. Отжимание от пола. Поднимание туловища. Контрольные испытания по физической подготовке.

Раздел 3.Специальная физическая подготовка (СФП)

1 год. Теория: Понятие СФП. Функции СФП.

Практика. Освоение навыков специальной физической подготовки:

1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста

1.1. Быстрые шаги вперёд, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления – 1 мин.

1.2.Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой.

1.3. Высокие старты на дистанцию 5-10м по сигналу на время – в парах, тройках. Выполняются лицом вперёд, затем спиной вперёд.

1.4.Низкие старты на дистанцию 5-10м. Выполняются с ведением мяча.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.1.Выталкивание из круга: спиной, боком, грудью (без помощи рук).

2.2. То же с ведением мяча

2.3. Подтягивание на перекладине. Несколько подходов по 5-6 раз.

3. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

3.1.Кувырки вперёд и назад через голову.

3.2.Бросок по кольцу с вращением мяча вокруг корпуса.

4. Упражнения для развития прыгучести

4.1.Прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками 3-4 раза по 1мин.

4.2.Прыжки с поворотом на 180, 360 градусов с поднятыми вверх руками.

4.3.То же, но с ведением мяча.
4.4.Прыжки в приседе.
4.5. Прыжки с дриблингом на щите.
4.6. Прыжки через гимнастическую скамейку.
2 год. Теория: Понятие СФП. Функции СФП.
Практика. Освоение навыков специальной физической подготовки:
1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
1.1. Быстрые шаги вперёд, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления – 1 мин.
1.2. Высокие старты на дистанцию 5-10м по сигналу на время – в парах. Выполняются лицом вперёд.
1.4.Низкие старты на дистанцию 5-10м. Выполняются с ведением мяча.
2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
2.1.Выталкивание из круга: спиной, боком, грудью (без помощи рук).
2.2. То же с ведением мяча.
2.3. Подтягивание на перекладине. Несколько подходов по 4-5 раз.
3. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.
3.1.Кувырки вперёд и назад через голову.
4. Упражнения для развития прыгучести.
4.1.Прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками 3-4 раза по 1мин.
4.2.Прыжки с поворотом на 180, 360 градусов с поднятыми вверх руками.
4.3 Прыжки в приседе.
4.4 Прыжки через гимнастическую скамейку.
3 год. Теория: Понятие СФП. Функции СФП.
Практика. Освоение навыков специальной физической подготовки:
1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
1.1. Быстрые шаги вперёд, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления – 1 мин.
1.2.Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой.
1.3. Высокие старты на дистанцию 5-10м по сигналу на время – в парах, тройках. Выполняются лицом вперёд, затем спиной вперёд.
1.4.Низкие старты на дистанцию 5-10м. Выполняются с ведением мяча.
2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
2.1.Выталкивание из круга: спиной, боком, грудью (без помощи рук).
2.2. То же с ведением мяча
2.3.Отталкивание от пола при отжимании на прямых руках, хлопок во время отталкивания.
2.4. Подтягивание на перекладине. Несколько подходов по 7-8 раз.
3. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.
3.1.Кувырки вперёд и назад через голову.
3.2.Стойка на руках.
3.3.Бросок по кольцу с вращением мяча вокруг корпуса.
4. Упражнения для развития прыгучести.
4.1.Прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками 3-4 раза по 1мин.
4.2.Прыжки с поворотом на 180, 360 градусов с поднятыми вверх руками.
4.3.То же, но с ведением мяча.
4.4.Прыжки в приседе.

4.5. Прыжки с дриблингом на щите.
4.6. Прыжки через гимнастическую скамейку.

Раздел 4. Техническая подготовка (ТП).

1 год.

Теория: Понятие ТП. Функции ТП.

Практика. Освоение навыков спортивной технической подготовки:

1. Упражнения без мяча.
1.1.Стойка игрока.
1.2. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
1.3. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком, лицом: с разной скоростью в одном и в разных направлениях.
1.4. Передвижение правым – левым боком.
1.5. Передвижение в стойке баскетболиста.
1.6. Остановка прыжком после ускорения.
1.7. Остановка в два шага после ускорения.
1.8. Повороты на месте.
1.9. Повороты в движении.
1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.
2. Ловля и передача мяча.
2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
2.3. Двумя руками от груди в движении.
2.4. Передача одной рукой от плеча.
2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
2.6. То же после ведения мяча.
2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
2.10. То же в движении.
2.11. Ловля мяча после полуотскока.
2.12. Ловля высоко летящего мяча.
2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
2.14. Ловля катящегося мяча в движении.
2.15 Ловля и передача в парах
3. Ведение мяча.
3.1. На месте.
3.2. В движении шагом.
3.3. В движении бегом.
3.4. То же с изменением направления и скорости.
3.5. То же с изменением высоты отскока.
3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
3.9.Ведение мяча с изменением направления после ловли мяча в движении.
3.10.Ведение мяча без зрительного контроля.
4. Броски мяча.

4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
4.9. В прыжке одной рукой с места.
4.10. Штрафной.
4.11. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении
2 год.
Теория: Понятие ТП. Функции ТП.
Практика. Освоение навыков спортивной технической подготовки:
1. Упражнения без мяча.
1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью в одном и в разных направлениях.
1.3. Передвижение правым – левым боком.
1.4. Передвижение в стойке баскетболиста. Защитные стойки. Защитные передвижения.
1.5. Остановка прыжком после ускорения.
1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
1.7. Остановка в два шага после ускорения.
1.8. Повороты на месте.
1.9. Повороты в движении.
1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.
2. Ловля и передача мяча.
2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
2.3. Двумя руками от груди в движении.
2.4. Передача одной рукой от плеча.
2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
2.6. То же после ведения мяча.
2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
2.10. То же в движении.
2.11. Ловля мяча после полуотскока.
2.12. Ловля высоко летящего мяча.
2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
2.14. Ловля катящегося мяча в движении.
2.15 Ловля и передача в парах, тройках на месте и в движении.
3. Ведение мяча.
3.1. На месте.
3.2. В движении шагом.

3.3. В движении бегом.
3.4. То же с изменением направления и скорости.
3.5. То же с изменением высоты отскока.
3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
3.9.Ведение мяча с изменением направления после ловли мяча в движении.
3.10.Ведение двумя мячами с изменением направления движения, высоты отскока и скорости.
4. Броски мяча.
4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
4.9. В прыжке одной рукой с места.
4.10. Штрафной.
4.11. Двумя руками снизу в движении.
4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении
4.13. Вырывание мяча.
3 год.
Теория: Понятие ТП. Функции ТП.
Практика. Освоение навыков спортивной технической подготовки:
1. Упражнения без мяча.
1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью в одном и в разных направлениях.
1.3. Передвижение правым – левым боком, лицом вперёд, спиной вперёд.
1.4. Передвижение в стойке баскетболиста. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.
1.5. Остановка прыжком после ускорения.
1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
1.7. Остановка в два шага после ускорения.
1.8. Повороты на месте.
1.9. Повороты в движении.
1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.
2. Ловля и передача мяча.
2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
2.3. Двумя руками от груди в движении.
2.4. Передача одной рукой от плеча.
2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
2.6. То же после ведения мяча.

2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
2.10. То же в движении.
2.11. Ловля мяча после полуотскока.
2.12. Ловля высоко летящего мяча.
2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
2.14. Ловля катящегося мяча в движении.
2.15 Ловля и передача в парах, тройках на месте и в движении.
3. Ведение мяча.
3.1. На месте.
3.2. В движении шагом.
3.3. В движении бегом.
3.4. То же с изменением направления и скорости.
3.5. То же с изменением высоты отскока.
3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
3.9.Ведение мяча с изменением направления после ловли мяча в движении.
3.10.Ведение мяча без зрительного контроля.
3.11.Ведение двумя мячами с изменением направления движения, высоты отскока и скорости.
4. Броски мяча.
4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
4.9. В прыжке одной рукой с места.
4.10. Штрафной.
4.11. Двумя руками снизу в движении.
4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении
4.13. Бросок с поворотом.
4.14.Бросок прямой рукой над головой (крюком).
4.15. В прыжке со средней дистанции.
4.16. В прыжке с дальней дистанции.
4.17 Бросок мяча одной рукой сверху.
4.18. Вырывание мяча.
4.19. Выбивание мяча.
4.20 Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.
4.21 Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.

Раздел 5. Тактическая подготовка.

1 год.

Теория: Понятие ТП. Функции ТП.
Практика. Освоение навыков тактической подготовки:
1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Командные действия в защите.
6. Командные действия в нападении.
7. Участие в первенстве Свердловской области по баскетболу среди детей с ограниченными возможностями здоровья.

2 год.

Теория: Понятие ТП. Функции ТП.
Практика. Освоение навыков тактической подготовки:
1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.
4. Перехват мяча.
5. Борьба за мяч после отскока от щита.
6. Нападение быстрым прорывом.
7. Командные действия в защите.
8. Командные действия в нападении.
Тактика свободного нападения. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 4:4, 5:5.
9.Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
10. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Подстраховка.
11.Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.
12. Участие в первенстве Свердловской области по баскетболу среди детей с ограниченными возможностями здоровья.

3 год.

Теория: Понятие ТП. Функции ТП.
Практика. Освоение навыков тактической подготовки:
1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6.Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
7. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Подстраховка.
8. Командные действия в защите.
9. Командные действия в нападении.
10. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.
11. Взаимодействие «Скрестный выход через центрового».
11. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

12. Участие в первенстве Свердловской области, первенстве России по баскетболу среди лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Раздел 6. Медицинский контроль.

Прохождение медицинского осмотра в спортивно–физкультурном диспансере (все уровни).

Модуль «Бочче».

Цель: обеспечение возможностей для развития физических качеств и способностей, совершенствования функциональных возможностей организма детей с ограниченными возможностями здоровья; создание условий для социальной адаптации обучающихся, самореализации и самоутверждения их в социуме посредством игры в бочче.

1. Возраст обучающихся – от 9 лет и старше.
2. Срок освоения – 2 года.
3. Занятия 3 раза в неделю.
4. Продолжительность занятия – 90 минут.
5. Характеристика модуля.

Обучение по данному модулю включает, наряду с освоением теории, занятия общей (ОФП) и специальной физической подготовкой (СФП), а также практические занятия по бочче. В первый год занятий создаётся ориентировочная основа действия: показ захвата, способа держания паллино и бочче, исходного положения, в котором должен стоять игрок, для того, чтобы подать шар. Формируется первоначальное умение на основе сформулированного представления: тренировка основной фиксированной стойки у фаул-линии (стартовой линии), объяснение и показ подачи паллино и бочче, используя способ катания, тренировка в сочетании стойки и подачи, показ различных видов бросков. Здесь большое значение имеет контроль, осуществляемый органами чувств, затем, как движение выполняется, насколько соответствует эталону (представлению). На основе этого корректируются неточности. Во второй год двигательное действие совершенствуется путем многократного повторения: повторение захвата, фиксированной стойки, подачи паллино и бочче путем катания, знакомство с игровыми ситуациями, установлением мячей в разных позициях, объяснение стратегии для выигрыша.

6. Учебно – тематический план.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов						Формы аттестации/ /контроля
		1 год (базовый уровень)			2 год (базовый уровень)			
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	1	1	2	Контрольный тест
2	Общая физическая подготовка	6	18	24	6	30	36	Сдача контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка		26	26		32	32	Сдача нормативов, выполнение заданий
4	Техническая подготовка	8	64	72	8	64	72	Опрос, контрольные упражнения

5	Теоретическая подготовка	18		18	24		24	Опрос, контрольные упражнения
6	Восстановительные мероприятия		36	36		36	36	
7.	Участие в соревнованиях		10	10		10	10	Результаты выступлений на соревнованиях
8.	Медицинский контроль		4	4		4	4	Контрольные мероприятия
	Итого:	**33**	**159**	**192**	**39**	**177**	**216**	

7. Содержание учебно–тематического плана.

Раздел 1. Вводное занятие.

1 год. Теория: Введение в программу. Тематический план занятий. Техника безопасности на занятиях. Специальная форма (костюм, обувь, принадлежности и др.). Правила поведения в спортивном зале.

Практика. Ознакомление со спортивным залом. Тест «Правила техники безопасности».

2 год. Теория: Техника безопасности на занятиях. Правила поведения на секционных занятиях в зале, на спортивной площадке, во время выездных соревнований. Понятие о самодисциплине, уважении к тренеру и партнерам.

Практика. Правила обращения с инвентарем. Тест «Правила техники безопасности».

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

1 год. Теория. Понятие о комплексах физических упражнений. Влияние общеразвивающих упражнений на организм.

Практика. Для развития специальных физических качеств применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку всех групп мышц – общеразвивающие упражнения, направленные на увеличение силы всех мышечных групп:

– Упражнения, развивающие умение дифференцировать мышечное усилие и направление броска: попасть в кеглю на расстоянии 3 м, 5м, попасть в «коридор» шириной 1м, попасть в квадрат на расстоянии 5 м, прокатить мяч по означенной линии до паллино на расстоянии 3м, 5м, прокатить мяч по означенной линии на расстоянии 3м, 5м.

– Упражнения в равновесии: стойка на левой и правой ноге, стойка на одной ноге с закрытыми глазами, ходьба по линии, ходьба на носках по коридору шириной 30 см.

– Упражнения для концентрации внимания: перебрасывание мяча из одной руки в другую, подбрасывание мяча и ловля левой и правой рукой, подкатывать мяч к заданному цвету ориентира.

– Подвижные игры: подвижные игры на внимание; подвижные игры с бегом и ходьбой; подвижные игры с мячом; подвижные игры на развитие глазомера.

– Корригирующие упражнения.

Проводятся с учетом индивидуальных особенностей ребёнка, направлены на коррекцию основного дефекта, коррекцию и профилактику сопутствующих

заболеваний: упражнения с отягощением; упражнения на осанку; дыхательные упражнения; упражнения на развитие равновесия.
2 год. Теория. Понятие о комплексах физических упражнений. Значение физических упражнений на организм человека. Понятие о самодисциплине, самостоятельное выполнение упражнений.
Практика. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения на месте. Упражнения для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости и координации движений. Подвижные игры. Корригирующие упражнения.
Строевые упражнения: построения в шеренгу, в колонну по одному; перестроение из одной шеренги в две и обратно; повороты на месте; размыкание и смыкание на вытянутые руки приставным шагом.
Общеразвивающие упражнения: ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, выпады на каждый шаг, в полуприседе и в приседе; бег обычный, с высоким подниманием бедра, с захлёстом голени, с изменением направления по хлопку, спиной вперёд.
Упражнения для развития ловкости: общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища; стойки на носках, на одной ноге после передвижений, прыжков; повороты, наклоны, вращения головы; прыжки: ноги вместе-ноги врозь, на одной ноге, ноги скрёстно, с поворотами, со сменой ног, с движениями рук; прыжок с высоты на точность приземления; перекаты.
Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением; выпады и приседания; лёжа на спине сгибание и разгибание туловища.
Упражнения для развития быстроты: ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорениями по 10, 20, 30 метров по ровной поверхности; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.
Упражнения для развития выносливости: бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров; прыжки через скакалку; чередование ходьбы с бегом от 200 до 1000 метров.
Упражнения для развития координации: стойка на носках, на одной ноге на месте; упражнения с закрытыми глазами; ходьба с заданием по кругу, по линии, ходьба боком приставными шагами.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

1 год. Практика. Для развития специальных физических качеств применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку всех групп мышц:
– упражнения, направленные на развитие и укрепление мышц ног: приседания в узкой, средней и широкой стойке; выпады вперед, назад, по диагонали; махи ногами с утяжелителями вперед, в стороны;
– упражнения, направленные на развитие и укрепление мышц рук: упражнения с гантелями; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, от скамьи и перекладины;
– упражнения, направленные на укрепление мышц брюшного пресса: подъем ног; скручивания; упражнения «складка»; упражнение «велосипед»;
– упражнения, направленные на укрепление мышц спины: упражнение «лодочка»; упражнение подъем корпуса; подъем корпуса, сгибание рук в локтевом суставе;

– упражнения в равновесии: стойка на левой и правой ноге, стойка на одной ноге с закрытыми глазами, ходьба по линии, ходьба на носках по коридору шириной 30 см с закрытыми глазами со страховкой, кружение на месте.
– Упражнения для концентрации внимания: перебрасывание мяча из одной руки в другую, подбрасывание мяча и ловля левой и правой рукой, подкатывать мяч к заданному цвету ориентира.
– Корригирующие специальные упражнения: упражнения на все группы мышц для коррекции осанки; упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия из исходных положений лежа, сидя, стоя и в ходьбе.
– Подвижные игры с элементами игры в бочче:
«Выбивание». В ограниченной зоне расположены мячи (шары) бочче двух цветов. Задача команд выбить за линию мячи (шары) соперника.
«Броски по секторам». На полу нарисована «мишень», разделенная на секторы, по центру джек-болл (паллино). Чем ближе сектор к центру, тем больше начисляется очков. Прокатить мяч (шар) бочче к центру мишени.
2 год.
Практика: Для развития специальных физических качеств применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку всех групп мышц: упражнения для мышц туловища; упражнения для мышц ног; упражнения для мышц рук.
Упражнения для комплексного развития всех групп мышц: из седа руки сзади поднимание ног в угол с последующим возвращением в исходное положение; из упора лежа на полу отжимание от пола, сгибая и разгибая руки; из основной стойки приседать с выносом рук с гантелями вперед вставать на носки, отведя руки назад; лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину; лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени; из основной стойки прыжки через скакалку с вращением вперед.
Упражнения для развития координационных способностей и скоростно–силовых качеств: одновременный выпуск и ловля двух теннисных мячей хватом сверху; из основной стойки прыжки через вращающийся вперед обруч; из основной стойки подбрасывание и ловля мяча с одновременным касанием пола во время полета мяча; из основной стойки поочередное перешагивание гимнастической палки последующим перехватом рук и вращением палки назад – вверх; лежа на животе подбрасывание и ловля теннисного мяча (жонглирование); стоя в 1 м от стенки, переход в упор о стенку с последующим отталкиванием и возвращением в исходное положение.
Упражнения для развития гибкости и выносливости: стоя, ноги на ширине плеч, опираясь руками о пол переходить в упор лежа и наоборот, не сгибая ног в коленях; стоя спиной к гимнастической стенке, переходя в положение «мост», опираясь руками о рейки стенки; стоя, ноги на ширине плеч, выполняя колебательные движения — вращать обруч на пояснице; стоя на гимнастической стенке ноги врозь, постепенно перебирая рейки, переходить в упор, согнувшись; стоя, поочередно левым (правым) боком, опираясь одной рукой на стену, выполнять хлесткие махи ногой назад; стоя согнувшись, ноги врозь с опорой рук о горизонтальную опору, выполнять пружинистые наклоны туловища.
Подвижные игры с элементами игры в бочче:

«Кегельбан». Сбить мячами (шарами) бочче кегли с изменением расстояния и различным расположением их на корте. Считать очки личные и командные.
«Броски к ориентирам». На полу расставлены предметы различной формы и цвета, на различном расстоянии от линии выброса. Подкатить мяч (шар) бочче к заданному предмету (цвет, расстояние, направление). Считать очки личные и командные.

Раздел 4. Техническая подготовка.

1 год. Теория. Изучение техники владения мячом. Обучение выбору направления для выполнения броска. Обучение технике захвата. Развитие навыка «бросок из позиции стоя». Обучение нахождению своего места на корте. Обучение правилам игры в бочче.

Практика*:*

1. Выполнение основных технико-тактических действий: удерживание шара (поднять шар на уровень пояса; проверить, чтобы шар находился в ладони; проверить, чтобы пальцы находились ровно на нижней части шара); стойка (ноги врозь на расстоянии ширины плеч; вес распределен ровно на обе ноги; шаг вперед надо сделать ногой, противоположной руке которая будет выполнять бросок; слегка согнуть колено; фокусировать взгляд на цель); упражнения на подачу шара разными способами.
2. Подвижные игры, способствующие развитию двигательных навыков:

«Набрасывание колец». Подготовка. Берут 3 кольца. Ставится табурет ножками вверх или палка на стойке высотой 0,5 м. На расстоянии 2-3 м от стойки или табурета проводится черта. Играющие встают в очередь около черты. Описание игры. Первый участник берет 3 кольца и старается последовательно набросить их на ножки от табурета или на палку, затем кольца бросает следующий и т. д. Отмечаются участники игры, сумевшие набросить все 3 кольца.
«Попаду в мяч». Подготовка. Посередине площадки кладется волейбольный мяч. Играющие делятся на 2 команды и строятся в шеренгу на противоположных сторонах площадки. Желательно, чтобы между ними было расстояние 18-20 м. Перед носками играющих проводится по черте. Игроки одной команды получают по теннисному мячу. Описание игры. По сигналу руководителя игроки, не заходя за черту, бросают маленькие мячи в волейбольный мяч, находящийся посередине площадки, стараясь откатить его к команде соперников. Игроки с другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу метают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так, поочередно, команды метают мячи установленное количество раз. Можно дать всем по мячу и тогда одновременно бросают все мячи в большой мяч. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту другой.
Правила.

1. Бросают мячи одновременно по сигналу.
2. При броске нельзя заступать за черту.
3. Если волейбольный мяч выскочит далеко в сторону от играющих, его возвращают на прежнее место.
4. При присуждении победы учитываются сделанные ошибки.

3. Техника владения мячом (шаром): Катание мяча (шара) между ладонями. Подбрасывание мяча (шара) вверх. Подбрасывание мяча (шара) вверх с одним хлопком, с двумя хлопками. Перекидывание мяча (шара) из одной руки в другую.

Перекладывание мяча (шара) из одной руки в другую за спиной. Бросок и ловля мяча (шара) в парах, тройках.
4. Захват и бросок мяча (шара): Броски мяча (шара) с различными способами захвата мяча (шара) из различных исходных положений. Положение игрока перед броском. Пробные броски мяча (шара) из различных исходных положений.
5. Выбрасывание паллино (джек – болла): выбрасывание паллино на ближний корт, на средний корт, на дальний корт, выбрасывание паллино к боковым линиям корта по прямой, к задней линии корта, к боковым линиям корта по диагонали, в заданную точку.
6. Атакующий бросок: броском сбить кеглю, оставив свой мяч (шар) у линии на ближнем и среднем расстоянии; броском заменить средний шар из трех, поставленных в одну линию, на свой, в ближней, средней и дальней игре; броском выбить чужой мяч (шар) за линию, оставив свой у линии в ближней, средней и дальней игре: броском подкатить ближе стоящий мяч (шар) к дальнему в ближней, средней и дальней игре: броском ударить ближе стоящий мяч (шар) и выбить им дальний за линию в ближней, средней и дальней игре.
7. Комбинированные упражнении: Чередование упражнений с отработкой бросков и ударов для разблокировки джек-болла (паллино) и замещения мяча (шара) соперника.
2 год. Теория. Изучение техники владения мячом; обучение технике хвата; развитие навыка «бросок из позиции стоя»; обучение правилам игры в бочче. Виды захвата и выбрасывания мяча. Виды бросков при игре в бочче. Техника атакующего удара.
Практика:
1. Подвижные игры, способствующие развитию двигательных навыков:
«Метко в цель». Подготовка. Площадка, зал. Маленькие мячи – по количеству в половину играющих и 10 городков. Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставится 10 городков. Играющие делятся на 2 команды и располагаются шеренгами одна против другой на противоположных сторонах площадки. Участники одной команды получают по маленькому мячу. Описание игры. По установленному сигналу руководителя играющие бросают мячи в городки, стараясь их сбить. Сбитый городок ставится на 1 шаг ближе к команде, участник которой его сбил. Затем также по сигналу бросают мячи в городки и игроки другой команды, и сбитые городки ставятся на шаг ближе к ним. Каждая команда бросает мячи установленное количество раз. Выигрывает команда, сумевшая приблизить к себе городки на большее число шагов. Правила. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя. При броске нельзя заходить за черту, проведенную перед командами.
«Верный глаз». Подготовка. Поляна, площадка, зал, комната. Листки бумаги и карандаши – по количеству играющих. Играющие становятся на одной линии около руководителя, и каждый из них получает листок бумаги и карандаш. Описание игры. Руководитель указывает на какой-нибудь предмет, находящийся в 6-10 м от линии играющих. Играющие измеряют на глаз расстояние до указанного предмета шагами (если оно более 8 метров) или стопами (если расстояние небольшое), и каждый записывает свой результат. Подписанные листки игроки сдают руководителю. Руководитель раскладывает их в порядке записанных цифр, начиная с меньшей, а затем по команде ведет все отделение

играющих развернутым строем к предмету, подсчитывая шаги. Если же расстояние определялось количеством стоп, то играющие шагают вперед, представляет каждый раз пятку к носку. Каждого игрока руководитель останавливает на расстоянии, указанном им в листке. Выигрывают те, у кого лучше глазомер. Правила. Каждый определяет расстояние исходя из длины своего шага или длины своей стопы.

«Подвижная цель». Подготовка. Зал, площадка, 1 или 2 волейбольных мяча. Участники становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками чертится окружность. Затем они получают волейбольный мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Если позволяет помещение, то лучше детей поставить в 2 круга и в каждом из них выполнять упражнение самостоятельно. Описание игры. Играющие, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего. Водящий, спасаясь от мяча, бегает, прыгает, увертывается в кругу. Тот, кто попал в водящего мячом, не заходя за черту, меняется с ним местом. Играют 5-7 минут. Отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться дольше других в середине круга и наиболее меткие игроки. Если играют в 2-х кругах, можно провести между ними соревнование: начиная одновременно игру по сигналу в двух кругах, отмечают, в каком из них быстрее удастся попасть мячом в водящего. В этом случае водящим каждый раз становится игрок другой команды. Правила. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. Если в водящего попал мяч, отскочивший от пола или от предмета, то попадание не засчитывается. При броске мяча в водящего заступать за черту окружности нельзя; заступившему попадание не засчитывается.

2. Технико – тактические действия: положение игрока перед броском; пробные броски мяча (шара) из различных исходных положений. Выбрасывание джек-болла (паллино). Выбрасывание джек-болла (паллино) на ближний корт, на средний корт, на дальний корт, к боковым линиям корта по прямой, к задней линии корта, к боковым линиям корта по диагонали, в заданную точку. Бросок к джек-боллу (паллино). Имитационные упражнения.

3. Упражнения, развивающие умение дифференцировать мышечное усилие и направление броска: прокатывание мяча (шара) к джек-боллу; по означенной прямой линии, по означенной косой линии, между кеглями, с заданием коснуться кегли справа, слева, постепенно изменяя расстояние;

4. Атакующий бросок: броском сбить кеглю, оставив свой мяч (шар) у линии на ближнем, среднем и дальнем расстоянии; броском заменить средний шар из трех, поставленных в одну линию, на свой, в ближней, средней и дальней игре; броском выбить чужой мяч (шар) за линию. оставив свой у линии в ближней, средней и дальней игре; броском подкатить ближестоящий мяч (шар) к дальнему в ближней, средней и дальней игре; броском ударить ближестоящий мяч (шар) и выбить им дальний за линию в ближней, средней и дальней игре; броском ударить первый из плотно стоящих друг к другу мячей (шаров) по правой половине: - то же по левой половине мяча (шара); выбить мяч (шар) соперника в «аут», свой оставить в игре.

5. Бросок «рикошет». Отработка бросков «рикошет» к джек-боллу (паллино): броски мяча (шара) с отскоком на короткое расстояние в ближней, средней и дальней игре по правой линии; броски мяча (шара) с отскоком на дальнее

расстояние в ближней, средней и дальней игре по правой линии; - то же по левой линии.
6. Отработка бросков «рикошет» с замещением мяча (шара) соперника: броски мяча (шара) с отскоком на короткое расстояние в ближней, средней и дальней игре по правой линии: броски мяча (шара) с отскоком на дальнее расстояние в ближней, средней и дальней игре по правой линии; то же по левой линии; - чередование бросков в ближней, средней и дальней игре: - по правой и левой боковым линиям.
7. Оптимальное расположение игрока перед броском: самостоятельное определение оптимального расположения игрока при броске в зависимости от игровых ситуаций: джек-болл (паллино) блокирован одним мячом (шаром) по прямой, сбоку; джек-болл (паллино) блокирован двумя и более мячами (шарами) по прямой, сбоку; по прямой к джек-боллу (паллино) стоит мяч (шар) соперника; - джек-болл расположен у боковой линии корта.

Раздел 5. Теоретическая подготовка.

1 год.

Общие сведения об игре в бочче. История возникновения игры бочче, ее названия. Демократичность игры. Популярность игры в мире. Техническая подготовка. Роль спортивно-технической подготовки в процессе становления спортивного мастерства. Анализ техники сильнейших спортсменов игры бочче. Понятие здоровья. Значение соблюдения режима дня для здоровья спортсмена. Характеристика спортивного снаряжения: размеры и разметка корта, размеры шаров, способы измерения расстояния между шарами. Правила и тактика игры в бочче: экипировка, жеребьёвка, система счёта, перерывы и задержки в игре, поведение игроков.

2 год.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Вред курения и употребления спиртных напитков. Понятие ЗОЖ. Профилактика простудных заболеваний, значение закаливания. Общие сведения об игре в бочче. Техническая подготовка. Роль спортивно–технической подготовки в процессе становления спортивного мастерства. Анализ техники сильнейших спортсменов игры бочче. Правила и тактика игры в бочче: экипировка, жеребьёвка, система счёта, перерывы и задержки в игре, поведение игроков, неправильное поведение и наказания, основы судейства. Что значит быть честным (антикоррупционное просвещение).

Раздел 6. Восстановительные мероприятия.

1 год.

Практика. Пассивный отдых. Активный отдых. Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий. Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

2 год.

Практика. Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления. Варьирование интервалов отдыха между упражнениями, между тренировочными занятиями, между недельными циклами с разной нагрузкой. Активный отдых, различные виды переключения с одного вида деятельности на другой.

Специальные физические упражнения, направленные на ускорение восстановления работоспособности спортсменов. Пассивный отдых.

Раздел 7. Участие в соревнованиях (1 и 2 год).

1. Внутришкольные соревнования (проводятся в середине каждого учебного года между группами и индивидуально).
2. Областные соревнования (в конце каждого учебного года проводится Открытый Кубок ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» по бочче для детей с ограниченными возможностями здоровья).

Раздел 8. Медицинский контроль.

1 год. Теория в процессе занятий. Значение врачебного контроля, самоконтроля спортсмена на тренировках и соревнованиях. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, настроение. работоспособность.

Практика. Осуществляется школьным врачом коррекционной школы по месту учёбы.

2 год. Теория в процессе занятий. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, настроение, работоспособность. Временные ограничения и противопоказания к занятиям. Соблюдение правил безопасности во время занятий, профилактика травматизма.

Практика. Осуществляется школьным врачом коррекционной школы по месту учёбы.

Модуль «Настольный теннис».

Цель: создание условий для развития физических и личностных качеств; совершенствование функциональных возможностей организма детей с ограниченными возможностями здоровья; оздоровление и укрепление организма занимающихся посредством занятий настольным теннисом.

1. Возраст обучающихся – от 8 лет и старше.
2. Срок освоения – 2 года.
3. Занятия 3 раза в неделю.
4. Продолжительность занятия 90 минут.
5. Характеристика модуля.

Основной формой обучения настольному теннису является учебно–тренировочное занятие. Занятия в группах проводятся в спортивном зале. Основная часть программы отведена практическим занятиям. В первый год обучения занятия проводятся в групповой форме, на второй год используются все виды занятий: групповые, по подгруппам и индивидуально–групповые. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, презентаций, видеофильмов и т.д.

В овладении техникой игры в настольный теннис выделяют 3 этапа: первый этап – освоение техники игры, второй этап – освоение и закрепление, третий этап – освоение, закрепление и совершенствование.

6. Учебно–тематический план.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов						Формы аттестации/ /контроля
		1 год (базовый уровень)			2 год (базовый уровень)			
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	1	1	2	Входной контроль

2	Теоретическая подготовка	25		25	16		16	Устный опрос
3	Общая физическая подготовка	4	28	32	2	40	42	Контрольные упражнения
4	Специальная физическая подготовка	8	27	35		40	40	Контрольные упражнения
5	Техническая подготовка	6	42	48	10	58	68	Контрольные упражнения
6	Восстановительные мероприятия		26	26		24	24	Наблюдения
7.	Участие в соревнованиях		16	16		16	16	Итоговое тестирование, первенство Свердловской области по настольному теннису для детей с ОВЗ
8.	Медицинский контроль		8	8		8	8	Наблюдения, обследования
	Итого:	**44**	**148**	**192**	**43**	**173**	**216**	

7. Содержание учебно–тематического плана.

Раздел 1. Вводное занятие.

1 год. Теория. Ознакомление с расписанием занятий, правилами поведения на занятии в спортивном зале, работы со спортивным инвентарем. Форма одежды и внешний вид.

Практика. Тестирование по общей физической подготовке согласно контрольным нормативам.

2 год. Теория. Ознакомление с расписанием занятий. Повторение правил поведения на занятии в спортивном зале, работы со спортивным инвентарем. Форма одежды и внешний вид.

Практика. Тестирование по общей физической подготовке согласно контрольным нормативам.

Раздел 2. Теоретическая подготовка.

1 год. Теория. Введение в программу.

1. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития настольного тенниса в России.

– Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Адаптивная физическая культура – понятия и термины;

– Настольный теннис как вид спорта. История возникновения и развития. Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в нашей стране и за рубежом.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

3. Гигиена, закаливание, режим дня спортсмена.

– Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся настольным теннисом. Правильный режим дня для занимающихся. Значение сна, утренней гимнастики;
– Закаливание, сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях настольным теннисом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом.
4. Основы здорового образа жизни.
– Биологические и социальные аспекты здорового образа жизни. Мотивация к занятиям адаптивной физической культурой;
– Вредные привычки. Профилактика вредных привычек.
5. Краткие сведения о технике и тактике настольного тенниса.
– Стойка теннисиста, хватка ракетки, исходное положение рук, ног, туловища;
– Откидка, накат, подрезка, подача, перемещения.
6. Правила игры и соревнований в настольном теннисе.
– Основные правила игры. Значение соревнований, виды и характер соревнований.
– Место проведения соревнования. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнования. Права и обязанности участников соревнования.
7. Что значит быть честным (антикоррупционное просвещение).
2 год. Теория. Введение в программу.
1. Гигиена, режим дня, питание, профилактика травматизма, врачебный контроль и самоконтроль.
– Гигиенические основы режимов труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся настольным теннисом. Правильный режим дня для занимающихся. Основы спортивного питания. Профилактика травматизма;
– Значение комплексного медико–биологического обследования. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния занимающихся. Особенности физических упражнений различной интенсивности;
– Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма;
– Объективные данные самоконтроля: вес, частота сердечных сокращений, восстановление пульса, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля занимающегося: самочувствие, сон, аппетит, настроение.
2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
– Физические качества. Строение и функции мышц. Дыхательная система. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятиями настольным теннисом. Понятие физических способностей. Силовые способности. Скоростные способности. Гибкость. Ловкость. Выносливость;
– Оказание первой помощи при мелких травмах, ссадинах, потертостях.
3. Основы рекреационной деятельности.
– Понятие рекреации. Задачи и содержание адаптивной двигательной рекреации. Средства, методы и формы рекреации.
4. Восстановительные средства и мероприятия.

– Средства восстановления: рациональное построение занятий, рациональное чередование нагрузок различной направленности, организация активного и пассивного отдыха.

5. Основы методики технического и тактического мастерства.

– Причины технических ошибок. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения;

– Развитие и совершенствование тактического мышления. Развитие специальных качеств, влияющих на тактику занимающегося – зрительной и двигательной памяти, умение планировать действия, рассчитывать силу удара и т.п.

6. Морально–волевая и психологическая подготовка.

– Самоконтроль и саморегуляция двигательных действий. Препятствия и трудности. Пути воспитания волевых качеств. Психология спортивного соревнования. Состояние психической готовности к соревнованию;

– Уровни эмоционального возбуждения и его регуляция. Саморегуляция неблагоприятных предсоревновательных состояний. Контроль и регуляция внешних проявлений эмоций.

7. Правила техники безопасности.

8. Что значит быть честным (антикоррупционное просвещение).

Раздел 3. Общая физическая подготовка.

1 год. Теория. Понятие о комплексах физических упражнений.

Практика. Строевые упражнения. Упражнения на подвижность суставов. Общеразвивающие упражнения в движении: ходьба, бег. Упражнения для развития физических качеств. Подвижные игры. Корригирующие упражнения.

Строевые упражнения: построения в шеренгу, в колонну по одному; перестроение из одной шеренги в две и обратно; перестроение из одной колонны в две и обратно; повороты на месте; размыкание и смыкание на вытянутые приставным шагом.

Упражнения на подвижность суставов: наклоны головы вправо, влево, вперед, назад; повороты головы вправо, влево; круговые движения головой вправо и влево поочередно: вращение кисть рук внутрь и наружу поочередно; вращение предплечьем вперед и назад поочередно; вращение прямыми руками вперед и назад поочередно; вращение плечами вперед и назад поочередно; наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад; повороты туловища вправо, влево; круговые движения туловищем вправо и влево поочередно; круговые движения в коленном суставе вправо и влево поочередно.

Общеразвивающие упражнения: ходьба на носках; на пятках; на внутренней, внешней стороне стопы; с перекатом с пятки на носок; выпады на каждый шаг; в полуприседе; в приседе. Бег обычный; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени, с изменением направления по хлопку; спиной вперед.

Упражнения для развития физических качеств:

Упражнения для развития ловкости: общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища; стойки на носках, на одной ноге после передвижений, прыжков; повороты, наклоны, вращения головы; прыжки: ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами, со сменой ног, с движениями рук; прыжок с высоты на точность приземления; прыжки через скакалку: на одной, двух, со сменой ног; перекаты.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением; сжимание пальцами маленького резинового мяча; ходьба на носках и пятках по твердой и мягкой поверхности; выпады и приседы; лежа на спине сгибание и разгибание туловища; вис на перекладине.

Упражнения для развития быстроты: ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорениями по 10, 20, 30 метров по ровной поверхности; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

Упражнения для развития выносливости: бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров; прыжки через скакалку.

Упражнения для развития равновесия: стойка на носках, на одной ноге на месте; упражнения с закрытыми глазами; ходьба с заданием по линии, по кругу; ходьба по наклонной доске, с преодолением препятствий, боком приставными шагами; выполнив два кувырка встать и сохранить позу.

Подвижные игры: подвижные игры на внимание; подвижные игры с бегом и ходьбой; подвижные игры с мячом; игры–эстафеты.

Корригирующие упражнения: проводятся с учетом индивидуальных особенностей ребенка, направлены на коррекцию основного дефекта, коррекцию и профилактику сопутствующих заболеваний. Упражнения на развитие равновесия; упражнения скоростно–силового характера; упражнения на ориентацию в пространстве; дыхательные упражнения; упражнения на осанку; упражнения для профилактики плоскостопия; гимнастика для глаз.

2 год. Теория. Основные средства общей физической подготовки.

Практика. Строевые упражнения. Упражнения на подвижность суставов: вращения, повороты, наклоны. Общеразвивающие упражнения в движении: ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения для развития физических качеств. Подвижные игры. Корригирующие упражнения.

Строевые упражнения: совершенствование построения в шеренгу, в колонну по одному; перестроение из одной шеренги в две и обратно; перестроение из одной колонны в две и обратно; размыкание и смыкание на вытянутые руки приставным шагом; повороты на месте; повороты в движении.

Упражнения на подвижность суставов: наклоны головы вправо, влево, вперед, назад; повороты головы вправо, влево; круговые движения головой вправо и влево поочередно; вращение кистей рук внутрь и наружу поочередно; вращение предплечьем вперед и назад поочередно; вращение прямыми руками вперед и назад поочередно; вращение плечами вперед и назад поочередно; наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад; повороты туловища вправо, влево; круговые движения туловищем вправо и влево поочередно; круговые движения в коленном суставе вправо и влево поочередно.

Общеразвивающие упражнения:

Ходьба: на носках; на пятках; на внутренней, внешней стороне стопы; с высоким подниманием бедра; с перекатом с пятки на носок; приставными шагами; в полуприседе; в приседе; выпады на каждый шаг; спиной вперед.

Бег: обычный бег; с высоким подниманием бедра; с захлёстом голени назад; с выносом прямых ног вперёд; подскоки вверх на левую, правую ногу; спиной вперед; семенящий бег.

Примерный комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой:

Упражнения со скакалкой развивают прыгучесть, согласованность движений, совершенствуют временную точность движений.

1. И.п. – основная стойка, руки в стороны, сложенная пополам скакалка находиться в правой руке. 1-2 – встать на носки, руки опустить вниз, сводя лопатки передать скакалку за спиной в левую руку; 3-4 – и.п.; 5-8 – тоже в другую сторону;
2. И.п. – основная стойка, сложенную пополам скакалку держать сзади внизу хватом двумя руками. 1-2 – полуприсед, натянутую скакалку назад; 3-4 – и.п.;
3. И.п. – стойка ноги врозь, сложенная пополам скакалка натянута сзади на лопатках. 1-3 – пружинящие наклоны вправо; 4 – и.п.; 5-8 – тоже влево;
4. И.п. – широкая стойка ноги врозь, стоя на скакалке, хват за два конца скакалки, руки вперед. 1-2 – отводя руки в стороны, наклон вперед прогнувшись; 3-4 – и.п.;
5. И.п. – лежа на спине, сложенную пополам скакалку держать вверху хватом двумя руками. 1-2 – сесть, наклон вперед, скакалку вперед, коснуться натянутой скакалкой носков ног; 3-4 – держать; 5-8 – и.п.;
6. И.п. – основная стойка, скакалку держать впереди хватом за два конца. 1 – перепрыгнуть вперед через скакалку; 2 – тоже назад.

Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития ловкости: стойки на носках, на одной ноге после передвижений, прыжков; кружение по одному и в парах; прыжки: ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами, со сменой ног, с движениями рук; прыжки через скакалку: на одной, двух, со сменой ног; перекаты; кувырок вперед, назад в группировке.

Упражнения для развития гибкости: одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых; махи и круговые движения во всех суставах; круги руками наружу и вовнутрь; упражнения с сопротивлением в парах; упражнения на растягивание, на расслабление; наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; наклоны; прогибы; одновременное и поочередное сгибание ног; отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах; пассивное растягивание с помощью партнера.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением; сжимание пальцами маленького резинового мяча; из положения сед на полу, захватив ступнями согнутых ног небольшие мешочки, поднимать и выпрямлять ноги, не роняя предмета; из положения сед на полу, согнув колени, разводить колени с сопротивлением, стараясь коснуться бедрами пола (руками нажимать, а ногами сопротивляться); выпады и приседы; из положения лежа на спине, сгибание и разгибание туловища; поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение с различным положением рук (руки к плечам, вверх, на пояс); вис на перекладине, поднимание согнутых ног, подтягивание в висе лежа.

Упражнения для развития быстроты: ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорениями по 10, 20, 30, 50 метров по ровной и наклонной поверхности; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке; игры с прыжками (для развития взрывной силы ног); единичные подскоки на мягкой поверхности с отягощением и без; с дух ног и с одной ноги.

Упражнения для развития выносливости: бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров; прыжки через скакалку на время.

Упражнения для развития прыгучести: прыжки вверх с касанием ориентиров, подвешенных на различной высоте; прыжки с предметом, зажатым между коленями (на месте и с продвижением); прыжок в длину с места, прыжки на двух на месте с продвижением вперед, тоже из приседа; запрыгивание на возвышения и спрыгивания с них.

Упражнения для развития равновесия: стойка на носках, на одной ноге на месте; упражнения с закрытыми глазами; ходьба по заданным линиям, по веревке; ходьба по наклонной доске, перевернутой скамейке, с преодолением реальных и воображаемых препятствий, боком приставными шагами; ходьба по двум переставляемым предметам.

Подвижные игры: подвижные игры на внимание; подвижные игры с бегом и ходьбой; подвижные игры с прыжками; подвижные игры на равновесие; подвижные игры с мячом, с метанием, бросанием; игры–эстафеты.

Корригирующие упражнения: проводятся с учетом индивидуальных особенностей ребенка, направлены на коррекцию основного дефекта, коррекцию и профилактику сопутствующих заболеваний: упражнения на развитие равновесия; упражнения скоростно–силового характера; упражнения на ориентацию в пространстве; дыхательные упражнения; упражнения на осанку; упражнения для профилактики плоскостопия; гимнастика для глаз.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

1 год. Практика. Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные м скоростно–силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук. Также к специальным средствам подготовки обучающихся относятся прыжковые упражнения.

Примерный комплекс упражнений:

Упражнения для мышц рук: основная стойка – руки вперед, вверх, в стороны; руки к плечам – круговые вращения руками; круговые вращения прямыми руками вперед, назад поочередно, постепенно увеличивая амплитуду; круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны; круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед; сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед; правая рука вверху, левая внизу – рывки руками назад; стоя лицом к стене – отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее.

Упражнения для мышц туловища: ноги на ширине плеч – наклоны, доставая руками пол; ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны – повороты туловища, доставая руками носки ног; ноги на ширине плеч, руки на пояс – круговые движения тазом; тоже, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой – вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг; наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки.

Упражнения для мышц ног: приседание с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать; руки на поясе – выпад правой ногой вперед; тоже, выпад левой ногой; руки в стороны – выпад правой ногой в сторону; тоже левой ногой; руки вперед – поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки; руки

в стороны – поочередные махи ногами в стороны, доставая носками руки; чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени – круговые вращения в коленных суставах; руки на поясе, нога на носке – круговые вращения в голеностопном суставе, поочередно правым, левым.

Прыжковые упражнения: руки на пояс, подскоки на одной ноге со сменой ног; руки на пояс, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату; прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии; выпрыгивание из полуприседа вверх; выпрыгивание из полуприседа вперед; прыжки на одной ноге вправо-влево.

2 год. Практика. Комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук, прыжковые упражнения. Повторение упражнений первого года обучения.

Примерный комплекс упражнений:

Упражнения для развития силы мышц ног и туловища: бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров; прыжки одной или двумя ногами в различных направлениях; многоскоки; прыжки в приседе вперед-назад, влево-вправо; приставные шаги и выпады; бег скрестным шагом в различных направлениях; прыжки через гимнастическую скамейку; имитация движений в игровой стойке вправо-влево, вперед-назад; приседания; выпрыгивания из приседа; выпрыгивания с подтягиванием колен к груди; поднимание ног за голову из положения лежа на спине; поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для развития мышц рук и верхней части туловища: упражнения с набивными мячами разного веса; метания двумя, одной рукой в различных направлениях; метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель; имитация ударов без ракетки, с ракеткой; имитация ударов с утяжеленной ракеткой (с отягощением).

Прыжковые упражнения: руки на пояс, подскоки на одной ноге со сменой ног; прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте, через гимнастическую палку; руки на пояс, прыжки на двух с поворотом на 180^0 (360^0); прыжки на двух, подтягивая колени к груди.

Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно–силового характера, подвижные игры.

Раздел 5. Техническая подготовка.

1 год. Теория. Освоение азов техники. Стойки и передвижения теннисиста. Основы техники подачи. Роль, особенности и разновидности подач в настольном теннисе. Основы техники удара в настольном теннисе. Основы действий в защите. Практика. Имитационные упражнения. Комплексы упражнений для разучивания стоек и передвижений. Выполнение упражнений с ракеткой и мячом, закрепление разученных действий. Выполнение подач, упражнений по отработке разученных действий. Выполнения накатов. Игра у тренировочной стенки. Игры через сетку.

Имитационные упражнения – это упражнения, которые выполняются с ракеткой, но без мяча. Они очень полезны не только для разминки, но и для совершенствования игры. Имитационные упражнения помогают правильно освоить двигательную структуру движения в целом и отдельных его фаз.

Осваивая технику ударов и передвижений с помощью имитационных упражнений, за образец берется методика:

К примеру, отработка наката справа:

1) занять игровую стойку – нейтральную;
2) перейти из нейтральной стойки в положение для выполнения наката справа и сделать замах одновременно с поворотом туловища – это подготовительная фаза удара;
3) выполнить рывок рукой, имитируя удар по мячу – это ударная фаза;
4) продолжить движение рукой и туловищем по инерции после удара и возвратиться в исходное положение – это заключительная фаза движения.

После приступать к отработке всех движений удара как единого целого, повторяя их сериями. Для того, чтобы иметь возможность контролировать правильность выполнения движений, рекомендуется имитационные упражнения выполнять перед зеркалом.

Упражнения, имитирующие технику ударов в упрощенных условиях:

1) стоя на месте, имитируя накат справа или в стойке для наката справа отрабатывать отдельно движения кисти, предплечья, плеча, туловища;
2) соединить все движения вместе.

Примерный комплекс упражнений для разучивания стоек и передвижений: выполнение стоек и передвижений под руководством тренера–преподавателя; рациональные стойки для ударов слева, справа; позиции у стола: ближняя, средняя, дальняя; выпады вправо, влево, вперед, назад; шаги: одиночные, двойные, приставные, прыжки.

Выполнение упражнений с ракеткой и мячом, закрепление разученных действий: обучение «хватки» ракетки; передвижение по площадке, держа мяч на ракетке и следя за хваткой; перекатывание мяча на ракетке от одного края до другого или по кругу; набивание мяча тыльной стороной ракетки, стремиться, чтобы мяч как можно дольше не падал на пол – выполнять упражнение на месте и в движении; набивание мяча ладонной стороной ракетки, стремиться, чтобы мяч как можно дольше не падал на пол – выполнять упражнение на месте и в движении; набивание мяча поочередно тыльной и ладонной стороной ракетки, стремиться, чтобы мяч как можно дольше не падал на пол – выполнять упражнение на месте и в движении; подбивать мяч ракеткой на различную высоту поочередно – высокий отскок, низкий отскок.

Выполнение подач, упражнений по отработке разученных действий: стойка теннисиста и обучение передвижения у стола (приставным шагом); откидка (толчок) мяча тыльной стороной ракетки; откидка (толчок) мяча ладонной стороной ракетки; обучение подачи (введение мяча в игру) тыльной стороной «слева»; обучение подачи (введение мяча в игру) ладонной стороной «справа».

Игра у тренировочной стенки (удары выполняются по мячу, отскочившему от пола):

– На стене рисуются линии параллельно полу. Обучающиеся располагаются напротив, после отскока выполнятся удар по мячу, направляя мяч в стенку, в зону, ограниченную линиями. По мере обучения удару, зону, ограниченную линиями, сужают, что требует от занимающегося повышения точности действий и точности попаданий;

– Тоже, что в 1-ом упражнении, но обучающийся посылает мяч поочерёдно. На полу мелом параллельно стене наносятся две линии, между которыми должен ударятся мяч после отскока от стены. С помощью этого упражнения тренируется техника движений руки и точность попаданий в цель, умение дифференцировать силу ударов.
– Тоже упражнения выполняется при предварительно оговоренных передвижениях влево-вправо и вперёд-назад. Разучивается техника передвижений влево-вправо и вперёд-назад.

Игры через сетку.

Игра на половине стола, приставленного к стене:

На стене параллельно столу, на высоте сетки мелом наносится линия. Обучающийся располагается перед столом (лицом к стене) и опускает мяч перед собой на столе, после отскока направляет мяч осваиваемым ударом в стену выше линии (выше уровня сетки).
– Тоже самое, что и при выполнении предыдущего упражнения, но удары выполняются поочерёдно слева и справа со сменой положения ног.

Игра ударами на столе с приставленной тренировочной стенкой:

Угол наклона приставленной стенки изменяется по отношению к игровой плоскости стола, что позволяет изменять траекторию возвращающегося мяча. Занимающийся располагается перед столом, опускает мяч на стол перед собой, после его отскока выполняет удар, направляя мяч на противоположную игровую половину через сетку. Удары выполняются сериями справа, слева или поочерёдно.

Игра на раздвинутых половинах стола:

Играют два обучающихся. На обеих половинах стола закрепляются сетки, и они отодвигаются друг от друга на заданное расстояние. Упражнение позволяет отрабатывать умение изменять траекторию полёта мяча и величину усилий при ударе.

2 год. Повторение материала первого года обучения.

Теория. Понятие и разновидности хвата ракетки при подаче. Методика обучения наката. Методика обучения топ-спина. Методика обучения подставки. Методика обучения подрезки. Понятия о точности попадания. Основы действий в защите и в нападении. Правила ведения счёта.

Практика. Выполнение наката, упражнения по отработке разученных действий. Выполнение топ-спина, упражнения по отработке разученных действий. Выполнение подставки, упражнения по отработке разученных действий. Выполнение подрезки, упражнения по отработке разученных действий. Комплексы имитационных упражнений для игроков нападающего стиля и защитного стиля. Передвижение вперед-назад, влево и вправо при сочетании различных ударов. Базовая тактика. Игры.

Выполнение наката, упражнения по отработке разученных действий: игра накатом справа о стену; игра накатом справа на столе по диагонали; игра накатом справа по прямой.

Выполнение топ-спина, упражнения по отработке разученных действий: имитация топ-спина справа и слева под наблюдением тренера-преподавателя; разучивание топ-спина справа и слева на столе; самостоятельная отработка топ-спина; топ-спины справа и слева из определенной зоны в определенную зону; топ-

спины справа и слева из одной точки в две различные точки; топ-спины справа и слева со всей площадки в одну точку.

Выполнение подставки, упражнения по отработке разученных действий: имитация подставки справа и слева под наблюдением тренера; разучивание подставки справа и слева на столе; подставки справа и слева из определенной зоны в определенную зону; подставки справа и слева из одной точки в две различные точки; подставки справа и слева со всей площадки в одну точку.

Выполнение подрезки, упражнения по отработке разученных действий: имитация подрезки справа и слева под наблюдением тренера-преподавателя; разучивание подрезки справа и слева на столе; удар подрезкой слева и справа против удара «толчок»; удары подрезкой слева и справа против ударов подрезкой в различные зоны стола.

Комплекс имитационных упражнений для игроков нападающего стиля: накат справа из двух точек стола: правого угла и середины; накат справа из трех точек стола: правого угла, середины и левого угла; накат слева из двух точек стола: правого угла и середины; накат слева из трех точек стола: левого угла, середины и правого угла; из правого и левого углов стола поочередные накаты или топ-спины справа и слева; поочередные накаты или топ-спины справа и слева из середины стола; поочередные накаты или топ-спины справа и слева из левого угла.

Комплекс имитационных упражнений для игроков защитного стиля: срезка справа из двух точек стола: правого угла и середины; срезка справа из правого угла и середины и срезка слева из левого угла; поочередное выполнение срезки справа и слева из середины стола; поочередная срезка справа и слева из правого и левого углов стола.

Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений.

Базовая тактика.

Игра на столе с тренером–преподавателем (партнером): игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех точек в одном (в разных) направлении; выполнение подач разными ударами; игра накатом – различные варианты; игра срезкой и подрезкой – различные варианты; игра на счет с разученными ударами; групповые игры.

Игры.

Для удержания зрительной концентрации на мяче:

«Зоркий глаз». Обучающиеся стоят на метках. В руке тренера–преподавателя яркий мяч. Тренер–преподаватель водит мяч вправо-влево, вперед-назад, вверх-вниз.

- обучающиеся следят только глазами;
- глаза + руки (водят вытянутыми вперед руками);
- глаза + ноги (смещаются ногами на один шаг);
- глаза + руки + ноги;
- противоход (мяч двигается в одну сторону – руки в другую).

Для развития элементарного чувства мяча и навыков ловли:

«Останови мяч». Обучающиеся стоят по периметру площадки. У каждого ребенка в руках конус, за спиной лежит обруч. Ноги «бегут» на месте. Тренер–преподаватель из центра площадки катит мячи под ноги занимающимся.

Обучающиеся накрывают конусом мяч, перекладывают в обруч за спиной. Если пропустил – мяч не брать. Когда мячи закончились – подводится итог.

Для развития контроля мяча на ракетке:

«Шейкер». Дети катают мяч на ракетке по часовой и против часовой стрелки, вверх-вниз, вправо-влево на месте (в движении). Мяч не должен падать с ракетки.

«Солнышко». Играющих может быть любое число, но не меньше трех. Все занятые в игре двигаются вокруг стола, поочередно отбивая мяч. Мяч вводят в игру с той стороны, где расположено больше играющих. Отбив мяч, занимающиеся должны перейти на другую сторону стола, дождаться своей очереди, снова отбить мяч и снова перейти на другую сторону стола. Игру проводят, как правило с выбыванием: если игрок ошибся, то выбывает из игры. Но можно играть до трех или пяти ошибок. Чем меньше остается играющих, тем быстрее необходимо двигаться. Когда у стола остается двое, то они, стоя, как обычно, разыгрывают очко или несколько очков – по договоренности и выигравший считается победителем в этой игре.

Раздел 6. Восстановительные мероприятия (1 и 2 год).

Огромную важность имеет восстановление возможностей обучающегося до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и индивидуальных особенностей обучающихся: чередование тренировочных занятий и дней отдыха; постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (по принципу «от простого к сложному»); проведение занятий в игровой форме; использование на занятиях подвижные игры и эстафеты; прогулки на свежем воздухе; корригирующая гимнастика; водные процедуры; пассивный отдых; отвлекающие мероприятия (просмотр видеофильмов, презентаций).

Раздел 7. Участие в соревнованиях.

1 год. В конце учебного года проводится итоговый аттестационный контроль в форме выполнения контрольных упражнений по общей физической подготовке и технической подготовке согласно нормативам для первого года обучения. По итогам контроля выставляется итоговая оценка. По итогам года проводится первенство Свердловской области по настольному теннису для детей с ограниченными возможностями здоровья.

2 год. В конце учебного года проводится итоговый аттестационный контроль в форме выполнения контрольных упражнений по общей физической подготовке и технической подготовке согласно нормативам для второго года обучения. По итогам контроля выставляется итоговая оценка. По итогам года проводится первенство Свердловской области по настольному теннису для детей с ограниченными возможностями здоровья

Раздел 8. Медицинский контроль (1 и 2 год).

Основной задачей является контроль состояния здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят медицинские обследования. Периодически проводятся текущие обследования. Все это позволяет выявить готовность детей по состоянию здоровья к занятиям настольным теннисом, установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Текущие обследования позволяют контролировать переносимость тренировочных

нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно–профилактические меры.

Модуль «Плавание».

Цель: обеспечение возможностей для развития физических качеств и способностей, совершенствования функциональных возможностей организма детей с ограниченными возможностями здоровья; создание условий для социальной адаптации обучающихся, самореализации и самоутверждения их в социуме посредством занятий плаванием.

1. Возраст обучающихся – от 8 лет и старше.
2. Срок освоения – 2 года.
3. Занятия 3 раза в неделю.
4. Продолжительность занятия 90 минут.
5. Характеристика модуля.

Благодаря исключительно высокому спортивному, прикладному, оздоровительному и общеразвивающему значению плавание составляет один из основных разделов социальных программ оздоровления и физического воспитания различных возрастных групп лиц с ограниченными возможностями здоровья. Обучение плаванию сопровождается приятными ассоциациями, поддержкой равновесия тела в воде, что благотворно сказывается на состоянии психики детей, способствует формированию положительного эмоционального фона, необходимого в повседневной жизни. В целях реабилитации в содержание модуля, наряду с общеразвивающими и спортивно–физкультурными компонентами, включены комплексы оздоровительных и корректирующих процедур в условиях плавательного бассейна. В процессе обучения по программе в модуле «Плавание» используется организационный потенциал и инфраструктура ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» (согласованная работа специалистов в условиях специализированного спортивного объекта).

6. Учебно–тематический план.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов						Формы аттестации/ /контроля
		1 год обучения (базовый уровень)			2 год обучения (базовый уровень)			
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	
1.	Общая физическая подготовка	4	31	35	6	41	47	Карта индивидуальных успехов
2	Специальная физическая подготовка		33	33		39	39	Контрольные упражнения
3	Техническая подготовка	6	42	48	6	42	48	Контрольные упражнения
4	Теоретическая подготовка	30		30	34		34	Тест «Моё здоровье»
5	Восстановительные мероприятия		36	36		36	36	
6	Участие в соревнованиях		6	6		8	8	Результаты выступлений на соревнованиях

7.	Медицинский контроль		4	4	4	4	4	Контрольные упражнения для оценки быстроты простой и сложной реакции. Контрольные упражнения для оценки скорости одиночных движений. Контрольные упражнения для оценки максимальной частоты движений в разных суставах.
	Итого:	**40**	**152**	**192**	**46**	**170**	**216**	

7. Содержание учебно–тематического плана.

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП).

1 год. Теория: Понятие ОФП. Значение ОФП.

Практика. Выполнение упражнений: построения в шеренгу в колонну по одному, в круг; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте; ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, носками внутрь и наружу; ходьба перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, в полуприсяде, в полном приседе, по прямой; подскоки на одной ноге, на двух, на месте, в движении; общеразвивающие упражнения в движении на месте, в парах, с предметами; упражнения динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног; дыхательная гимнастика.

2 год. Теория: Основные средства ОФП – различные виды передвижений (ходьба, бег), общеразвивающие упражнения, подвижные и спортивные игры. Различные виды передвижений, ОРУ, подвижные и спортивные игры.

Практика: Выполнение упражнений: построения в шеренгу в колонну по одному, в круг; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте; ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, носками внутрь и наружу; ходьба перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, в полуприседе, в полном приседе, по прямой; подскоки на одной ноге, на двух, на месте, в движении; общеразвивающие упражнения в движении на месте, в парах, с предметами; упражнения динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног; дыхательная гимнастика.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП).

1 год. Практика. Выполнение упражнений: знакомящих с сопротивлением воды и способом передвижения по дну; на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде; помогающих овладеть выдохом в воду; всплывание и лежание на воде; скольжение по поверхности, движения рук и ног; для освоения техники дыхания; для совершенствования координации движений при определенном способе плавания.

2 год. Практика: Основные средства СФП и СТП: упражнения на совершенствование техники плавания, плавание в лопатках. Развитие гибкости и подвижности в суставах Разучивание плавательных движений способов кроль на груди и на спине. Подвижные игры на воде связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду. Совершенствование координации движения, силы, быстроты и выносливости. Выполнение упражнений: знакомство с сопротивлением воды и способом передвижения по дну; на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде; помогающих овладеть выдохом в воду; всплывание и лежание на воде; скольжение по поверхности, движения рук и ног; для освоения техники дыхания; для совершенствования координации движений при определенном способе плавания.

Раздел 3. Техническая подготовка.

1 год. Теория: Понятие о спортивной технике. Характеристика техники плавания «кроль».

Практика*:* Выполнение подводящих и подготовительных упражнений: передвижение по дну бассейна шагом (в воде); передвижение по дну бассейна бегом (в воде); передвижение по дну бассейна прыжками (в воде); передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук; передвижения в воде на руках по дну бассейна; игры в воде связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами; опускание лица в воду стоя на дне; открывание глаз в воде стоя на дне; приседания в воде; погружения в воду (с опорой); погружение в воду (без опоры); погружения с рассматриванием предметов; игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой; выдох перед собой в воздух; выдох в воду; выдох на границе воды и воздуха; игры с использованием выдоха в воду; упражнение на всплывание; лежание на груди; лежание на спине; упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью тренера; скольжение на груди, отталкиваясь от дна; скольжение на груди, отталкиваясь от стенок бассейна; скольжение в сочетании с выдохом в воду; скольжение в сочетании с движениями рук; скольжение на спине, отталкиваясь от дна; скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна; скольжение на спине в сочетании с дыханием; скольжение на спине с движениями рук; игры, связанные со скольжением на груди и спине; движения ногами на суше; движения ногами в воде, сидя; движения ногами в воде, опираясь на руки; движения ногами, лежа на груди с опорой.

2 год. Теория: Понятие спортивной техники. Характеристика техники плавания «брасс», «кроль на спине».

Практика. Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения движений ногами и дыхания. Упражнения для изучения движений руками и дыхания. Упражнение на всплывание, лежание на груди, лежание на спине. Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью тренера. Скольжение на груди, отталкиваясь от дна. Скольжение на груди, отталкиваясь от стенок бассейна. Скольжение в сочетании с выдохом в воду. Скольжение в сочетании с движениями рук. Скольжение на спине, отталкиваясь от дна. Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна. Скольжение на спине в сочетании с дыханием. Скольжение на спине с движениями рук. Игры, связанные со скольжением на груди и спине.

Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения движений ногами. Скольжение на спине. Скольжения в сочетании с работой ног. Скольжения в сочетании с движениями рук. Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна. Скольжение на спине в сочетании с дыханием. Скольжение на спине с движениями рук. Игры, связанные со скольжением на груди и спине.

Движения ногами на суше. Движения ногами в воде, сидя. Движения ногами в воде, опираясь на руки. Движения ногами, лежа на груди с опорой.

Раздел 4. Теоретическая подготовка.

1 год. Правила поведения в бассейне, техника безопасности. История зарождения плавания. Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм детей. Части тела и внутренние органы человека. Правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде. Что значит быть честным (антикоррупционное просвещение).

2 год. Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении утопающих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях. Влияние физических упражнений на организм человека Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Правила, организация и проведение соревнований. Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов. Гигиена физических упражнений. Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий плаванием на организм занимающихся. Техника и терминология плавания. Характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Что значит быть честным (антикоррупционное просвещение).

Раздел 5. Восстановительные мероприятия.

1 год. Пассивный отдых. Активный отдых. Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий. Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

2 год. Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. «Компенсаторное» плавание – упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин. Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности).

Раздел 6. Участие в соревнованиях.

1 год. Соревнования в малом бассейне по темам промежуточного контроля. Соревнования «Умею держаться на воде».

2 год. Соревнования в малом бассейне по темам промежуточного контроля. Соревнования на дистанциях 25м и 50м.

Раздел 7. Медицинский контроль (1 и 2 год).

Определение исходного уровня состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Планирование хода коррекции основного дефекта и вторичных нарушений. Отслеживание динамики состояния основных систем организма спортсменов. Определение основных компенсаторных факторов и потенциальных возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Назначение необходимых лечебно–профилактических, восстановительных, коррекционных и реабилитационных мероприятий.

Модуль «Туризм».

Цель: формирование основных знаний, умений, навыков по туристскому триатлону, включающему спортивный туризм, скалолазание, ориентирование для самоопределения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, их оздоровления и физического развития, социальную адаптацию.

1. Возраст обучающихся – от 10 лет и старше.
2. Срок освоения – 2 года.
3. Занятия 3 раза в неделю.
4. Продолжительность занятия 90 минут.
5. Характеристика модуля.

Модуль включает в себя три самостоятельных вида спорта: обучение начальным навыкам туризма, ориентирования и скалолазания. Для занятий детям не требуется без специальной подготовки.

На втором году обучения раздел «Скалолазание» заменяется разделом «Фигурное вождение велосипеда», что связано с желанием расширить знания обучающихся о таком доступном в наше время виде передвижения и отдыха каким является велосипед, а также обучить безопасному управлению им.

Модуль составлен таким образом, что практические занятия составляют большую часть и направлены на закрепление, дополнение теоретических знаний и сознательного применения их подростками на практике.

6. Учебно – тематический план.

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1 год обучения (базовый уровень)					
1.	**Введение в программу**	**12**	**8**	**4**	
1.1	Спортивный туризм, скалолазание, ориентирование, история развития	3	3	**-**	Опрос, исходная диагностика осведомленности
1.2	Узлы	6	3	3	Беседа, выполнение упражнений
1.3	Электронная отметка –XXI век!	3	2	1	Беседа
2.	**Основы гигиены и первая помощь**	**6**	**3**	**3**	

2.1	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание	2	1	1	Разучивание комплекса гимнастических упражнений
2.2	Основные приемы оказания первой помощи	4	2	2	Выполнение заданий
3.	**Основы туристско-спортивной подготовки**	**34**	**10**	**24**	
3.1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях	1	1	-	Опрос, текущий контроль
3.2	Личное и групповое снаряжение	3	2	1	Выполнение практических заданий
3.3	Тактика прохождения дистанций	12	3	9	Решение проблемных ситуаций, выполнение упражнений
3.4	Техника преодоления препятствий	18	4	14	Решение проблемных ситуаций, выполнение упражнений
4.	**Ориентирование на местности**	**36**	**17**	**19**	
4.1	Основы топографии и картографии	9	6	3	Выполнение тренировочных упражнений
4.2	Основы техники и тактики спортивного ориентирования	9	4	5	Выполнение упражнений и заданий
4.3	Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию на местности	6	6	-	Опрос, учебные соревнования
4.4	Техника и тактика ориентирования на местности на соревнованиях	12	1	11	Выполнение упражнений и заданий
5.	**Скалолазание**	**34**	**9**	**25**	
5.1	Снаряжение скалолаза	4	3	1	Беседа
5.2	Основы техники скалолазания	15	3	12	Выполнение заданий
5.3	Страховка, самостраховка, работа с веревкой	15	3	12	Выполнение заданий
6.	**Общая физическая подготовка**	**30**	**-**	**30**	Выполнение заданий, сдача нормативов
7.	**Специальная физическая подготовка**	**39**	**4**	**35**	
7.1	Специальная физическая подготовка туриста-пешеходника.	13	2	11	Выполнение упражнений
7.2	Специальная физическая подготовка ориентировщика	12	1	11	Выполнение упражнений
7.3	Специальная физическая подготовка скалолаза.	14	1	13	Выполнение упражнений
8.	**Антикоррупционное просвещение**	**1**	**1**	**-**	Беседа, кроссворд.
	Итого:	**192**	**52**	**140**	
2 год обучения (базовый уровень)					
1.	**Спортивный туризм как вид спорта**	**42**	**6**	**36**	

1.1	Классификация видов спортивного туризма. Виды спортивного туризма	6	3	3	Опрос
1.2	Туристская подготовка	30	2	28	Выполнение упражнений
1.2	Соревнования по спортивному туризму	6	1	5	Участие в соревнованиях на дистанциях – пешеходных 1-2 класса
2.	**Ориентирование на местности**	**36**	**8**	**28**	
2.1	Основы спортивного ориентирования	33	6	27	Выполнение заданий, решение проблемных ситуаций
2.2	Спортивный инвентарь ориентировщика	3	2	1	Опрос, текущий и итоговый контроль, диагностика, самодиагностика и самооценивание уровня подготовки подростком
3.	**Фигурное вождение велосипеда**	**39**	**10**	**29**	
3.1	Устройство велосипеда	6	3	3	Выполнение упражнений и заданий
3.2	Правила дорожного движения	9	6	3	Опрос, выполнение упражнений. Тест.
3.3	Езда на велосипеде.	24	1	23	Выполнение упражнений
4.	**Общая физическая подготовка**	**51**	**-**	**51**	Выполнение заданий, сдача нормативов
5.	**Специальная физическая подготовка**	**48**	**-**	**48**	
5.1	Специальная физическая подготовка туриста-пешеходника	20	-	24	Выполнение упражнений
5.2	Специальная физическая подготовка ориентировщика	20	-	24	Выполнение упражнений
5.3	Специальная физическая подготовка велотуриста	8	-	8	Выполнение упражнений
	Итого:	**216**	**24**	**192**	

7. Содержание учебно–тематического плана.

1 год.

Раздел 1. Введение.

Теория: Знакомство с группой. Порядок тренировок. Расписание занятий. Форма одежды на практические и теоретические занятия.

1.1. Спортивный туризм, ориентирование, скалолазание, история развития.

Теория: Что такое туризм и кто такие туристы. История туризма. Спортивный туризм, его виды. Развитие спортивного туризма в Свердловской области. Главные туристские старты в России. История возникновения и развития скалолазания. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе. Ориентирование как вид спорта и отдыха. Краткий исторический обзор развития ориентирования. «Российский Азимут».

1.2.Узлы.
Теория: Узлы, применяемые в туризме и скалолазании: проводник, восьмерка, штык, булинь, срединный, австрийский, штоковый, стремя на опоре, карабинная удавка. Спортивное и прикладное назначение узлов.
Практика: Вязание узлов из основной веревки. Техника быстрого развязывания узлов.
1.3. Электронная отметка –XXI век!
Теория: Электронная отметка, особенности применяемой электронной отметки в видах спортивный туризм, ориентирование и скалолазание: SPORTident, Марафон-электро, SFR, и др. Электронная отметка SPORTidentЧИП и станция электронной контактной отметки. Оснащение и способы крепления ЧИПа. Действия участника с ЧИПом на старте, станции «ОЧИСТКА» и «ПРОВЕРКА». Отметка, звуковой сигнал, световой индикатор.
Практика: Подгонка ЧИПА для дистанций ориентирование и пешеходная. Действия участника с ЧИПом на старте, станции «ОЧИСТКА» и «ПРОВЕРКА», «СТАРТ», «ФИНИШ».

Раздел 2. Основы гигиены и первая помощь.

2.1. Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.
Теория: Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические требования к одежде и обуви. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Закаливание. Особое значение закаливания для спортсменов. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.
2.2. Основные приемы оказания первой помощи.
Теория: Признаки заболеваний и травм. Первая помощь при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, признаках обморожения, укусе змеи, тепловом или солнечном ударе, переохлаждении, признаках простуды. Переломы конечностей – открытые и закрытые, первая помощь пострадавшему. Кровотечения, раны и их обработка. Промывание желудка.
Практика: Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы или постановка диагноза, практическое оказание помощи). Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран. Транспортировка пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего и требования к ней. Действия сопровождающего при транспортировке. Изготовление транспортных средств из подручных материалов. Выполнение заданий.

Раздел 3. Основы туристско-спортивной подготовки.

3.1. Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях.
Теория: Соблюдение правил безопасности в спортивном туризме на занятиях и соревнованиях. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности на соревнованиях и тренировках.
Практика: Опрос по правилам техники безопасности при проведении туристских соревнований. Практическое освоение современных средств и способов

страховки и самостраховки. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от местности и погодных условий.
3.2. Личное и групповое снаряжение.
Теория: Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста. Специальное туристское снаряжение. Правила эксплуатации и требования к групповому (командному) снаряжению. Хранение и использование группового снаряжения.
Практика: Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения (карабинов, рукавиц, жумара) на себе. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Выполнение заданий.
3.3 Тактика прохождения дистанций.
Теория: Понятие о тактике соревнований. Тактические действия на старте, на дистанции, на финише. Действия при преодолении препятствия в зависимости от уровня технической и физической подготовки.
Практика: отработка различных тактических вариантов прохождения дистанций по спортивному туризму.
3.4. Техника преодоления препятствий.
Теория: Препятствия, встречающиеся на соревнованиях по спортивному туризму, их описание, методы преодоления.
Практика: переправа по бревну (в том числе и качающемуся) способом маятник и по перилам, маятник, параллельные перила, навесная переправа, «бабочка», «путаница». Преодоление склонов: подъём, спуск спортивным способом. Техника свободного лазания.

Раздел 4. Ориентирование на местности.

4.1. Основы топографии и картографии.
Теория: Карта для спортивного ориентирования и карта топографическая. Рисовка простейшей карты (необходимые умения, навыки, инструменты). Масштаб карты. Определение расстояния на карте. Определение сторон света. Карта, как вид сверху на местность. Учебный класс как карта.
Практика: Глазомерная съемка туристского полигона.
4.2.Основы техники и тактики спортивного ориентирования.
Теория: Общая информация на легендах: возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Порядковый номер КП (контрольного пункта). Цифровое обозначение КП. Описание расположения КП. Характеристики объектов КП. Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, внемасштабные). Основные группы условных знаков. Основные цвета карты. Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвет и знаки обозначения дистанции.
Практика: Изучение условных знаков на местности. Сравнение цветов и знаков карты с реальностью. Чтение ориентиров вдоль дорог. Упражнения для обучения работы с компасом, понятие азимута. Определение расстояния на местности шагами, по времени. Ориентирование с тропинки на тропинку. Чтение объектов с тропинки, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров.

4.3. Краткие сведения и правила по ориентированию на местности
Теория: Виды соревнований по ориентированию (в заданном направлении, по выбору, маркированной трассе). Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Разбор правил соревнований.

Раздел 5. Скалолазание.

5.1. Снаряжение скалолаза
Теория: Личное снаряжение: обувь, страховочная система (обвязка), мешочек для магнезии, каска. Групповое снаряжение: веревки, оттяжки, зажимы, тормозные устройства.
Практика: подгонка личного снаряжения под учащегося.
5.2. Основы техники скалолазания
Теория: Техника лазания по тренажеру, скале, правильное расположение стопы на зацепе. Техника лазания по вертикальной стене. Спуск лазанием. Причины технических ошибок.
Практика: Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательных действий. Развитие специальных качеств, влияющих на тактику спортсмена – зрительной и двигательной памяти.
5.3 Техника страховки и самостраховки, работа с веревкой.
Теория: Виды страховки на скалах, искусственном рельефе. Правила самостраховки. Изучение способов маркировки веревки. Виды страховки – гимнастическая, верхняя, нижняя. Особенности гимнастической страховки. Области применения. Предупреждение травматизма. Страховочные системы, страховочные веревки. Страховочные карабины. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика. Особенности нижней страховки. Принцип действия и применения нижней страховки. Промежуточные точки страховки, расстояние между ними. Страховочные оттяжки и карабины. Требования к площадке старта и к площадке применения.
Практика: Отработка действий страховщика в зависимости от момента лазанья. Спуск. Приземление. Отработка действий страховщика во время соревнований на скорость. Отработка техники вщелкивания веревки в карабин оттяжки. Ошибки вщелкивания и последствия (отработка). Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика.

Раздел 6. Общая физическая подготовка.

Практика. В зависимости от содержания основной части тренировки используется общая, силовая или скоростная разминки. Время на разминку 15-20 минут. Ряд общеразвивающих упражнений (наклоны, приседания, круговые движения рук, ног, туловища). Упражнения для развития функциональной выносливости: кросс по пересеченной местности в среднем темпе (15-20 мин). Упражнения для развития гибкости. Упражнения на равновесие: переправа по качающемуся бревну. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Раздел 7. Специальная физическая подготовка.

7.1.Специальная физическая подготовка туриста–пешеходника.
Теория: Особенности специальной физической подготовки в туризме. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практика: Упражнения и игры на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности открытой, закрытой, в том числе и заболоченной, на дистанции от 1 до 3 км. Бег в гору. Развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Развитие ловкости и прыгучести: прыжки в длину. Развитие силы: ходьба «гусиным» шагом в полуприседе, выпадами. Передвижение на руках в упоре лежа с помощью и без помощи партнера, упражнения для рук, ног, туловища. Метание различных предметов. Развитие гибкости: ходьба скрестным шагом, пружинистые приседания в положении выпад, полушпагаты, шпагаты, маховые движения руками и ногами в различных направлениях с большой амплитудой движений.

7.2.Специальная физическая подготовка ориентировщика.

Практика: Игры в лесу с прыжками через канавы, пни, камни, пробегание через кусты, между деревьями, с быстрым прохождением коротких спусков и подъемов, метанием шишек и камней. Ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменением направления и скорости по сигналу и со сменой направляющего; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лёжа и сидя, с предметом и без предмета, выполняемые индивидуально и в парах. Ходьба вперед, назад, в сторону. Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприседе, выпадами, с крестным шагом, с поворотами и вращением туловища. Бег вперед, назад, с подскоками вправо, влево, на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперед, отводя прямые и согнутые ноги назад, семенящий бег, бег с поворотами, с внезапными остановками. Подвижные игры типа «День и ночь», бег по узкой дорожке – «тропинке» шириной 20-25 см; бег по одной линии, бег прыжками. Бег в гору, под спуск.

7.3. Специальная физическая подготовка скалолаза.

Практика: Развитие силы рук, плечевого пояса, пальцев рук: динамическая сила, подтягивание на перекладине на скорость по 5-7 раз 8 подходов, отдых между подходами 1,5-2 мин, подтягивание на большом зацепе. Развитие статической силы. Вис на зацепе (различная толщина) 5 подходов, паузы между подходами от 3 мин до 1 часа. Угол сгибания УК 45,90, 120 градусов. Висеть обязательно до полной усталости рук или пальцев (что вперед разогнется) в зависимости от цели. Вис на 2 или 3,4 зацепах в течение 10-15 минут на согнутых руках (угол сгибания меняется по минутам от 45, 90, 120 градусов). Отдых, отпустив зацепы, не более 5-7 секунд, встряхнув руками. Поднос ног к перекладине с фиксацией ног под углом 90 градусов в течение 1-3 сек. Наклоны туловища (руки за голову, ноги закреплены) и перед собой, вправо, влево. Удержание уголка на перекладине, лежа на спине, упор на локти, махи ногами. Упражнения для развития силы ног: приседания на одной ноге по 5-7 раз на скорость, 5 подходов.

Раздел 8. Антикоррупционное просвещение.

Теория: Что значит быть честным? «Что такое коррупция?», «Мы все разные, но у нас равные права». Решение кроссворда, просмотр мультфильма.

2 год.

Раздел 1. Спортивный туризм, как вид спорта.

1.1 . Классификация видов спортивного туризма. Виды спортивного туризма.

Теория: Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения всей дистанции (техника пешеходного туризма личная и командная, соревнования связок, эстафеты).

1.2. Туристская подготовка.

Теория: Естественные и искусственные препятствия. Границы этапов, контрольные линии. Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций. Разделение обязанностей между членами связки, команды. Организация командной страховки. Понятия «страхующий» и «страхуемый». Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия (сдергивания) с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах.

Практика: Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов. Работа на этапах, оборудованных судейскими снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки.

1.3. Соревнования по спортивному туризму.

Теория: Цели и задачи соревнований по спортивному туризму. Положение о соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов, награждение победителей.

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному туризму школьного и городского (районного) уровня на личных, лично-командных и командных дистанциях 1-2 класса.

Раздел 2. Ориентирование на местности.

2.1.Основы спортивного ориентирования

Теория: Изображение рельефа на картах. Высота сечения. Понятие горизонтали, берг-штриха. Формы рельефа. Изображение различных форм рельефа: горы, вершины, хребты, седловины, лощины, овраги, ямы. Крупные, средние и мелкие формы рельефа. Микрорельеф. Внемасштабные элементы рельефа: обрывы, скалы, ямки, холмы, камни, промоины, дамбы, карьеры и т. п. Влияние рельефа на выбор пути. Ориентирование карты. Умение ориентировать карту без компаса. Умение удобно и правильно держать карту.

Практика: Упражнения по обучению работы с компасом, взятию азимута. Определение расстояния на местности шагами, по времени. Ориентирование с тропинки на тропинку. Выбор простого пути.

2.2.Спортивный инвентарь ориентировщика.

Теория: Снаряжение для занятий спортивным ориентированием и его особенности для лета и зимы. Обувь, одежда, компас, средства отметки. Лыжный инвентарь. Подготовка лыж к тренировкам и соревнованиям. Планшет для зимнего ориентирования.

Практика: Иллюстрация каталогов современного снаряжения для спортивного ориентирования.

Раздел 3. Фигурное вождение велосипеда.

3.1. Устройство велосипеда.
Теория: Виды велосипедов, снаряжение и техническое обслуживание.
Практика: Устранение неисправностей: цепи, наложение заплаты на камеру, техническое обслуживание.
3.2.Правила дорожного движения.
Теория: Общие положения: общие обязанности водителей, пешеходов, пассажиров, велосипедистов. Применение специальных сигналов; сигналы светофора и регулировщика. Применение аварийной сигнализации и знака аварийной остановки. Маневрирование. Расположение транспортных средств на проезжей части, скорость движения, обгон и встречный разъезд. Остановка и стоянка, перекрестки. Дорожные знаки, дорожная разметка и ее характеристики.
Практика: выполнение упражнений. Тест на знание Правил дорожного движения.
3.3.Езда на велосипеде
Практика: Фигурное вождение: восьмерка, коридор из коротких досок; змейка; скачок и качели; остановка на контрольной линии.

Раздел 4. Общая физическая подготовка.

Практика: Легкая атлетика. Бег на дистанции 60, 300, 500, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки – 2000 м, мальчики – 2500 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-3 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка.

5.1.Специальная физическая подготовка туриста–пешеходника.
Практика: Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности. Бег по дистанции в среднем темпе по 300м, с преодолением не менее 5 технических этапов. Упражнения на развитие силы. Подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упорах. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Поднимание ног из положения в висе на натянутых перилах.
5.2.Специальная физическая подготовка ориентировщика.
Практика: Бег с применением направления и скорости по сигналу и со сменой направляющего; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лёжа и сидя, с предметом и без него, выполняемые индивидуально и в парах. Ходьба вперед, назад, в сторону. Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприседе, выпадами, с крестным шагом, с поворотами и вращением туловища. Бег вперед, назад, с подскоками вправо, влево, на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперед, отводя прямые и согнутые ноги назад, семенящий бег, бег с поворотами, с внезапными остановками. Бег в опоре с максимальной частотой шагов (на месте).
5.3. Специальная физическая подготовка велосипедиста.
Практика: упражнения для развития силы ног.

4. Планируемые результаты.

Модули / Результаты	Баскетбол	Бочче	Настольный теннис	Плавание	Туризм
Личностные					
положительное отношение к систематическим занятиям спортом	+	+	+	+	+
овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни	+	+	+	+	+
развитие дисциплинированности и умения доводить начатое дело до конца	+	+	+	+	+
усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в повседневной жизни	+	+	+	+	+
сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении	+	+	+	+	+
Предметные					
представление о правилах личной гигиены	+	+	+	+	+
представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	+	+	+	+	+
выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием тренера: бег, ходьба, прыжки и др.	+	+	+	+	+
знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности	+	+	+	+	+
Метапредметные					
следовать при выполнении задания инструкциям тренера	+	+	+	+	+
понимать цель выполняемых действий	+	+	+	+	+
различать виды подводящих и подготовительных упражнений	+	+	+	+	+
умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	+	+	+	+	+

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Календарный учебный график.

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	Группы по годам обучения		
		1 год	2 год	3 год
1.	Количество учебных недель	36	36	36
2.	Количество учебных дней	108	108	108
3.	Количество недель в I полугодии	15	15	15
4.	Количество недель во II полугодии	21	21	21
5.	Начало занятий	15 сентября	15 сентября	15 сентября
6.	Окончание занятий	7 июня	7 июня	7 июня
7.	Начало зимних каникул	31 декабря	31 декабря	31 декабря
8.	Окончание зимних каникул	12 января	12 января	12 января
9.	Начало летних каникул	8 июня	8 июня	8 июня

2. Условия реализации общеразвивающей программы.

Материально–техническое обеспечение.

Модуль / Наименование оборудования	Баскетбол	Боччe	Настольный теннис	Плавание	Туризм
Спортивный зал	+	+	+	+	+
Площадка на улице	+				
Бассейн				+	
Корт+борта		+			
Туристско-спортивный полигон					+
Теннисные столы			6 шт		
Сетки для настольного тенниса			6 шт		
Баскетбольные щиты с кольцами и сетками	+				
Мячи баскетбольные	+				
Стенка гимнастическая	+				
Гимнастические палки	+		+	+	
Гимнастические скамейки	+	+	+		
Скакалки	+	+	+		
обручи	+	+	+		
Мячи д/бочче		2 набора			
Измерительное устройство (рулетка)		+			
Устройство д/подсчета очков		+			
Конусы			+		
Плавательные доски				По кол-ву уч-ся	
Плавательные круги				По кол-ву уч-ся	

Нарукавники				По кол-ву уч-ся	
Тонущие игрушки				+	
Плавающие игрушки				15 шт	
Свисток, секундомер, стартовые флажки				+	
Массажные мячи и колечки				+	
Нудолсы				5 шт	
Пособия для прикладного плавания				+	
Туристско-спортивный полигон					Комплекс
Коврик теплоизоляционный					По кол-ву уч-ся
Индивидуальная страховочная система					По кол-ву уч-ся
Карабин туристский автомат					40-50 шт.
Карабин туристский стальной					20-40 шт.
Каска защитная					По кол-ву уч-ся
Жумары (правый, левый)					По кол-ву уч-ся
Спусковое устройство «восьмерка»					По кол-ву уч-ся
Призмы для ориентирования на местности					15-20 шт.
Веревка основная					600 м
Секундомер электронный					2 шт.
Карты топографические учебные					По кол-ву уч-ся
Карты топографические спортивные					По кол-ву уч-ся
Рулетка					20-40 м

Личное снаряжение обучающегося (приобретается самостоятельно) (модуль «Туризм».

- Спортивная одежда и обувь по сезону;
- Фляга для питьевой воды (пластиковая);
- Компас;
- Мешочек для магнезии, магнезия;
- Часы наручные с пульсометром;
- Перчатки или рукавицы с пульсометром;
- Нарукавники, наколенники;
- Велосипед.

Кадровое обеспечение:

Данная модульная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется кадрами, имеющими необходимое

высшее или среднее профессиональное образование по специальности «Адаптивная физическая культура», а также высшее профессиональное образование по специальности «Олигофренопедагогика».

3. Формы аттестации и оценочные материалы.

3.1.Формы аттестации.

Программой предусмотрено использование таких видов контроля, как входной, текущий, промежуточный, итоговый, а также групповых и индивидуальных форм аттестации обучающихся с целью установления исходных способностей обучающихся, динамики развития умственно отсталых детей, определения соответствия результатов освоения программы заявленным целям и планируемым результатам обучения.

- Входной контроль осуществляется после прохождения стартового уровня по нормативам выбранного модуля (октябрь).
- Текущий контроль проводится в течение всего года и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы как наблюдение, опрос, учебно–тренировочные занятия, контрольные испытания, где дети могут применить свои знания на практике, выполняя коллективную или индивидуальную работу.
- Промежуточный контроль проводится по окончании полугодия в форме тренировочных соревнований.
- Итоговый аттестационный контроль проводится в конце учебного года (май).

Обучающиеся, освоившие каждый отдельный модуль, получают свидетельство об окончании модуля программы.

3.2.Оценочные материалы.

Модуль «Баскетбол».

Результативность обучения по модулю определяется в виде сдачи нормативов по физической и технической подготовленности, и оценивается по двухбалльной системе – «удовлетворительно», «хорошо» (Приложение).

Для оценки уровня технической подготовленности используются следующие тесты:

1.Подбор мяча.

Время: 30 сек для выполнения одной попытки.

Спортсмен ударяет мячом в щит и ловит мяч в воздухе. Он может бросить мяч по щиту, находясь в воздухе, или приземлиться, а затем бросить мяч. Спортсмен должен выполнить как можно больше подборов в течение одной попытки (одно очко за каждый раз ловли отскочившего от щита мяча, находясь в воздухе).

2.Дрибблинг (ведение мяча).

Время: 60 сек. для выполнения одной попытки.

Спортсмен должен вести мяч по площадке 12 м, проходя поочерёдно слева и справа, 6 препятствий, находящихся на одной линии на расстоянии двух метров друг от друга. После прохождения последнего препятствия и достижения финишной линии, игрок оставляет мяч, максимально быстро возвращаясь к линии старта, и повторяет упражнение до истечения 60-секундного лимита. Одно очко присуждается за каждое пересечение серединной точки между двумя препятствиями.

3.Броски по кольцу.

Время: 2 минуты.

Спортсмен осуществляет броски с любой точки из-за линии, находящейся на расстоянии 2, 75 м от кольца.

Два очка присуждается за каждый мяч, заброшенный в корзину в течение двух минут.

Модуль «Бочче».

Входной и итоговый контроль проводятся в форме индивидуального тестирования по общей и специальной физической подготовке, выполнении контрольных нормативов. Также предусмотрена групповая форма аттестации в виде участия в соревнованиях школьного и областного уровней.

1.Челночный бег 3 раза по 10 м (время фиксируется секундомером) – определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент преподаватель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

2.Способность сохранять статическое равновесие (время фиксируется секундомером) (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей).

В статических упражнениях необходимо удерживать равновесие в определенно принятой позе – стоя на носках, на одной ноге. Выполняют упражнения на полу, скамейке или другой какой-либо опоре. Ребенок встает в стойку – носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги – и пытается при этом сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

3.Подбрасывание и ловля мяча (количество раз) – тест на ловкость и координацию.

Бросание и ловля мяча – более сложные движения, требующие глазомера. При ловле мяча важно правильно оценить направление его полета, а при броске – сочетать необходимое направление с силой броска.

И.п. – ноги на ширине плеч и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно большее количество раз. Ребенку предлагается сделать 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

4.Отбивание мяча от пола (количество раз) – тестируются ловкость, скорость реакции, устойчивость позы.

Во всех играх этого рода требуется, главным образом, умение отбить мяч на известное расстояние и иногда в определенном направлении, требуется не столько силы, сколько ловкости. Отбивать мяч нужно не всей рукой, а только кистью и даже, главным образом, кончиками пальцев.

И.п. – ноги на ширине плеч и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места. Даются две попытки. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

5.Способность к произвольному мышечному расслаблению в координационных движениях (количество раз).

Равновесие как компонент координационных способностей – это сохранение устойчивого положения тела в условиях разнообразных движений и поз.

И.п. – ноги врозь, руки в стороны, в правой руке мяч. Перебросить мяч через голову и поймать левой рукой, затем перебросить обратно. Стоять на месте. Считать количество переброс до потери мяча.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года. Результаты стартового и итогового тестирования по общей и специальной физической подготовке фиксируются в таблице (Приложение).

Прирост показателей определяет во сколько раз увеличился уровень физической подготовки в конце учебного года по сравнению с начальным результатом.

Темпы прироста (%) физических качеств:

– до 8 % – неудовлетворительно;
– 8-10 % – удовлетворительно;
– 10-15 % – хорошо;
– свыше 15 % – отлично.

Тест для оценки специальной физической подготовки:

1.Устанавливается паллино на 10–метровой, на 13–метровой и на 15–метровой отметках. Игрок должен в каждом из этих трех случаях подать по 8 шаров.
2.Измеряется расстояние до 3–х шаров (по каждой дистанции), ближайших к паллино, и записываются результаты в сантиметрах в протокол.

Измерение производится от центра боковой части мяча бочче и до центра верхней части паллино – измерение «от живота Бочче до головы Паллино» (см. рис. 1 в Приложении). Все 9 измерений суммируются. Лучший результат имеет наименьшую сумму расстояний.

Модуль «Настольный теннис».

Результативность обучения по модулю определяется в виде сдачи нормативов по физической и технической подготовленности и оценивается по двухбалльной системе – «удовлетворительно», «хорошо». Входной контроль осуществляется в начале учебного года в виде выполнения физических нормативов. Итоговый аттестационный контроль проводится в конце каждого учебного года в виде сдачи нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической подготовке и технико–тактической подготовке (см. Приложение).

Однократно каждый год проводится первенство Свердловской области по настольному теннису для детей с ограниченными возможностями здоровья в течении одного соревновательного дня.

Модуль «Плавание».

Входной контроль по модулю проводится в виде тестирования, результат фиксируется тренером в «Карте индивидуальных успехов» на каждого обучающегося (октябрь и май) (Приложение).

Оценка отдельного пункта: от 1 до 5 баллов – незначительный успех; от 6 до 8 баллов – значительный успех; от 9 до 12 баллов – полный успех.

Способность к самообслуживанию: самостоятельно (с помощью) переодеться, принять душ и выйти в бассейн; взять (положить) предметы необходимые для занятия; собрать предметы по окончании занятия.

Способность к передвижению: время, затраченное на построение (мгновенное реагирование, выполнение команды через 30 секунд, выполнение команды свыше 30 секунд); самостоятельное преодоление расстояния до спортивного комплекса, до раздевалки, до чаши бассейна; полное (неполное) выполнение объемов перемещений при выполнении учебных заданий; выполнение упражнений в заданном темпе (1/3, 2/3, в полном объеме от задания).
Способность к ориентации: способность занять предложенную позицию по словесной команде (оценивается степень точности); точность выполнения упражнения.
Способность к общению: умение быстро выбрать партнера для выполнения задания; умение взаимодействовать в группе при выполнении задания; степень (моментально, после некоторых раздумий, после длительных обращений) «выхода» на контакт со сторонним для него человеком в учреждении.
Способность к контролю над своим поведением: реакция на замечания; соблюдение поведенческих требований; способность к выполнению упражнений в заданном объеме.

Итоговый контроль проводится по завершению освоения модуля в виде сдачи нормативов по физической и технической подготовленности и оценивается по двухбалльной системе – «удовлетворительно», «хорошо» (Приложение).

Модуль «Туризм».

Модуль предусматривает сдачу контрольных нормативов по общей физической подготовке (Приложение).

4. Методические материалы.

Реализация модульной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спорт без границ» строится на следующих основополагающих принципах:
– *принцип связи теории с практикой:* обучение применению теории и практической деятельности;
– *принцип сознательности и активности:* воспитание у обучающихся инициативы, самостоятельности;
– *принцип наглядности* предполагает широкое использование зрительных ощущений, восприятие образов;
– *принцип доступности и индивидуализации* определяет учёт особенностей занимающихся и посильности заданий, а также особенностей возраста, пола, предварительной подготовки, а также индивидуального развития физических и духовных способностей;
– *принцип систематичности и последовательности:* регулярность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания.

Методы обучения.

Метод слова и показа. Своими указаниями тренер уточняет отдельные моменты выполнения упражнения, обращает внимание на основные его части, разъясняет условия, необходимые для правильного повторения.

Метод непосредственной помощи. Если после объяснения и показа задания новичок все же не может его выполнить, то тренер должен помочь ему.

Соревновательный и игровой метод. Соревнования и игры делают занятия по избранному виду спорта значительно эмоциональнее. Ребята с удовольствием повторяют разученные упражнения помногу раз. Соревнования помогают развивать физические и морально волевые качества детей и подростков. В игре лучше всего проявляется самостоятельность, сообразительность, находчивость и быстрота ориентировки.

Все педагогические принципы и методы обучения взаимосвязаны и дополняют друг друга. Применение тех или иных методов в каждом конкретном случае зависит от содержания занятия, возраста обучающихся и их подготовленности.

Использование наглядных пособий (плакатов, видеороликов) помогает детям познакомиться с техникой в изучаемом виде спорта, что способствует успешному освоению модуля.

Педагогические технологии, используемые в образовательном процессе:

1. Технология дифференцированного обучения механизмами реализации, которой являются методы индивидуального обучения и которая, в первую очередь, способствует удовлетворению запросов каждого отдельно взятого обучающегося.

2. Технология игровой деятельности. Основной целью данной технологии является обеспечение личностно–деятельного характера усвоения знаний, умений и навыков. Основным механизмом реализации этого вида технологии являются игровые методы вовлечения обучающихся в творческую деятельность (работа с карточками, тематические игры).

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

Краткое описание общей методики работы в соответствии с направленностью содержания и индивидуальными особенностями обучающихся.

Вводная часть

Задачи вводной части тренировки:

- организация обучающихся;
- подготовка их для более успешного решения задач основной части занятия.

Средства вводной части занятия:

- строевые упражнения;
- упражнения на внимание;
- различные виды ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие, подготовительные, подводящие упражнения;
- ранее изученные упражнения из техники избранного модуля.

Подготовительная часть

Любая работа – будь то на площадке, в тренировочном зале, в бассейне либо на стадионе, без соответствующей подготовки будет критической для организма и может быть причиной травм и различных повреждений. Растягивание также помогает игроку подготовиться к тренировкам и играм не только физически, но и психологически (позволяет сконцентрироваться). Растягивание осуществляется медленным пассивным вытяжением мышц и сухожилий.

Основная часть

Задачи основной части занятия:

– изучение и совершенствование техник;
– освоение элементов тактики;
– повышение физической подготовленности обучающихся;
– воспитание у обучающихся специальных двигательных качеств;
– обучение обучающихся применению приобретённых умений и навыков в различных условиях игровой деятельности;

Средства основной части занятия:

– подготовительные, подводящие, специальные по технике и тактике упражнения;
– подвижные игры;
– учебные и двусторонние игры в баскетбол.

Тренировочные игры должны носить целевую игровую направленность, а потому регламентировать действия игроков на 90-95%. В двухсторонних играх игрокам следует давать возможность использовать все ранее изученные технические приёмы и тактические действия произвольно.

– упражнения с ракеткой и мячом, упражнения на столе, у стены, играют на счет.

Заключительная часть

По окончании любой тренировочной программы должен следовать короткий период охлаждения (выход из рабочего, напряжённого состояния). Эта работа на более низком уровне интенсивности. Эти упражнения позволят восстановиться пульсу, избежать ненужной нагрузки на сердце и подготовиться к заключительной фазе тренировки – послетренировочному растягиванию.

Для решения данных задач используются следующие упражнения:

– имитационные;
– на внимание;
– на координацию движений;
– на дыхание и расслабление;
– малоподвижные игры.

5. Список литературы.

1. Алёшин В.М., Карта в спортивном ориентировании. -Ч.1. Воронеж, ВГУ, 2004.
2. Алёшин В.М., Близневская В.С., Гречко С.В., Солдатов С.Г., Шихов А.А., Дистанции в лыжном ориентировании. Воронеж, ИПЦ ВГУ, 2009
3. Астафьев Н.В., Самыличев А.С. Концепция дополнительного физкультурного образования умственно отсталых школьников. – Омск, 1997- 40с
4. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию техноко-тактического мастерства игроков в настольном теннисе. – М.: РГАФК, 2007
5. Боген М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. «Либроком», 2010.
6. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников. – М., 1979.
7. Вяткин Л А., Сидорчук Е.В., Немытое Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М., 2001.
8. Гаврилова, О.Д. Денисов, М.О. Ленной. – М.: Госкомспорт России, 2003. – 45с
9. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений. – М,2002 – с45-46
10. Концепция развития дополнительного образования детей на период до 2020 года включительно. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р.
11. Константинов Ю. С, Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
12. Настольный теннис. Правила соревнований. – М.: Федерация настольного тенниса России, 2002;
13. Литош Н.Л., Астафьев Н.В. Легкоатлетическое многоборье. Программа для детско-юношеских клубов физической подготовки (для детей, подростков, юношей и девушек с легкой степенью умственной отсталости). – Омск,1997 –57с
14. Мосунов Д.Ф., Сазыкин В.Г. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида. Учебно-методическое пособие – М.: Советский спорт, 2002. –152
15. Настольный теннис. Правила соревнований. – М.: Федерация настольного тенниса России, 2002;
16. Официальные спортивные правила Специального Олимпийского движения: Методическое пособие / Н. О. Рубцова, В. А. Ильин, Т. И. Ольховая. – М.: РГУФК, 2005. – 296 с.
17. Плавание: Учебник для вузов/ Под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФиС, 2001. – 400с
18. Программы для общеобразовательных учреждений. Коррекционно-развивающее обучение. Издание 2-е. Стереотип. 2001– с 98-145
19. Сортэл Н. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. - М., «Издательство АСТ», 2002.
20. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник в 2 т.Т.1 Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры/ Под общей ред. Проф. С.П. Евсеева – М.: Советский спорт, 2002. – 428.:ил.
21. Типовая программа по лыжным гонкам (для организации и учреждений, занимающихся с детьми с отклонениями в развитии) /Авторы-составители: Н.А.

Сладкова, С.А., Т.М. Гаврилова, Р.А. Толмачев. – М.: Госкомспорт России, 2002. - 37с
22. Типовая программа по настольному теннису (для организации и учреждений, занимающихся с детьми с отклонениями в развитии и инвалидами) /Авторы-составители: Н.А. Сладкова, С.А. Борисовская, Т.М.
23. Типовая программа по плаванию (для организации и учреждений, занимающихся с детьми с отклонениями в развитии и инвалидами) /Авторы-составители: Н.А. Сладкова, Ю.А. Назаренко, С.А. Борисовская, Т.М. Гаврилова, Толмачев. – М.: Госкомспорт России, 2002. – 31с
24. Тригорлов В.В. - Баскетбол. Для всех и каждого: Электронное учебно-методическое пособие. Издательство: Минск, оформление «Валентиния», 2005
25. Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей/ Под общ. Редакцией –Константинова Ю.С. – М.: ФЦДЮТиК, 2014
26. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие/ под ред. Л.В. Шапковой. – М.,2003 – с147-225
27. Шпрах С.Д. Настольный теннис. «У меня секретов нет…», М., 2008.
28. Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. Москва, «Физкультура и спорт», 1983.
29. http: //www, minsport. gov, ru/ - Министерство спорта Российской Федерации
30. http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России
31. http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет
32. http://wwwrusswimmirg.ru - Всероссийской федерации плавания
33. http://sport.ch-lib.ru/ - Инваспорт
34. http://centrkiz.ru/plavanie-dlya-detej-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami/ – Центр коррекции здоровья «Акватерра»
35. http://bmsi.ru/doc/3a26c27b-4988-4141-96b2-be0cb7489fbf – библиотека международной спортивной информации
36. http://docs.cntd.ru/document/499075641 – Федеральный стандарт спортивной подготовки для лиц с интеллектуальными нарушениями.
37. http://www.academiamoscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_21015.pdf- Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание (учебное пособие)
38. http://veloshkola-tver.ru/docs/dpp_lin.pdf – дополнительная предпрофессиональная программа «Плавание для лиц с интеллектуальными нарушениями».
39. http://www.2points.ru/ - Мир баскетбола - На сайте изложены правила баскетбола, история рождения игры, биографии игроков, имеются фотографии игроков, видео, список упражнений для баскетболистов, интернет-магазин.
40. Организации занятий спортивным туризмом с учащимися. [Электронный ресурс] URL: https://revolution.allbest.ru/sport/00391341_0.html

ПРИЛОЖЕНИЕ

Модуль «Баскетбол».

Примерные нормативы по физической подготовке
(юноши)

упражнения	**стартовый**	**базовый**	**продвинутый**
Бег 60м	10.0 – 9.0	9.0 – 8.5	8.5-8.0
Прыжок в длину с места (в см)	170 – 180	200 - 210	210 – 220
Бросок набивного мяча (1 кг) на дальность	5 -6м	6 – 7м	7 – 8м
Подтягивание	4 – 5 раз	6 – 7 раз	8-12 раз

(девушки)

упражнения	**стартовый**	**базовый**	**продвинутый**
Бег 60м	10.5 - 10.0	10.00 - 9.7	9.8 – 9.7
Прыжок в длину с места (в см)	170-150	170 - 190	180 -190
Бросок набивного мяча (1кг) на дальность	3 - 4 м	4 - 5м	5 - 6м
Наклоны туловища из положения, сидя на полу за 30 секунд	18-20 раз	20-22 раз	22 – 24 раз

Примерные нормативы по технической подготовке
(юноши)

Тесты	**стартовый**	**базовый**	**продвинутый**
1.Подбор мяча	16 - 18	18 - 22	22 - 26
2.Дрибблинг	30-33	33 - 35	35 - 37
3.Броски по кольцу	14 - 16	16 - 18	20 - 24

(девушки)

Тесты	**стартовый**	**базовый**	**продвинутый**
1.Подбор мяча	14 - 16	16 - 18	18 - 20
2.Дрибблинг	28 - 30	30 - 32	32 - 34
3.Броски по кольцу	10 - 12	12 - 14	14 - 18

Модуль «Бочче».

1.Челночный бег 3 раза по 10 м (время фиксируется секундомером).

Низкий	**Средний**	**Высокий**
Мальчики		
10,4-9,2 сек	10,0-9,0 сек	8,6 и меньше
Девочки		
10,8-10 сек	10-9,1 сек	9,1 и меньше

2.Способность сохранять статическое равновесие (время фиксируется секундомером).

Низкий	**Средний**	**Высокий**
Мальчики		
25-30 сек	45-50 сек	50 и больше
Девочки		
20-25 сек	40-45 сек	45 больше

3.Подбрасывание и ловля мяча (количество раз).

Низкий	**Средний**	**Высокий**
Мальчики		
15-20	20-25	30 и больше
Девочки		
10-15	15-20	25 и больше

4.Отбивание мяча от пола (количество раз).

Низкий	**Средний**	**Высокий**
Мальчики		
15-20	20-25	30 и больше
Девочки		
10-15	15-20	25 и больше

5.Способность к произвольному мышечному расслаблению в координационных движениях (количество раз).

Низкий	**Средний**	**Высокий**
Мальчики		
7-11	11-17	17 и больше
Девочки		
5-9	9-15	15 и больше

Сравнительный анализ результатов.

Контрольное упражнение	Показатели на начало года	Показатели на конец года	Прирост (%)	оценка
Челночный бег 3 раза по 10 м.				
Отбивание мяча от пола				
Подбрасывание и ловля мяча.				
Способность сохранять статистическое равновесие				
Способность к произвольному мышечному расслаблению в координационных движениях				

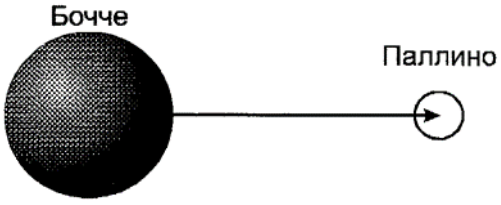


Рис. 1. Измерение расстояния от центра боковой части мяча Бочче до центра верхней части Паллино.

ПРОТОКОЛ
тестирования уровня спортивных навыков

Имя _____

Сет	Расстояние (см)			Итог
Первый				
Второй				
Третий				
Итог				

Имя _____

Сет	Расстояние (см)			Итог
Первый				
Второй				
Третий				
Итог				

Имя _____

Сет	Расстояние (см)			Итог
Первый				
Второй				
Третий				
Итог				

Имя _____

Сет	Расстояние (см)			Итог
Первый				
Второй				
Третий				
Итог				

Имя _____

Сет	Расстояние (см)			Итог
Первый				
Второй				
Третий				
Итог				

Имя _____

Сет	Расстояние (см)			Итог
Первый				
Второй				
Третий				
Итог				

Модуль «Настольный теннис».

Входной контроль:

№ п/п	Норматив	Количество раз	Оценка
1.	Поднимание туловища за 30 сек, раз	15-25	Хорошо Удовлетворительно
2.	Прыжки со скакалкой одинарные за 30 сек, раз	30-45	Хорошо Удовлетворительно
3.	Прыжок в длину с места, см	100-130	Хорошо Удовлетворительно
4.	Сгибание и разгибание рук в положении лежа, раз	3-7	Хорошо Удовлетворительно

Итоговый аттестационный контроль для первого года обучения.

Нормативы по общей физической подготовке:

№ п/п	Норматив	Количество раз	Оценка
1.	Бег 20 метров с высокого старта, сек	4.7-5.0	Хорошо Удовлетворительно
2.	Бег 30 метров с высокого старта, сек	5.6-6.0	Хорошо Удовлетворительно
3.	Прыжок в длину с места, см	110-135	Хорошо Удовлетворительно
4.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. раз	15-20	Хорошо Удовлетворительно

Нормативы по технической подготовке:

№ п/п	Норматив	Количество раз	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки, раз	35-60	Хорошо Удовлетворительно
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки, раз	35-60	Хорошо Удовлетворительно
3.	Набивание мяча поочерёдно ладонной и тыльной стороной ракетки, раз	25-50	Хорошо Удовлетворительно

Итоговый аттестационный контроль для второго года обучения.

Нормативы по общей физической подготовке:

№ п/п	Норматив	Количество раз	Оценка
1.	Бег 30 метров с высокого старта, сек	5.2-5.8	Хорошо Удовлетворительно
2.	Бег 60 метров с высокого старта, сек	6.5-70	Хорошо Удовлетворительно
3.	Прыжок в длину с места, см	115-140	Хорошо Удовлетворительно
4.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. раз	18-30	Хорошо Удовлетворительно
5.	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине, раз	12-15	Хорошо Удовлетворительно
6.	Переход из положения лежа в положение сидя с касанием пальцами рук ступней, раз	12	Хорошо Удовлетворительно

7.	Сгибание и разгибание рук в положении лежа, раз	10-12	Хорошо Удовлетворительно

Нормативы по специальной физической подготовке:

№ п/п	Норматив	Количество раз	Оценка
1.	Перемещение в 3-х метровой зоне боком (влево-вправо) за 30 сек, раз	35-40	Хорошо Удовлетворительно
2.	Имитация удара накатом слева за 1 минуту, раз	50-65	Хорошо Удовлетворительно
3.	Имитация удара накатом справа за 1 минуту, раз	45-55	Хорошо Удовлетворительно

Нормативы по технико-тактической подготовке:

№ п/п	Норматив	Количество раз	Оценка
1.	Накат справа по диагонали, раз	30 и более	Хорошо Удовлетворительно
2.	Накат слева по диагонали, раз	25 и более	Хорошо Удовлетворительно
3.	Накаты справа и слева в правый угол, раз	20 и более	Хорошо Удовлетворительно
4.	Накаты справа и слева в левый угол, раз	20 и более	Хорошо Удовлетворительно
5.	Накаты по «восьмерке» (играющий по диагоналям), раз	20 и более	Хорошо Удовлетворительно
6.	Накаты по «восьмерке» (играющий по прямым), раз	20 и более	Хорошо Удовлетворительно
7.	Подрезка слева по диагонали, раз	30 и более	Хорошо Удовлетворительно
8.	Подрезка справа по диагонали, раз	25 и более	Хорошо Удовлетворительно
9.	Топ-спин справа, раз	30 и более	Хорошо Удовлетворительно
10.	Топ-спин слева, раз	25 и более	Хорошо Удовлетворительно
11.	Подача справа короткая, раз	15 и более	Хорошо Удовлетворительно
12.	Подача слева короткая, раз	15 и более	Хорошо Удовлетворительно
13.	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка острым ударом, раз	8	Хорошо Удовлетворительно

Модуль «Плавание».

Карта индивидуальных успехов

1. ФИО, возраст обучающегося _____

2. Индивидуальные основные показатели (система оценки от 1 до 12 баллов)

Перечень	Периоды оценки	
	октябрь	май
Способность к самообслуживанию		
Способность к передвижению		
Способность к ориентации		
Способность к общению		
Способность к обучению		
Способность к контролю над своим поведением		

Итоговый контроль:

Контрольные упражнения	**Нормативы**	**Оценка**
1. Плавание способом кроль на груди в полной координации	50 м	Хорошо Удовлетворительно
2. Плавание на спине в полной координации	50 м	Хорошо Удовлетворительно
3. Брасс в полной координации	50 м	Хорошо Удовлетворительно
4. Ныряние и проплывание под водой на задержку дыхания	15 м	Хорошо Удовлетворительно
5. Старт с низкого бортика из положения стоя в наклоне	10-12 м	Хорошо Удовлетворительно
6. Старт из воды способом на спине	10-12 м	Хорошо Удовлетворительно
7. Скоростное плавание изученными способами	50 м	Хорошо Удовлетворительно
8.Плавание без учета времени любыми способами	200 м	Хорошо Удовлетворительно

Модуль «Туризм».

Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения**	
	Юноши	**Девушки**
Быстрота	Бег 30 м (5,7 с)	Бег 30 м (6,0с)
	Челночный бег 3*10 м (9,0)	Челночный бег 3*10 м (9,4)
Сила	Подтягивания (3)	Сгибание рук в упоре лежа (7)
Специальная сила	Вис на перекладине (1 мин)	Вис на перекладине (30 с)
Выносливость	Непрерывный бег 5 мин (800 м)	Непрерывный бег 5 мин (700 м)