

ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ
ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ОБЛАСТНОЙ РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ «РОДНИК»

РАССМОТРЕНО

Протокол № 3 от «05» апреля 2024 г.
Педагогический совет
АУ СОН ТО «ОРЦ «Родник»

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 147 от «08» апреля 2024 г.
Руководитель АУ СОН ТО «ОРЦ «Родник»
_____ Е.В. Шмакова



**Адаптированная дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая
программа
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
РАЗВИТИЯ
для детей с ОВЗ и инвалидностью**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Адресат программы: дети в возрасте 4-17 лет
Срок реализации программы: 2024 год

**Разработчик:
тренеры-преподаватели
отделения социальной реабилитации**

Тюмень
2024

Содержание

	стр.
Пояснительная записка	3
Цель, задачи	5
Содержание программы	5
Планируемые результаты освоения программы	11
Комплекс организационно-педагогических условий	12
Список литературы	17
Приложение 1. График заездов в АУ СОН ТО «ОРЦ «Родник» на 2024 год	18

Пояснительная записка

Направленность программы. Программа физкультурно-спортивного развития восполняет недостаток двигательной активности обучающихся. При проведении физкультурных занятий основное внимание уделяется формированию двигательных умений и навыков, расширению двигательного опыта детей, развитию физических качеств и способностей, укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей детей.

Актуальность программы. В настоящее время много внимания уделяется вопросам сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Внедрение в образовательный процесс различных инновационных здоровьесберегающих технологий, направленных на профилактику физического утомления и снятие психоэмоционального напряжения у детей, несомненно, положительно влияет на их физическое и психическое здоровье. Известно, что снижение двигательной активности и ограничение мышечных усилий приводит ко многим серьезным нарушениям в организме человека. Современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит». Не секрет, что большую часть времени дети проводят в статическом положении (за столом, у телевизора или компьютера). Практика показывает, что лишь незначительная часть родителей занимается физическими упражнениями с детьми, и постоянно следит за их двигательным режимом. Поэтому, необходимость и актуальность реализации объединений физкультурно-спортивной направленности подтверждена результатами исследования социального заказа. Физическая активность помогает ребенку расти здоровым, предоставляет безграничные возможности для физического и социального развития. Занятия физкультурой – это не только веселое времяпровождение. Регулярные тренировки снижают заболеваемость, повышают уровень физической и эмоциональной устойчивости, ускоряют процесс адаптации детей в новых условиях жизни и деятельности. Физические упражнения способствуют развитию у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений.

Отличительные особенности. Особенностью данной программы является то, что она дает возможность каждому ребенку попробовать свои силы в разных видах спорта, выбрать приоритетное направление и максимально реализоваться в нем. Программа имеет модульную систему, состоит из шести модулей физкультурно-спортивной направленности: Модуль №1 «Школа юных героев», Модуль №2 «Аэробика», Модуль №3 «На старт! Спортивные игры», Модуль №4 «На старт! Зимние виды спорта», Модуль №5 «На старт! Летние виды спорта», Модуль №6 «На старт! Подвижные игры». В процессе освоения программы дети выбирают один или несколько модулей для обучения.

Для детей-инвалидов образовательный процесс по программе организуется с учетом их особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Двигательную деятельность ребёнка с ограниченными возможностями здоровья, надо

рассматривать не только в аспекте выполнения различных физических движений и упражнений для развития двигательных навыков, но и как коррекционно-компенсаторную и лечебно-оздоровительную форму воздействия на двигательную недостаточность. Предусмотрена возможность участия семьи в процессе освоения программы (в т.ч. оказание консультативной и методической помощи родителям по вопросам развития и воспитания ребенка).

Адаптация программы включает своевременное выявление у ребенка с инвалидностью трудностей в освоении программы, оказание дозированной помощи и проведение индивидуальных занятий, соблюдение комфортного психоэмоционального режима, обеспечение здоровьесберегающих условий, обеспечение возможности перерывов во время занятий для недопущения состояния усталости, пресыщения и перевозбуждения, обеспечение обстановки сенсорного и эмоционального комфорта (внимательное отношение, ровный и теплый тон голоса педагога).

Адресат программы. Программа рассчитана на детей 3-17 лет, в том числе на детей с инвалидностью и часто и длительно болеющих детей. Для комплектации групп по данной программе не производится отбор обучающихся по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям. К занятиям допускаются все дети, желающие заниматься физической культурой и не имеющие медицинских противопоказаний.

Объем программы. Количество учебных часов по программе от 8 до 48 часов в течение заезда продолжительностью 21 день в зависимости от выбора количества модулей каждым ребенком.

Формы организации образовательного процесса. Обучение осуществляется в очной форме. Комплектация учащихся в группу проводится в первый-второй день заезда на курс реабилитации. Набор детей в группу осуществляется по желанию самого ребенка или сопровождающего его лица.

Программа рассчитана на детей разного возраста с различным уровнем подготовки. Адаптивная физическая нагрузка планируется для каждого учащегося индивидуально в соответствии с рекомендациями специалистов, с учетом характера патологии и степени ограничения здоровья, учетом возрастных особенностей. Форма занятий - групповая. Одно из главных условий успеха обучения детей в группе – это индивидуальный подход к каждому ребенку. Этот принцип позволяет с максимальной полнотой учесть предрасположенность детей к определённому темпу обучения, а также реализовать спортивно-физический потенциал ребёнка в зависимости от уровня трудности для самого ребенка. Группа открытая, это значит что, в нее могут быть приняты новые участники или свободно выйти из группы.

Срок освоения программы - в течение заезда, продолжительностью 21 день в соответствии с графиком заездов на 2019 год (Приложение 1).

Режим занятий. Дети приходят на занятия 3 раза в неделю на 40-45 минут.

Цель, задачи

Цель: вовлечение детей в занятия физической культурой и спортом, формирование у них мотивации и устойчивого интереса к укреплению здоровья через организацию и проведение физкультурно-оздоровительных занятий.

Задачи:

Образовательные:

1. Обучить основам здорового образа жизни.
2. Обучить основам техники различных видов двигательной деятельности.
3. Формировать двигательные навыки и умения, необходимые для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения.

Оздоровительно-развивающие:

1. Способствовать обогащению двигательного опыта через физические упражнения.
2. Развивать физические способности детей.
3. Способствовать развитию морально-волевых и физических качеств, определяющих формирование личности обучающегося.

Воспитательные:

1. Воспитать уважение к сопернику, чувство товарищества, честность в спортивной борьбе, стремление к спортивному совершенствованию.
2. Сформировать представление о влиянии физических нагрузок на организм.
3. Сформировать желание в выборе здорового образа жизни.

Содержание программы

Учебный план

№ п\п	Модули	Трудоемкость (кол-во ак. часов)			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Модуль №1 «Школа юных героев»	8	1,7	6,3	Устный опрос, наблюдение, спортивные соревнования
2.	Модуль №2 «Аэробика»	8	1,7	6,3	Устный опрос, наблюдение, спортивные соревнования
3.	Модуль №3 «На старт! Спортивные игры»	8	1,7	6,3	Устный опрос, наблюдение, спортивные соревнования
4.	Модуль №4 «На старт! Зимние виды спорта»	8	1,7	6,3	Устный опрос, наблюдение, спортивные

					соревнования
5.	Модуль №5 «На старт! Летние виды спорта»	8	1,7	6,3	Устный опрос, наблюдение, спортивные соревнования
6.	Модуль №6 «На старт! Подвижные игры»	8	1,7	6,3	Устный опрос, наблюдение, спортивные соревнования
Итого объем программы		от 8 до 48	от 1,7 до 10,2	от 6,3 до 37,8	

Содержание учебно-тематического плана

Модуль №1 «Школа юных героев»

Тема 1. Введение (1 ч.)

Теория. Правила техники безопасности во время занятий и работе с инвентарем по современному мечевому бою и стрельбе из лука. (Приложение 1, 2). Экипировка богатыря древней Руси и снаряжение для современного мечевого боя. Снаряжение и инвентарь для стрельбы из лука.

Практика. Зоны поражения: правая, левая; верхняя, средняя, нижняя – 7 секторов атаки. Подготовительные упражнения для обучения технике фехтования.

Тема 2. Обучение базовым стойкам и перемещениям (1 ч.)

Теория. Техника боевых приемов. Назначение боевых приемов. Определение ошибок и методика их исправления.

Практика Подводящие и игровые упражнения для овладения боевым приемам. Стойки: низкая, средняя, высокая. Перемещения: различные типы шагов, выпады, бег, прыжки, падения. Удары: рубящие, возвратные, проносные. Удары: диагональные прямые (сверху вниз), диагональные обратные (снизу вверх), вертикальные и горизонтальные. Защиты: простые, скользящие, уступающие, сбивом, переводом, универсальная защита, веерная защита.

Тема 3. Обучение атакующим действиям (1 ч.)

Теория. Тактика атаки: в поединке, в командном бою.

Практика. Серии ударов. Удары без пауз, с паузами. Виды активной силовой работы щитом («толчок», «удар», «наложение», «зацеп»). Комбинации атакующих действий мечом и щитом. Имитация атаки для сбоя в ритме движений противника. Отвлекающие действия при подготовке атаки. Ложные удары и «промахи». Техника внезапного изменения сектора атаки с помощью «переводов» и «тюльпанов». Способы перекрывания обзора противнику. Контроль атакующей руки противника. «Раздергивание» противника по уровням и секторам. Командные тактические действия. Обезоруживание. Затруднение передвижений противников. Обходы по флангам. «Заход» в тыл. Силовые приемы работы щитом в массовом бою.

Тема 4. Стрельба из лука в положении стоя (1 ч.)

Теория. Техника безопасности при стрельбе из лука и работа со снаряжением. Строевые луки, стрелы, виды. Как правильно натягивать тетиву. Виды хватов, способов стрельбы, виды колчанов и, соответственно, способов извлечения и закладывания стрел.

Практика. Стендовая стрельба из лука на меткость с разного расстояния. Стрельба из лука навскидку, стрельба из лука на скорость, стрельба из лука навесом и стрельба на дальность. Серийная стрельба по нескольким мишеням («дорожка» на бегу, «коридор», «круговая», стрельба по хаотично появляющимся мишеням), групповая и залповая стрельба из лука.

Тема 5. Обучение защитным действиям (2 ч.)

Теория. Тактика защиты: в поединке, в командном бою.

Практика.

- Тактика защиты в поединке. «Глухая» защита. Защита перемещением. Комбинированная защита щитом, мечом, перемещениями. Смена ритмов атаки и защиты.
- Тактика защиты в командном бою. Командные тактические действия. «Правильное» расположение на площадке. Строй (плюсы и минусы). Перестроения. Круговая оборона. «Выключение» лидера. Выполнение тактических задач боевыми парами, тройками. Обход строя по флангам.

Тема 6. Стрельба из лука в положении сидя на одном колене с разворота (1 ч.)

Теория. Хранение и транспортировка, уход за луком, стрелами и снаряжением.

Практика. Стрельба из лука из необычных положений (сидя, с колена, лежа, из-за укрытия, с разворота, спиной и т.д.). Стрельба спиной (стоя, на ходу, на бегу и т.д.). Стрельба из лука по движущимся мишеням, по летящим мишеням.

Тема 7. Итоговое занятие (1 ч.)

Практика. Турнир по современному мечевому бою и стрельбе из лука.

Турнир по СМБ включает в себя два вида зачета: личное первенство и командное.

- Личное первенство: участники сражаются по круговой системе или проходят полосу препятствия на время (Приложение 3). Тот участник, который победил всех в бою или показал лучшее время на полосе препятствий - тот и победитель. Он получает Диплом победителя.
- Командное первенство: команды участники сражаются по сценарию одного из выбранных видов многоборья: «Захват флага», «Битва на ладьях», «Захват замка», «Битва на мосту» (Приложение 2). Команда победитель получает Диплом.

Турнир по стрельбе из лука предусматривает личный зачет. Победители получают Диплом за первое, второе или третье место.

Модуль №2«Аэробика»

Тема 1. Вводное занятие (1ч.)

Теория. Собеседование, введение в учебный курс. Инструкция техники безопасности в спортивном зале (Приложение 1). Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Основы здорового образа жизни. Аэробика и её виды.

Практика. Знакомство с базовыми шагами.

Тема 2. Упражнения без предметов (2ч.)

Теория. Правильное дыхание на занятиях аэробики. Дыхательная гимнастика. Понятие ритм. Движение в ритме музыки.

Практика. Выполнение комплекса упражнений, включая базовые шаги аэробики и танцевальных движений.

Тема 4. Упражнения с гантелями, гимнастическими палками (2ч.)

Теория. Базовые упражнения силовой аэробики. Правильное дыхание во время выполнения комплекса.

Практика. Выполнение комплекса силовой аэробики: работа с гимнастическими палками, гантелями.

Тема 3. Упражнения на фитболах (2ч.)

Теория. Инструкция техники безопасности во время выполнения упражнений на фитболах (Приложение 2). Базовые упражнения на фитболах. Дыхательная гимнастика.

Практика. Выполнение комплекса упражнений на фитболах, формирование правильной осанки в положении сидя, лежа на фитболе.

Тема 5. Итоговое занятие (1ч.)

Практика. Показательные выступления. Обсуждение результатов, самоанализ. Подведение итогов. Награждение.

Модуль №3 «На старт! Спортивные игры»

Тема 1. Вводное занятие (1ч)

Теория. Ознакомление с программой. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Основы здорового образа жизни.

Практика. Подвижные игры.

Тема 2. Баскетбол (1ч.)

Теория. Правила техники безопасности при игре в баскетбол. Основные правила игры баскетбол. Техника ведения мяча. Стойка баскетболиста. Остановки, передвижения. Передача мяча в тройках, парах. Штрафной бросок.

Практика. Спортивная игра «Баскетбол».

Тема 3. Волейбол (2ч.)

Теория. Правила техники безопасности при игре в волейбол. Основные правила игры волейбол. Стойки перемещения. Работа в парах. Техника верхней передачи, приема снизу. Техника нижней прямой подачи. Техника верхней прямой подачи.

Практика. Спортивная игра «Волейбол». Спортивная игра «Пионербол».

Тема 4. Ринго (1ч.)

Теория. Правила техники безопасности при игре в Ринго. Основные правила игры Ринго. Передача кольца в парах, тройках. Передача кольца через сетку на точность.

Практика. Спортивная игра «Ринго»

Тема 5. Бочче (1ч.)

Теория. Правила техники безопасности при игре в Бочче. Знакомство с правилами игры. Основы техники и тактики игры. Виды бросков. Техника броска.

Практика. Спортивная игра «Бочче» (в двойках, четверках).

Тема 6. Настольный теннис (1ч.)

Теория. Правила техники безопасности при игре в настольный теннис. Основы техники и тактики игры. Хват ракетки. Изучение плоскостей вращения мяча.

Практика. Игра в парах.

Тема 7. Итоговое занятие (1ч.)

Практика. Турнир по настольному теннису (личный зачет). Подведение итогов. Награждение.

Модуль №4 «На старт! Зимние виды спорта»

Тема 1. Вводное занятие (1ч.)

Теория. Ознакомление с программой. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Основы здорового образа жизни.

Практика. Подвижные игры.

Тема 2. Лыжи (2 ч.)

Теория. Правила посещения занятий, техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Правила соблюдения гигиены и подбора лыжного инвентаря.

Практика. Выработка навыка управления лыжами и переноса массы тела. Выработка умения сохранять равновесие. Выработка умения отталкиваться лыжами полностью. Техника выполнения скользящего шага. Техника преодоления неровностей.

Тема 3. Коньки (2 ч.)

Теория. Правила посещения занятий, техника безопасности при катании на коньках. Правила соблюдения гигиены и подбора коньков.

Практика. Правильная стойка во время катания на коньках. Выработка умения правильного падения и вставания после падения. Техника скольжения на двух коньках. Техника торможения. Техника поворота.

Тема 4. Фрироуп (2 ч.)

Теория. Правила техники безопасности при прохождении полосы препятствий Фрироуп. Спортивное снаряжение (шлем, перчатки). Правила и техника прохождения дистанции.

Практика. Прохождение полосы препятствий.

Тема 5. Итоговое занятие (1ч.)

Практика. Прохождение полосы препятствий фрироуп на время (личный зачет). Подведение итогов. Награждение.

Модуль №5 «На старт! Летние виды спорта»

Тема 1. Вводное занятие (1ч.)

Теория. Ознакомление с программой. Техника безопасности и правила поведения в зале, спортивной площадке. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Основы здорового образа жизни.

Практика. Подвижные игры.

Тема 2. Катание на самокатах (2 ч.)

Теория. Инструкция техники безопасности при катании на самокатах. Спортивное снаряжение, средства защиты (шлем, наколенники, налокотники).

Практика. Катание змейкой, по наклонной плоскости, преодоление полосы препятствий.

Тема 3. Бадминтон (1ч.)

Теория. Инструкция техники безопасности при игре в бадминтон. Основные правила игры бадминтон. Техника выполнения ударов снизу, сбоку, сверху. Стойки, передвижения, остановки при игре.

Практика. Игры в парах.

Тема 4. Стрельба из спортивного лука (1ч.)

Теория. Инструкция техники безопасности при стрельбе из лука и работа со снаряжением. Строение луков, стрел, виды. Как правильно натягивать тетиву. Виды хватов, способов стрельбы, виды колчанов и, соответственно, способов извлечения и закладывания стрел.

Практика. Стендовая стрельба из лука на меткость с разного расстояния.

Тема 5. Фрироуп (2 ч.)

Теория. Инструкция техники безопасности при прохождении полосы препятствий Фрироуп. Спортивное снаряжение (шлем, перчатки). Правила и техника прохождения дистанции.

Практика. Прохождение полосы препятствий.

Тема 6. Итоговое занятие (1ч.)

Практика. Спортивные соревнования – триатлон, личный зачет (прохождение трассы фрироуп на время, стрельба из спортивного лука, подбрасывание валанчика для бадминтона на время). Подведение итогов. Награждение победителей.

Модуль №6 «На старт! Подвижные игры»

Тема 1. Вводное занятие (1ч.)

Теория. Ознакомление с программой. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Основы здорового образа жизни.

Практика. Подвижные игры.

Тема 2. Бочче (2ч.)

Теория. Правила техники безопасности при игре в Бочче. Знакомство с правилами игры. Основы техники и тактики игры. Виды бросков. Техника броска.

Практика. Игра «Бочче» (в двойках, четверках).

Тема 3. Снайпер (2ч.)

Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с правилами игры. Обучение выбивающим ударам. Перемещение капитанов и выбивающих.

Практика. Игра «Снайпер».

Тема 4. Вышибалы (1ч.)

Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с правилами игры. Обучение уклонению от мяча. Техника выбивания.

Практика. Игра «Вышибалы».

Тема 5. Горячая картошка (1ч.)

Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с правилами игры. Стойки перемещения. Работа в парах. Техника верхней передачи, приема снизу. Техника нижней прямой подачи. Техника верхней прямой подачи.

Практика. Игра «Горячая картошка».

Тема 6. Итоговое занятие (1ч.)

Практика. Спортивный турнир по выбранной детьми подвижной игре. Подведение итогов. Награждение победителей.

Планируемые результаты освоения программы

Метапредметные результаты

- Владение арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности.
- Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.
- Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- Восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья.

Личностные результаты

- Владение правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену.

- Умение помогать друг другу, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.
- Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.
- Умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

Предметные результаты

- Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- Умение руководствоваться правилами техники безопасности во время занятий, бережном обращении с инвентарем и оборудованием.
- Умение взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения разучиваемых упражнений, техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.
- Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.
- Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график. Продолжительность смены: 21 день. Количество учебных часов по программе: 8-48 часов, академический час равен 40-45 минутам. Режим работы: понедельник-суббота с 08:30 до 19:30.

Научно-методическое обеспечение. Успешное решение образовательных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. Применяются так же игровой и соревновательный метод.

Принципы:

- Принцип сознательности и активности. Обеспечивает формирование устойчивого интереса и осмысленного отношения к деятельности, формирование самостоятельности, стимулирование самоконтроля.
- Принцип наглядности. Обеспечивает направленное воздействие на функции сенсорных систем.
- Принцип доступности и индивидуализации. Обеспечивает последовательное соблюдение методических условий доступности, а также правильное использование средств и методов с учетом индивидуальных различий в степени подвижности. Важность соблюдения данных принципов определяется тем, что неадекватная нагрузка является угрозой здоровью занимающихся детей.
- Принцип непрерывности процесса физического воспитания. Обеспечивает перманентную преемственность эффекта занятий и закрепление в памяти занимающихся детей достигнутого уровня владения двигательными действиями.
- Принцип цикличности построения системы занятия. Отражает структурную упорядоченность процесса двигательного развития и определяет повторяемость занятий и их серий. Особо важную роль играет в планировании системы занятий.
- Принцип динамического обучения.
- Принцип развивающего обучения.
- Принцип личностно ориентированного обучения.

Материально-техническое обеспечение. Для проведения занятий используется материально-техническая база ОРЦ «Родник»:

- спортивный зал; уличные спортивные площадки;
- спортивное оборудование и инвентарь: гимнастические маты, мячи волейбольные, баскетбольные, ракетки и мячи для настольного тенниса, ракетки и воланы для бадминтона, кольца ринго, наборы бочче, самокаты, защита для самокатов, лыжи, палки лыжные, коньки, спортивные луки и стрелы, защита для фрируопа, мечи, щиты, шлемы, наколенники и налокотники, луки детские, стрелы мягкие с гуманизаторами, стенд с мишенями, гимнастические коврики, фитболы, гантели, гимнастические палки.

При спортивном зале оборудованы отдельные для мальчиков и девочек помещения раздевалок с душевыми и санитарными узлами. Для хранения спортивного инвентаря оборудовано отдельное помещение. В санитарных узлах установлены раковины для мытья рук.

Созданы условия для беспрепятственного доступа в здание и передвижения внутри здания детям с нарушениями опорно-двигательного аппарата (наличие пандусов, лифтов, подъемников, поручней, широких дверных проемов).

Кадровое обеспечение: инструкторы по адаптивной физической культуре.

Мотивационное обеспечение. Интересы учащихся к занятиям физической культурой бывают разными. Это и стремление укрепить здоровье, сформировать осанку, и желание развить двигательные и волевые качества. Интересы мальчиков и девочек различны: девочки чаще всего думают о красивой фигуре, гибкости, изяществе движений и походки, реже о развитии быстроты, выносливости, силы. Мальчики же хотят развить силу, выносливость, быстроту, ловкость. И все эти аспекты необходимо учитывать.

На занятиях по программе необходимо, чтобы ребенок брал ответственность за результаты на себя и объяснял свои неудачи не отсутствием у него определённых способностей, а недостаточностью собственных усилий. Только в этом случае успешно формируются внутренняя мотивация и интерес к занятиям физической культурой. Но, безусловно, ребенку надо подбирать индивидуальные, доступные ему и в то же время прогрессирующие показатели и, конечно же, усиленные упражнения, задания, требования и т.д., то есть оптимальные режимы мотивации.

Обязательным условием успешного формирования у детей активного, устойчивого интереса к физической культуре является формирование результативных мотивов. Без ориентации на результат двигательная активность детей неэффективна как в плане формирования активного интереса к физической культуре, так и в плане физической и технической подготовки. Конкретный вид и уровень результата зависят от возраста, физической подготовленности и воспитанности детей. Это может быть результат сюжетной, подвижной, спортивной игры; учебный норматив; определённое место в спортивных соревнованиях; возрастные показатели выполнения отдельных упражнений и т.д. Результативные мотивы необходимо формировать и в процессе обучения двигательным действиям. Для этого обучение на занятиях по программе «Спортивный калейдоскоп» надо включать в личностно значимую для каждого обучающегося соревновательную деятельность, когда дети, обучаясь, одновременно готовятся к участию в соревнованиях по данному виду упражнений. Однако и здесь каждому учащемуся должен быть определён индивидуальный доступный результат, движение которого опять-таки должно расцениваться инструктором по АФК, товарищами по группе, как успех, как победа ребенка над собой. Только в этом случае возникает внутренняя мотивация занятий физическими упражнениями, определяющая интерес учащихся к физической культуре.

Воспитательная работа. Основной формой деятельности по программе, которая обеспечивает воспитание личности, есть разные виды тренировочных занятий. Здесь происходит воспитательное воздействие на сознание и волю ребёнка, с одной стороны, через содержание учебного материала, с другой -

через организацию детей на учебную работу и прежде всего через морально-духовный потенциал инструктора по адаптивной физкультуре.

Организовывая тренировочную деятельность, инструктор по адаптивной физкультуре имеет внутренне проецировать ее на процесс формирования личности с точки зрения задач всестороннего, гармоничного воспитания. Специально организованная познавательная деятельность ребёнка будет влиять на их физическое и интеллектуальное развитие, поможет овладению метода здорового образа жизни. Приобретённые двигательные навыки будут влиять на формирование чувств, убеждений, эстетических вкусов, морально-духовных ценностей и др.

Высокая культура мышления, общения, речи, поведения, внешности, жесты, мимика, темп и ритм работы, владение основами психотехники, морально-духовные ценности, интеллигентность и многое другое - это тот духовный капитал инструктора по АФК, который является питательным источником воспитания ребёнка.

Необходимо создавать такую атмосферу в детской среде, так предоставлять ненавязчивую дружескую помощь, влиять на действия и психику, чтобы у ребёнка формировались нужные в первую очередь ему личностные качества и свойства: объективная самооценка, умение ладить с окружающими, чувство ответственности и долга, порядочность, сознательное отношение к учебе и т.д.

На тренировочных занятиях особенно важно разработать, во-первых, систему правил, обеспечить на первом этапе действие метода убеждения и примера со стороны тренера и, во-вторых, ввести действенность требований. Тогда налаживается педагогически целесообразное темп и ритм жизнедеятельности.

Отдельную группу составляют методы, которые направлены на организацию деятельности и формирование поведения воспитанников. Это одобрение и осуждение. Одобрение - это способ педагогического воздействия на личность, что выражает положительную оценку педагога поведения обучающегося с целью закрепления позитивных качеств и стимулирования к деятельности. Осуждение - это метод воспитания, который предусматривает влияние педагога на личность воспитанника с целью осуждения или торможения его негативных действий и поступков. С точки зрения психологических особенностей дети ожидают и желают, чтобы их деятельность была замечена, одобрена и отмечена. К тому же важно, чтобы поощрение носило открытый, гласный характер.

Формы контроля. Текущий контроль: на занятиях проводится оценка знаний, двигательных умений и навыков.

Формы проведения текущего контроля:

- устный опрос (определение, насколько учащиеся усвоили материал);
- наблюдение;
- объективная оценка выполнения индивидуальной работы.

Промежуточный контроль: проводится после изучения тем программы.

Форма проведения промежуточного контроля:

- самоконтроль;
- взаимоконтроль;
- соревнования;
- турнир.

Оценочные материалы. Методами контроля результативности образовательной деятельности является наблюдение педагога в ходе занятий, устный опрос, анализ подготовки и участия детей в спортивных мероприятиях, анализ результатов соревнований и турниров.

Уровни усвоения учебного материала. При определении уровня усвоения учебного материала следует ориентироваться на уровень овладения ребенком базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов движений.

Высокий уровень. Активно участвует в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использует свой арсенал движений в разных условиях. Сформирован устойчивый интерес к спортивным и подвижным играм, физическим упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Двигательные действия выполняет правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Средний уровень. Приобретен новый двигательный опыт в процессе выполнения технических элементов спортивных игр. Двигательные действия выполняет правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Низкий уровень. Закреплены и усовершенствованы двигательные умения, сформированные ранее. Двигательные действия выполняет в основном правильно, но допускает ошибки, приведшие к неуверенному или напряженному выполнению. С нежеланием играет в подвижные игры, быстро утомляется, пассивен и мало активен.

Список литературы

1. Воронкова, Л.В., Соломченко, М.А. Спортивный клуб в детском оздоровительном лагере [Текст] / Л.В. Воронкова, М.А. Соломченко. - Издательство: Педагогическое общество России, 2006. – 160с.
2. Справочник учителя физической культуры. ФГОС [Текст] / Редактор: Л. Е.Гринин, Н. Е.Волкова-Алексеева. - Издательство: Учитель, 2016. - 118с.
3. Маслоу, А. Г. Мотивация и личность [Текст] / А.Г. Маслоу — СПб.: Евразия, 2010.- с18.
4. Иванова Н.А. Повышение мотивации учащихся на уроках физической культуры путем применения здоровьесберегающих технологий [Электронный ресурс]: - режим доступа <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/08/27/povyshenie-motivatsii-uchashchih-sya-na-urokah>.

Приложение 1

График заездов в АУ СОН ТО «ОРЦ «Родник» на 2019 год

№ заезда	Дата заезда (1 корпус)	Дата заезда (2 корпус, 3 корпус)
1	03.01. – 16.01. чт. – ср.	
2	18.01. – 07.02. пт. – чт.	21.01. – 10.02. пн. – вс.
3	08.02. – 28.02. пт. – чт.	11.02. – 03.03. чт. – вс.
4	01.03. – 21.03. пт. – чт.	04.03. – 24.03. пн. – вс.
5	23.03. – 29.03.(05.04.) сб. – пт.	
6	01.04. (05.04) – 21.04. (25.04) пн. – вс.	02.04. – 22.04. вт. – пн.
7	06.05. – 26.05. пн. – вс.	07.05. – 27.05. вт. – пн.
8	31.05.- 20.06. пт.- чт.	03.06.- 23.06. пн. – вс.
9	22.06. – 12.07. сб. – пт.	24.06. – 14.07. пн. – вс.
10	16.07. – 05.08. вт. – пн.	17.07. – 06.08. ср. – вт.
11	07.08. – 27.08. ср. – вт.	08.08. – 28.08. чт. – ср.
12	23.09. – 13.10. пн. – вс.	24.09.– 14.10. вт. – пн.
13	21.10. – 10.11. пн. – вс.	22.10. – 11.11. вт. – пн.
14	12.11. – 02.12. вт. – пн.	13.11. – 03.12. ср. – вт.
15	06.12. – 26.12. пт. – чт.	07.12. – 27.12. сб. – пт.