

**ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**  
Автономное учреждение Тюменской области  
**«Центр комплексной реабилитации**  
**«Родник»**

**РАССМОТРЕНО**

Протокол № 3 от 16 ноября 2025 г.  
Педагогический совет  
АУ ТО «ЦКР «Родник»

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом № 327 от 07 ноября 2025 г.  
Руководитель АУ ТО «ЦКР «Родник»  
E. 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 3-17 лет

Срок реализации программы: 2026-2028 гг.

**Разработчики:**

<b>Яковлева Васильевна, старший преподаватель АФК</b>	<b>Юлия тренер-</b>
<b>Варяева Мария Валерьевна, методист</b>	<b>отделения социальной реабилитации</b>

Тюмень 2025

## Оглавление

Глава 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы.....	3
Пояснительная записка .....	3
Цель и задачи программы.....	5
Содержание программы.....	6
Модуль «Плавание» .....	8
Учебно-тематический план для смены комплексной адаптации и реабилитации детей с ограниченными возможностями .....	8
Учебно-тематический план для каникулярной инклюзивной смены.....	9
Учебно-тематический план для смены комплексной реабилитации и абилитации в рамках пилотного проекта.....	9
Содержание учебно-тематического плана .....	10
Модуль «На старт» .....	11
Учебно-тематический план №1 «Спортивные игры» .....	11
Содержание учебно-тематического плана №1 «Спортивные игры» ...	11
Учебно-тематический план №2 «Зимние виды спорта» .....	12
Содержание учебно-тематического плана №2 «Зимние виды спорта»	12
Учебно-тематический план №3 «Летние виды спорта» .....	13
Содержание учебно-тематического плана №3 «Летние виды спорта»	14
Учебно-тематический план №4 «Подвижные игры» .....	14
Содержание учебно-тематического плана №4 «Подвижные игры»....	15
Модуль «Школа юных героев» .....	16
Учебно-тематический план «Адаптивное скалолазание» .....	16
Содержание учебно-тематического плана «Адаптивное скалолазание»	16
Учебно-тематический план «Стрельба из лука» .....	17
Содержание учебно-тематического плана «Стрельба из лука» .....	18
Учебно-тематический план «Мечевой бой» .....	19
Содержание учебно-тематического плана «Мечевой бой» .....	19
Учебно-тематический план «Адаптивная лапта» .....	20
Содержание учебно-тематического плана «Адаптивная лапта» .....	21
Планируемые результаты освоения программы .....	22
Глава 2. Комплекс организационно-педагогических условий .....	24
Календарный учебный график.....	24
Условия реализации программы .....	24
Формы аттестации в дополнительном образовании .....	26
Методические материалы .....	29
Рабочие программы (модули).....	34
Список литературы .....	36
Приложения.....	40

# **Глава 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы**

## **Пояснительная записка**

Недостаток двигательной активности является для детей одной из причин отставания не только в физическом, но и в психическом развитии, о чем свидетельствует ряд исследований, указывающих на важнейшую роль движения в процессе психофизического развития ребенка. Поэтому особую актуальность приобретает вопрос о расширении двигательной активности детей с ОВЗ, с нарушенным интеллектом и нарушением опорно-двигательного аппарата путем привлечения их к регулярным занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным спортом.

Приоритетной задачей данной программы является укрепление здоровья детей, создание условий для их полноценного физического и психического развития, приобщение к здоровому образу жизни для детей с ОВЗ и инвалидностью.

### *Актуальность программы*

Заключается в разработанных модулях по различным физкультурным направлениям, что гарантирует успешную реабилитацию и абилитацию детей с учетом всех особенностей. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, неся оздоровительный эффект. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развитие физических качеств и устойчивой нервной системы.

### *Новизна и уникальность*

1. Учёт индивидуальных особенностей ребёнка. Необходимо обеспечить личностно-ориентированную поддержку и сопровождение развития творческого потенциала.

2. Практико-ориентированная направленность интересов и потребностей ребёнка. Следует связать направленность программы дополнительного образования с жизненными и социальными компетенциями.

3. Использование наглядных методов. Они обеспечивают объёмное и точное восприятие информации, повышают качество усвоения материала, позволяют детям приобрести практические навыки и умения, мотивируют к деятельности.

4. Возможность перерывов во время занятий для проведения необходимых медико-профилактических процедур.

5. Соблюдение максимально допустимого уровня нагрузок. Также важно обеспечить комфортный режим образования, в том числе ортопедический.

6. Обеспечение обстановки сенсорного и эмоционального комфорта. Для этого нужно проявлять внимательное отношение, использовать ровный и тёплый тон голоса педагога.

*Направленность программы* – физкультурно-спортивная.

*Уровень программы* – ознакомительный.

*Адресат программы* – программа рассчитана на детей 3-17 лет, в том числе с инвалидностью и часто и длительно болеющими детьми, проходящих реабилитацию в ЦКР «Родник».

*Общий объем программы* – 4-6 часов.

*Форма обучения* – очная.

*Язык обучения* – русский.

*Тип занятий* – комбинированный.

*Формы проведения занятий* – традиционный, тренировка.

*Срок освоения программы* – 14 дней:

*Режим занятий* – академический час равен 30 – 40 минутам, понедельник – суббота с 08:30 до 19:30.

## **Цель и задачи программы**

**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.**

#### **1. Коррекционно-оздоровительные:**

- Способствовать коррекции и развитию функций, связанных с движением.
- Стимулировать позитивные изменения в психофизическом состоянии детей.
- Способствовать мотивации к повышению уровня качества жизни детей с ограниченными возможностями здоровья.
- Научить родителей приемам АФК для использования в домашних условиях.

#### **2. Обучающие:**

- Расширить двигательный опыт детей с особенностями развития посредством использования освоенных физических упражнений в разнообразных формах двигательной активности.
- Способствовать обучению основам техники движений и широкому кругу двигательных навыков.
- Способствовать формированию жизненно необходимым навыкам плавания.

#### **3. Развивающие:**

- Способствовать развитию физических способностей.
- Способствовать приобретению детьми разносторонней физической подготовленности: аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей.

#### **4. Воспитательные:**

- Способствовать развитию коммуникативных качеств, уверенности в себе, самостоятельности, чувства товарищества.
- Способствовать приобщению детей к здоровому образу жизни, воспитанию у них основ физической культуры.
- Способствовать воспитанию потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности, овладение навыками самообслуживания.

## **Содержание программы**

Данная программа представляет собой комплекс модулей, что способствует индивидуальным потребностям и особенностям детей-инвалидов. Краткое содержание программ:

1. Плавание- является формой массовой физкультурно-спортивной работы с детьми. Такие занятия способствуют развитию мышечной системы, подвижности суставов, совершенствованию координационных движений, продолжительно воздействуя на нервную систему, оказывая закаливающее действие, улучшают обмен веществ, а также работу сердечно-сосудистой системы.

2. На старт- спортивно-массовые занятия, направленные на детей разного возраста с различным уровнем подготовки. В ходе прохождения данного модуля происходит воспитание волевых качеств, а также дает положительную нагрузку на растущий организм детей, захватывая воспитательную форму в моменте формирования, таких физических качеств, как: скорость, ловкость, внимание, координацию, силу.

3. Школа юных героев- приоритетная задача данной программы является, укрепление здоровья детей, создание условий для их полноценного физического и психического развития, приобщение к здоровому образу жизни.

4. Информирование и консультирование- основная часть реабилитационного процесса с детьми и родителями, где специалист работает в индивидуальном порядке, рассказывая и показывая, как и что выполнять самостоятельно в домашних условиях.

## ***Вариативность программы***

Дополнительная общеобразовательная и общеразвивающая программа по плаванию реализуется в течение различных реабилитационных и каникулярных смен:

1. Смена комплексной адаптации и реабилитации детей с ограниченными возможностями:

- в возрасте от 3 до 17 лет в сопровождении родителей, законного или уполномоченного представителей, осуществляющих уход за детьми;
- в возрасте от 7 до 17 лет без сопровождения законного или уполномоченного представителей, без ограничений жизнедеятельности, а именно: имеют способность к самообслуживанию, к самостояльному передвижению, к ориентации, к общению, к обучению, к трудовой деятельности и способность контролировать свое поведение.

2. Каникулярная инклюзивная смена. На сегодняшний день в центре комплексной реабилитации «Родник» созданы условия и организовано проведение летних смен по комбинированной модели интеграции, при которой по 1-3 ребенка-инвалида, соответствующего или близким к возрастной норме на равных, отдыхают и воспитываются в массовых группах (отрядах), получая постоянную коррекционную медико-психолого-педагогическую помощь специалистов. Программа рассчитана для детей от 7 до 17 лет включительно.

3. Смена комплексной реабилитации и абилитации в рамках пилотного проекта. Программа смены разработана для оказания комплексной социальной реабилитации и абилитации в рамках федерального пилотного проекта и направлена на совершенствование предоставляемых услуг. Программа рассчитана для детей в возрасте от 4 до 17 лет включительно, проживающих на территории Тюменской области, которым категория «ребенок-инвалид» установлена впервые и определена нуждаемость в услугах по комплексной реабилитации и абилитации.

## **Модуль «Плавание»**

Плавание является одним из наиболее эффективных коррекционно-оздоровительных средств по работе с детьми, имеющими ограниченные возможности и отклонения в состоянии здоровья. В водной среде ребенок более активно выполняет упражнения, которые в воздушной среде для него сложны и в большинстве случаев не доступны. Благодаря специфики водной среды создаются благоприятные условия для формирования осанки, снимается нагрузка позвоночника, снимается мышечное и психоэмоциональное напряжение, скованность движений, улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается жизненная емкость легких, увеличивается интенсивность обменных процессов, активизируется познавательная деятельность.

Плавание оказывает благоприятное влияние не только на физическое развитие ребенка, но и на функциональное состояние организма в целом: упражнения в воде стимулируют деятельность центральной нервной системы, благотворно влияет на кроветворение, дыхания, терморегуляцию, существенно повышая иммунитет.

Занимаясь плаванием, дети с ограниченными возможностями здоровья значительно лучше социально адаптируются, существенно расширяется их круг общения.

### **Учебно-тематический план для смены комплексной адаптации и реабилитации детей с ограниченными возможностями**

№ п\п	Тема, виды плавания	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Устный опрос, наблюдение
2.	Выдох в воду (адаптивное, лечебно-оздоровительное, рекреационное)	1	0,2	0,8	Наблюдение, выполнение упражнений
3.	Лежание на воде (адаптивное, лечебно-оздоровительное, рекреационное)	1	0,2	0,8	Наблюдение, выполнение упражнений
4.	Скольжение на груди (адаптивное, лечебно-	1	0,2	0,8	Наблюдение, выполнение упражнений

	(оздоровительное, рекреационное)				
5.	Итоговое занятие (адаптивное, лечебно-оздоровительное, рекреационное)	1	-	1	Соревнование
	Итого:	5	1,1	3,9	

### **Учебно-тематический план для каникулярной инклюзивной смены**

№ п\п	Тема, виды плавания	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Устный опрос, наблюдение
2.	Выдох в воду (оздоровительное, лечебно-оздоровительное, рекреационное)	1	0,2	0,8	Наблюдение, выполнение упражнений
3.	Лежание на воде (оздоровительное, лечебно-оздоровительное, рекреационное)	1	0,2	0,8	Наблюдение, выполнение упражнений
4.	Скольжение на груди (оздоровительное, лечебно-оздоровительное, рекреационное)	1	0,2	0,8	Наблюдение, выполнение упражнений
5.	Итоговое занятие (оздоровительное, лечебно-оздоровительное, рекреационное)	1	-	1	Соревнование
	Итого:	5	1,1	3,9	

### **Учебно-тематический план для смены комплексной реабилитации и абилитации в рамках пилотного проекта**

№ п\п	Тема, виды плавания	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие Выдох в воду (адаптивное, лечебно-оздоровительное, рекреационное)	1	0,5	0,5	Устный опрос, наблюдение, выполнение упражнений
2.	Лежание на воде (адаптивное, лечебно-оздоровительное, рекреационное)	1	0,2	0,8	Наблюдение, выполнение упражнений
3.	Скольжение на груди (адаптивное, лечебно-	1	0,2	0,8	Наблюдение,

	(оздоровительное, рекреационное)				выполнение упражнений
4.	Итоговое занятие (адаптивное, лечебно- оздоровительное, рекреационное)	1	-	1	Соревнование
	Итого:	4	0,9	3,1	

### **Содержание учебно-тематического плана**

**Тема 1. Вводное занятие (1ч.).** Теория. Техника безопасности при занятиях плаванием. Соблюдение правил поведения при занятиях в бассейне, душевых, во время проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований. Практика. Разминка. Проверка плавательной подготовленности детей.

**Тема 2. Выдох в воду (1ч.).** Теория. Повторение техники безопасности при занятиях плаванием. Практика. Разминка. Погружение в воду с головой с опорой рук о поручень и задержкой дыхания на вдохе. Выдохи в воду: на счет 1 вдох, 2-3-4 выдох. Упражнения в воде «Шарик», «Ветер», «Смелые ныряльщики», «Водолазы», «Смелые ребята», «Морская звезда», «Поплавок».

**Тема 3. Лежание на воде (1ч.).** Теория. Повторение техники безопасности при занятиях плаванием. Практика. Разминка. Обучение лежанию на воде. Упражнения в воде «Медуза», «Катание на досках».

**Тема 4. Скольжение на груди (1ч.).** Теория. Повторение техники безопасности при занятиях плаванием. Практика. Разминка. Обучение скольжению на груди. Упражнения в воде «Фонтанчик», «Пузырьки», «Стрелочка», «Рыбак».

**Тема 5. Итоговое занятие (1ч.).** Практика. Плавание на время, игра «Водолаз». Свободное купание. Подведение итогов.

## **Модуль «На старт»**

Реализация модуля «На старт» восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, неся оздоровительный эффект.

Обучение осуществляется в очной форме. Программа рассчитана на детей разного возраста с различным уровнем подготовки. 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 виду спорта, а также реализовать спортивно-физический потенциал ребёнка в зависимости от уровня трудности для самого ребенка. Физическая нагрузка планируется для каждого учащегося индивидуально в соответствии с рекомендациями специалистов и с учетом характера патологии и степени ограничения здоровья. 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.

### **Учебно-тематический план №1 «Спортивные игры»**

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Эстафета, наблюдение
2.	Баскетбол	1	0,2	0,8	Устный опрос, наблюдение, выполнение упражнений
3.	Волейбол	1	0,2	0,8	Устный опрос, наблюдение, выполнение упражнений
4.	Настольный теннис	2	0,4	1,6	Устный опрос, наблюдение, выполнение упражнений
5.	Итоговое занятие	1	-	1	Соревнование
Итого:		6ч.	1,3ч.	4,7ч.	

### **Содержание учебно-тематического плана №1 «Спортивные игры»**

**Тема 1. Вводное занятие (1ч.). Теория.** Ознакомление с программой. Инструкция техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Основы здорового образа жизни. **Практика.** Проведение эстафеты.

**Тема 1. Баскетбол (1 ч.).** 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 «10 передач».

**Тема 2. Волейбол (1 ч.).** 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».

**Тема 4. Настольный теннис (2 ч.).** 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 5. Итоговое занятие (1ч.)** Практика. Турнир по настольному теннису (личный зачет). Подведение итогов. Награждение

#### **Учебно-тематический план №2 «Зимние виды спорта»**

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Эстафета, наблюдение
2.	Спортивное ориентирование	2	0,4	1,6	Устный опрос, наблюдение, выполнение упражнений
3.	Коньки	1	0,4	1,6	Устный опрос, наблюдение, выполнение упражнений
4.	Лыжи	1	0,4	1,6	Устный опрос, наблюдение, выполнение упражнений
5.	Хоккей	1	-	1	Соревнование
Итого:		6ч.	1,3ч.	4.7ч.	

#### **Содержание учебно-тематического плана №2 «Зимние виды спорта»**

**Тема 1. Вводное занятие (1 ч.).** Теория. Ознакомление с программой. Инструкция техника безопасности и правила поведения в зале и на улице. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Основы здорового образа жизни Практика. Проведение эстафеты.

**Тема 2. Спортивное ориентирование (2ч.).** Теория. Правила техники безопасности при проведении спортивного ориентирования. Основы безопасности проведения занятий на местности. Знакомство с картой.

Основы топографии. Правила соревнований по спортивному ориентированию. *Практика.* Изучение условных знаков по спортивному ориентированию.

**Тема 3. Коньки (1 ч.). Теория.** Правила посещения занятий, техника безопасности при катании на коньках. Правила соблюдения гигиены и подбора коньков. Правильная стойка во время катания на коньках. *Практика.* Выработка умения правильного падения и вставания после падения. Техника скольжения на двух коньках. Техника торможения. Техника поворота.

**Тема 4. Лыжи (1 ч.). Теория.** Правила посещения занятий, техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Правила соблюдения гигиены и подбора лыжного инвентаря. Выработка навыка управления лыжами и переноса массы тела. Выработка умения сохранять равновесие. *Практика.* Выработка умения отталкиваться лыжами полностью. Техника выполнения скользящего шага. Техника преодоления неровностей.

**Тема 5. Хоккей (1 ч.). Теория.** Правила техники безопасности при игре в хоккей. Правила игры в хоккей. *Практика.* Виды передвижений и передачи шайбы.

#### **Учебно-тематический план №3 «Летние виды спорта»**

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1ч.	0,5ч.	0,5ч.	Эстафета, наблюдение
2.	Полоса препятствий в спортивном зале	1ч.	0,2ч.	0,8ч.	Устный опрос, наблюдение, выполнение упражнений
3.	Пионербол	1ч.	0,2ч.	0,8ч.	Устный опрос, наблюдение, выполнение упражнений
4.	Бадминтон	1ч.	0,2ч.	0,8ч.	Устный опрос, наблюдение, выполнение упражнений
5.	Фрироуп	1ч.	0,2ч.	0,8ч.	Устный опрос, наблюдение, выполнение упражнений
6.	Футбол	1ч.	-	1ч.	Соревнование
	Итого:	6ч.	1,3ч.	4.7ч.	

## **Содержание учебно-тематического плана №3 «Летние виды спорта»**

**Тема 1. Вводное занятие (1 ч.). Теория.** Ознакомление с программой. Инструкция техники безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Основы здорового образа жизни. **Практика.** Проведение эстафеты.

**Тема 2. Полоса препятствий в спортивном зале (1 ч.). Теория.** Техники безопасности и правила поведения в спортивном зале. Спортивная форма. Гигиенические требования. **Практика.** Проведение полосы препятствий.

**Тема 3. Пионербол (1 ч.) Теория.** Правила техники безопасности при игре в пионербол. Основные правила игры пионербол. Стойки перемещения. Работа в парах. **Практика.** Игра в пионербол.

**Тема 4. Бадминтон (1ч.) Теория.** Правила техники безопасности при игре в бадминтон. Правила игры и подачи в бадминтоне. Виды ударов при игре в бадминтон. **Практика.** Игра в бадминтон.

**Тема 5. Фрироуп (1 ч.) Теория.** Инструкция техники безопасности при прохождении полосы препятствий Фрироуп. Спортивное снаряжение (шлем, перчатки). Правила и техника прохождении дистанции. **Практика.** Проведение полосы препятствий Фрироуп.

**Тема 5. Футбол (1 ч.) Теория.** Правила техники безопасности при игре в футбол. Правила игры в футбол. Виды ударов при игре в футбол. **Практика.** Игра в футбол.

## **Учебно-тематический план №4 «Подвижные игры»**

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Эстафета, наблюдение
2.	Мастер мяча	2	0,4	1,6	Устный опрос, наблюдение, выполнение упражнений
3.	Морской котик	1	0,4	1,6	Устный опрос, наблюдение, выполнение упражнений

4.	Снайпер	1	0,4	1,6	Устный опрос, наблюдение, выполнение упражнений
5.	Спортивная эстафета	1	-	1	Устный опрос, наблюдение, выполнение упражнений
	Итого:	6ч.	1,3ч.	4.7ч.	

### **Содержание учебно-тематического плана №4 «Подвижные игры»**

**Тема 1. Вводное занятие (1 ч.). Теория.** Ознакомление с программой.

Инструкция техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Основы здорового образа жизни. **Практика.** Проведение эстафеты.

**Тема 2. Мастер мяча (2 ч.). Теория.** Правила техники безопасности.

Знакомство с правилами игры. Обучение ловли мяча. Перемещение капитанов и выбивающих. **Практика.** Игра в «Мастер мяча»

**Тема 3. Морской котик (1ч.). Теория.** Правила техники безопасности.

Знакомство с правилами игры. Обучение ловли и бросанию мяча. **Практика.** Игра в «Морского котика»

**Тема 4. Снайпер (1 ч.). Теория.** Правила техники безопасности.

Знакомство с правилами игры. Обучение уклонению от мяча. Техника выбивания. **Практика.** Игра в «Снайпера»

**Тема 5. Спортивная эстафета (1 ч.)** **Теория.** Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. **Практика.** Проведение спортивной эстафеты.

## **Модуль «Школа юных героев»**

Физическая активность оказывает благоприятное влияние не только на физическое развитие ребенка, но и на коммуникацию со сверстниками, что дает возможность плавно адаптировать детей к социальной жизни и прививать коллективизм занимаясь, дети с ограниченными возможностями здоровья значительно лучше социально адаптируются, существенно расширяется их круг общения.

«Школа юных героев» имеет модульную направленность с различными вариациями, такими как:

1. Адаптивное скалолазание
2. Стрельба из лука
3. Мечевой бой
4. Адаптивная лапта

### **Учебно-тематический план «Адаптивное скалолазание»**

№	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Беседы, диагностика, устный опрос
2.	Общая физическая подготовка	1	0,2	0,8	Устный опрос, наблюдение, выполнение упражнений
3.	Техника лазания (объем)	1	0,4	0,6	Устный опрос, наблюдение, выполнение упражнений
4.	Способы передвижения по скалодрому	1	0,2	0,8	Устный опрос, наблюдение, выполнение упражнений
5.	Элементы на технику лазания	1	0,2	0,8	Устный опрос, наблюдение, выполнение упражнений
6.	Итоговое занятие	1	-	1	Соревнование
Итого:		6 ч.	1,5ч	4,5ч	

### **Содержание учебно-тематического плана «Адаптивное скалолазание»**

**Тема 1. Вводное занятие (1 ч.). Теория.** Ознакомление с программой. Инструкция техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма.

Гигиенические требования. Основы здорового образа жизни. *Практика*. Проведение тренировочных упражнений.

**Тема 2. Общая физическая подготовка (1 ч.). Теория.** Правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности вовремя занятия на скалодроме. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Особенности подбора страховочной системы. *Практика*. Проведение тренировочных упражнений.

**Тема 3. Техника лазания (объём) (1ч.). Теория.** Правила техники безопасности. Ознакомление и первоначальное разучивание основных приемов лазания (техника работы рук и ног). *Практика*. Тренировочные упражнения рук: закрытый хват, открытый хват, подхват, откидка, Основные приемы работы ног: «разножка», «лягушка», «распор».

**Тема 4. Способы передвижения по скалодрому (1 ч.). Теория.** Правила техники безопасности. Обеспечение безопасности вовремя занятия на скалодроме. *Практика*. Передвижение вверх, траверсом, вниз, свободное лазание (лазание без страховки), спуск лазанием, лазание с верхней страховкой.

**Тема 5. Элементы на технику лазания (1 ч.)** Теория. Правила техники безопасности. Обеспечение безопасности вовремя занятия на скалодроме. Техника страховки. *Практика*. вязание узла булинь для лазания с верхней страховкой, техника страховки с верхней веревкой, техника самостраховки (правильное падение).

**Тема 6. Итоговое занятие (1 ч.)** Теория. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. *Практика*. Проведение спортивного соревнования.

#### **Учебно-тематический план «Стрельба из лука»**

№	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение	1ч.	0,5ч.	0,5ч.	Устный опрос, наблюдение

2.	Изготовка	1ч.	0,2ч.	0,8ч.	Устный опрос, наблюдение, соревнование
3.	Стрельба из лука в положении стоя	1ч.	0,2ч.	0,8ч.	Устный опрос, наблюдение, соревнование
4.	Стрельба из лука в положении сидя на одном колене с разворота	1ч.	0,2ч.	0,8ч.	Устный опрос, наблюдение, соревнование
5.	Стрельба из лука в положении сидя на одном колене с разворота	1ч.	0,2ч.	0,8ч.	Устный опрос, наблюдение, соревнование
6.	Итоговое занятие	1ч.	-	1ч.	Турнир
	Итого:	6ч.	1,3ч.	4.7ч.	

### **Содержание учебно-тематического плана «Стрельба из лука»**

**Тема 1. Введение (1 ч.). Теория.** Правила техники безопасности во время занятий и работе с инвентарем по стрельбе из лука. (Приложение 1). **Практика.** Снаряжение и инвентарь для стрельбы из лука.

**Тема 2. Изготовка (1 ч.). Теория.** Правила техники безопасности во время занятий и работе с инвентарем по стрельбе из лука. Виды изготовок. **Практика.** Отработка изготовок. Корректировка и самостоятельное выполнение.

**Тема 3. Стрельба из лука в положении стоя (1 ч.)** **Теория.** Техника безопасности при стрельбе из лука и работа со снаряжением. Строение луков, стрел, виды. Как правильно натягивать тетиву. Хранение и транспортировка, уход за луком, стрелами и снаряжением. 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 4. Стрельба из лука в положении сидя на одном колене с разворота (1 ч.). Теория.** Правила техники безопасности. Правила хранения и транспортировки лука, уход за оборудованием. **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.* Среди занимающихся ребят будет проведен турнир по стрельбе из лука. Турнир по стрельбе из лука предусматривает личный зачет. Победители получают Диплом за первое, второе или третье место.

### **Учебно-тематический план «Мечевой бой»**

№	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение	1ч.	0,5ч.	0,5ч.	Устный опрос, наблюдение
2.	Обучение базовым стойкам и перемещениям	1ч.	0,2ч.	0,8ч.	Устный опрос, наблюдение, соревнование
3.	Обучение атакующим действиям	1ч.	0,2ч.	0,8ч.	Устный опрос, наблюдение, соревнование
4.	Обучение защитным действиям	2ч.	0,4ч.	1,6ч.	Устный опрос, наблюдение, соревнование
5.	Итоговое занятие	1ч.	-	1ч.	Турнир
	Итого:	6ч.	1,3ч.	4,7ч.	

### **Содержание учебно-тематического плана «Мечевой бой»**

**Тема 1. Введение (1 ч.)** *Теория.* Правила техники безопасности во время занятий и работе с инвентарем по-современному мечевому бою. (Приложение 2). Экипировка богатыря древней Руси и снаряжение для современного мечевого боя. *Практика.* Зоны поражения: правая, левая; верхняя, средняя, нижняя – 7 секторов атаки. Снаряжение и инвентарь для стрельбы из лука.

**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 и 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. Обучение защитным действиям (2 ч.).** Теория. Тактика защиты в поединке и 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 5. Итоговое занятие (1 ч.)** Практика. Проведение турнира по - современному мечевому бою. Турнир по СМБ включает в себя два вида зачета: личное первенство и командное.

#### Учебно-тематический план «Адаптивная лапта»

№	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение	1ч.	0,5ч.	0,5ч.	Устный опрос, наблюдение
2.	Комплекс упражнений без предметов	1ч.	0,2ч.	0,8ч.	Устный опрос, наблюдение, соревнование
3.	Общая специальная подготовка	1ч.	0,2ч.	0,8ч.	Устный опрос, наблюдение, соревнование
4.	Основы техники и тактики игры	2ч.	0,4ч.	1,6ч.	Устный опрос, наблюдение, соревнование
5.	Итоговое занятие	1ч.	-	1ч.	Соревнование
	Итого:	6ч.	1,3ч.	4,7ч.	

## **Содержание учебно-тематического плана «Адаптивная лапта»**

**Тема 1. Введение (1 ч.) Теория.** Правила техники безопасности во время занятий и работе с инвентарем по адаптивной лапте. *Практика.* Ознакомление с базовыми стойками, передачами и передвижениями.

**Тема 2. Комплекс упражнений без предметов (1 ч.). Теория.** Техника упражнений. Назначение и применение в игре. Определение ошибок и методика их исправления. *Практика.* Общеразвивающие упражнения без предметов. Комплекс упражнений на комплексное развитие физических качеств и навыков, включая легкоатлетические упражнения такие как: бег, прыжки в длину, прыжки в высоту.

**Тема 3. Общая специальная подготовка (1 ч.). Теория.** Правила техники безопасности во время занятий. Техника упражнений. *Практика.* Специальные упражнения: имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной двух ногах по сигналу, упражнения с битой, имитационные удары битой слева и справа. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание разжимание пальцев, охватывающих ручку биты для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата.

**Тема 4. Основные техники и тактики игры (2 ч.). Теория.** Изучение тактики игры и повторение основных техник. *Практика.* Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в четверках. Удары по мячу сверху и снизу, подача и слабый удар с набрасывания. Учебные игры по русской лапте. Удары снизу и сверху по летящему мячу. Удары снизу и сверху в зоны 2 и 3, 4 и 5. Передача и ловля мяча в парах, тройках, четверках. Ловля мяча с подачи.

**Тема 5. Итоговое занятие (1 ч.). Практика.** Совершенствование технических и тактических приемов. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Тренировка тактических вариантов игры. Планирование тактических действий. Согласованность действий в игре. Двусторонняя игра в лапту.

## **Планируемые результаты освоения программы**

### *Метапредметные результаты*

- Развитие моторных навыков: мелкой моторики, координации движений рук, координации тела, силы и ловкости.
- Развитие умения ориентироваться в пространстве и придавать своему телу правильное положение.
- Развитие умения взаимодействовать с другими людьми, адекватно интерпретируя получаемую информацию, а также правильно ее передавая.
- Снижение гипервозбудимости, тонуса скелетной мускулатуры.
- Развитие умения сдерживать избыточную двигательную активность, повышение двигательного контроля.
- Разумная физическая активность, потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

### *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 товарищеский, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.
- Умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- Умение проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.
- Умение разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.
- Умение технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта.

### *Предметные результаты*

- Умение руководствоваться правилами техники безопасности во время занятий, бережном обращении с инвентарем и оборудованием.
- Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.
- Умение применять тактические и стратегические приемы организации игры.
- Умение работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр.
- Умение координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.
- Умение применять правила и пользоваться инструкциями, использовать знаки, символы, схемы.

## **Глава 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Календарный учебный график**

Продолжительность смены: 14 день.

Количество учебных часов по программе: 6 часов, академический час равен 30-40 минутам. Режим работы: понедельник-суббота с 08:30 до 19:30.

<i>Вид услуги</i>	<i>Количество</i>
Плавание	5
На старт	6
Школа юных героев	6
Консультирование и информирование	2

### **Условия реализации программы**

#### *Материально-техническое обеспечение*

Стационарная форма на базе АУ ТО ЦКР «Родник» (включая проживание и питание детей-инвалидов и сопровождающих лиц).

- Бассейн, который оснащен подводными тренажерами "Unifit", "AquaAbs", "AquaPulldown", "AquaClimber", подвесным креслом с гидроподъемником, поручнями, подсветкой, установкой гидромассажа. Подвесное кресло позволяет опускать в воду детей и взрослых, не имеющих опороспособности.
- Плавательные средства для занятий в воде: аквапояса, жилеты, нудлы, доски для плавания, колобашки, ласты, нарукавники, мячи, круги, аквагантели, шест спасательный.
- Спортивный зал, спортивно-игровой зал, уличные спортивные площадки.
- Спортивный инвентарь: обручи, конусы, гимнастический мат, гимнастические скамейки, ворота для «Водного поло», гимнастические палки, модули, мячи волейбольные, баскетбольные, ракетки и мячи для настольного тенниса, ракетки и воланы для бадминтона, лыжи, палки лыжные, плюшки, коньки, спортивные, перчатки, каски.
- Скалодром, зацепы с болтами и шайбами, гимнастические маты, турники инвентарь: гантели, мячи с утяжелением, утяжелители для ног и рук, эспандеры, скакалки, гимнастические кольца, канат.

- Спортивное снаряжение: мечи, щиты, шлемы, наколенники и налокотники, луки детские, стрелы мягкие с гуманизаторами, стенд с мишенями, лапта (бита).

При бассейне и физкультурном зале оборудованы раздельные 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-методисты по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту.

## **Формы аттестации в дополнительном образовании**

### **Формы контроля**

Текущий контроль: на занятиях проводится оценка знаний, практических умений и навыков, качества выполнения работы.

Формы проведения текущего контроля:

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

Промежуточный контроль: проводится после изучения тем программы.

Форма проведения промежуточного контроля:

- самоконтроль;
- взаимоконтроль;
- соревнования.

### ***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 программ***

При определении уровня усвоения учебного материала следует ориентироваться на уровень овладения ребёнком элементарными двигательными действиями при занятии плаванием.

*I ступень*. Прошла успешная адаптация к воде.

*II ступень*. Отработана правильная техника выдоха в воду. Умение задерживать дыхание под водой.

*III ступень*. Сформировано умение держаться на воде без вспомогательных средств.

При определении уровня усвоения учебного материала следует ориентироваться на уровень овладения ребенком базовыми умениями и навыками для участия в сезонных спортивных играх.

*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. У ребенка развито чувство спортивного соперничества и стремление к спортивному превосходству в честной борьбе.

При определении уровня усвоения учебного материала следует ориентироваться на уровень овладения ребенком базовыми умениями и навыками современного мечевого боя и стрельбы из лука и адаптивной лапты, элементами техники всех основных видов движений.

*Высокий уровень.* Активно участвует в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использует свой арсенал движений в разных условиях. Двигательные действия выполняет правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко. Быстро овладел основными приемами техники и тактики современного мечевого боя и стрельбы из лука, может применять полученные навыки в организации самостоятельных занятий.

*Средний уровень.* Приобретен новый двигательный опыт в процессе выполнения технических элементов по изучаемому виду спорта. Двигательные действия выполняет правильно, но недостаточно легко и

четко, наблюдается некоторая скованность движений. Средний показатель физической подготовленности. Усвоил с некоторым напряжением основные приёмы техники стрельбы из лука.

*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 трудом освоил основы стрельбы из лука.

Результаты оценки заносятся в «Педагогическое представление», заполняемое на каждого ребенка.

## **Методические материалы**

### **Основные направления развития воспитания**

В соответствии с распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года". Приоритеты в области физического воспитания:

- создание условий для воспитания здоровой, счастливой, свободной, ориентированной на труд личности;
- формирование у детей высокого уровня духовно-нравственного развития, чувства причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России;
- поддержка единства и целостности, преемственности и непрерывности воспитания;
- обеспечение защиты прав и соблюдение законных интересов каждого ребенка, в том числе гарантий доступности ресурсов системы образования, физической культуры и спорта, культуры и воспитания;
- формирование внутренней позиции личности по отношению к окружающей социальной действительности;
- содействие укреплению семьи и защиту приоритетного права родителей на воспитание детей перед всеми иными лицами.
- Физическое воспитание и формирование культуры здоровья включает:
  - формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
  - формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
  - создание для детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, условий для регулярных занятий физической культурой и спортом, развивающего отдыха и оздоровления, в том числе на основе развития спортивной инфраструктуры и повышения эффективности ее использования;

- развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;
- предоставление обучающимся образовательных организаций, а также детям, занимающимся в иных организациях, условий для физического совершенствования на основе регулярных занятий физкультурой и спортом в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями детей;
- использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения;
- содействие проведению массовых общественно-спортивных мероприятий и привлечение к участию в них детей.

Степень освоения данной программы зависит от индивидуальных особенностей и требует решения таких коррекционных задач, как диагностика трудностей освоения, разработка плана и поиск решения. Занятия, включенные в программу, носят целенаправленный характер, способствуют развитию каждого ребенка и опираются на следующие принципы:

- Принцип гуманистической направленности (уважение личности, развитие индивидуальности, поддержка сознания собственной ценности и значимости).
- Принцип комплексного воздействия (в процесс обучения включены психологическое, социальное и педагогическое воздействие).
- Принцип гибкости и динаминости (способность к оперативной перестройке в соответствии с требованиями ситуации).
- Принцип учета и создания условий (учет и создание условий для развития адаптационных и компенсаторных возможностей детей-инвалидов, последовательность и преемственность).
- Принцип обратной связи (осуществляется посредством оценки эффективности занятий).

В процессе реализации программы, организация образовательной деятельности осуществляется на основе современной методики обучения.

#### *Специфические методы работы*

1. Методы строго регламентированного упражнения: методы обучения двигательным действиям: метод целостно-конструированного упражнения, метод расчленено-конструированного упражнения, метод сопряженного воздействия.

2. Методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывные упражнения, стандартно-интервальные упражнения), методы переменного упражнения (переменно-непрерывного, переменно-интервального), круговой метод.

3. Игровой метод (использование упражнений в игровой форме).

4. Соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

#### *Общепедагогические методы работы*

1. Словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания).

2. Метод звуковой демонстрации помогает тренеру акцентировать внимание ученика на сознательно подчеркнутом звуке, характер, скорость, ритм, темп, мягкость или резкость выполнения упражнения.

3. Методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность).

4. Метод показа, или "контактный" метод - применяют в том случае, если ученик не понял действия со слов инструктора или составил о нем неправильное представление. Контактный метод включает в себя пассивный метод показа и активный.

5. Метод направленного про чувствования двигательного действия.

6. Метод «срочной информации».

В основе программы лежат *технологии образования, воспитания и развития*.

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии:

- физкультурно-оздоровительные;
- технологии социально-психологического благополучия (обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия);

- технология сохранения и стимулирования здоровья (подвижные и спортивные игры);
  - технология обучения здоровому образу жизни.

2. Технология игрового обучения. Назначение данной технологии – организация усвоения детьми предметного содержания.

3. Технология развивающего обучения ориентирует на развитие и совершенствование физических, познавательных и нравственных способностей путем использования их потенциальных возможностей. Это мотивация на конкретное действие, на познание, на новое.

4. Технология интегрированного занятия.

#### *Мотивационное обеспечение*

- Главными источниками мотивации общающихся на занятиях являются: создание условий для осознания себя активным субъектом учебного процесса, от которого в первую очередь зависит результат и создание ситуации успеха у учащегося.

- Техника «Знаю — не знаю — хочу узнать». Эффективным приемом повышения внутренней мотивации является обучение ребенка приему рефлексии того, что он знает, чего не знает, что хочет узнать. Данный прием используется, если не существуют у детей проблемы в эмоционально-волевой сфере и в аналитико-синтетической деятельности.

- Заметно повышает мотивацию учащихся благоприятный и продуктивный микроклимат на занятиях.

- Главное правило инструктора по адаптивной физкультуре: никакие результаты нельзя признать хорошими, как бы высоки они ни были, если ребенок мог бы достигнуть более высоких результатов; никакие результаты, как бы они не были малы, нельзя признать плохими, если они соответствуют максимальным возможностям ребенка.

- Таким образом, умение инструктора по адаптивной физкультуре на занятиях создавать, поддерживать ситуации, обеспечивающие формирование мотивации учебной и практической деятельности, является одним из показателей профессионализма современного педагога.

#### *Воспитательная работа*

Установка на разностороннее развитие личности в воспитательной работе предполагает овладение обучающимися, с одной стороны, основами

физической культуры, а с другой формирование интеллектуальной, волевой и эмоциональной сфер обучающегося, его эстетических представлений и потребностей.

Занятия по программе воспитывают здоровое честолюбие, чувство собственного достоинства, способность держать удар, причем не только в спортивном зале, подводят к ощущению духа честной конкуренции, что особенно важно для подрастающего поколения. Учебно-тренировочные занятия учат детей ценить время, организовывать распорядок дня, на практике подкрепляют представление о самоконтроле, самокритике, закладывают основу и для формирования основополагающих личностных свойств, таких как трудолюбие, позитивная активность, стремление не отставать от других. Не менее важным является воспитание коллективных чувств, определяющих возможность радоваться успехам других, исключающих зависть и недоброжелательство. Для этих целей может быть использован соревновательный метод, содействующий совершению двигательных навыков, развитию физических способностей, воспитанию морально-волевых черт личности.

## **Рабочие программы (модули)**

Программа «Адаптивной физкультуры и спорта» детей с ОВЗ имеет модульную систему, которая определяется направленностью деятельности, а именно:

### **1 Модуль «Плавание»**

- ❖ адаптивное плавание,
- ❖ лечебно-оздоровительное плавание,
- ❖ оздоровительное плавание,
- ❖ рекреационное плавание

### **2 Модуль «На старт»**

- ❖ спортивные игры,
- ❖ зимние виды спорта,
- ❖ летние виды спорта,
- ❖ подвижные игры.

### **3 Модуль «Школа юных героев»**

- ❖ адаптивное скалолазание,
- ❖ стрельба из лука,
- ❖ мечевой бой,
- ❖ адаптивная лапта

Разработанная программа адаптивной физкультуры и спорта зарекомендовала себя в использовании с детьми с ОВЗ так как имеет уровневую систему, позволяющую подобрать по степени сложности упражнения и задания, а также воспитать в детях здоровый образ жизни.



## **Список литературы**

### *Нормативно-правовое обеспечение*

1. Федеральный Закон 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р).
3. СП 2.1.3678-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг".
4. СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
5. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации №196 от 09.11.2018г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

### *Научно-методическая литература*

1. Аникеева, Н.П. Воспитание игрой: Книга для учителя. - М.: Просвещение, 1987. - 144
2. Антонович, И.И., Спортивное скалолазание. / И.И. Антонович - М.: Физкультура и спорт, 1978. -70с.
3. Афанасьев, С.П. Что делать с детьми в загородном лагере. - Кострома: ИМЦ "Вариант", 1993. - 224 с.
4. Берн, Э. Игры, в которые играют люди. - М.: Прогресс, 1988. - С. 172.
5. Букатов, В.М., Ершова, А.П. Я иду на урок: Хрестоматия игровых приемов обучения: Книга для учителя. - М.: Издательство "Первое сентября", 2000. - 222 с.
6. 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.

7. Глушко Т.С., Зязин А.К. Базовые и новые виды физкультурно-оздоровительной деятельности с методикой оздоровительной тренировки: спортивное ориентирование: учебно-методическое пособие / сост..- Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГАС», 2022. – 44 с.
8. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М. Просвещение, 2010.
9. Деятельность, общение, игра в развитии коллектива и формировании личности школьника / Под ред. А.В. Мудрика. - М., 1983. - 146 с.
10. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений. – М,2002.
11. Дополнительная общеразвивающая программа «Обучение плаванию» для летних оздоровительных лагерей первичным навыкам плавания». ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», М,2021.
12. Жуковская, Р.И. Воспитание ребенка в игре / Р.И. Жуковская. - М.: АПН РСФСР, 1963. - С. 166-211.
13. Захаров П.П., Школа альпинизма. Начальная подготовка: Учебник для инструкторов альпинизма. / П.П. Захаров, П.П., Т.В Степенко - М.: Физкультура и спорт, 1989. -127с.
14. Кондратьев В. Антонович А. Историческое фехтование. М., 2002. 245с.
15. Кох И.С. Сценическое фехтование. СПбГУП., 2007. 254 с.
16. Куприянов, Б.В. Подготовка лидеров к организаторской деятельности средствами ситуационно-ролевой игры // Кострома: КГПУ им. Н.А. Некрасова, 1994. - С. 198.
17. Курамшин, Ю.Ф., Теория и методика физической культуры: Учебник. - 3-е изд., стереотип. / Ю.Ф. Курамшин, М.: Советский спорт, 2007. – 464с.
18. Подгорбунских З.С., Пиратинскип А.Е. Техника спортивного скалолазания. - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
19. Лутошкин, А.Н. Как вести за собой. Старшеклассникам об основах организаторской работы. - М.: Просвещение, 1978. - 208 с.

20. Мишенев С.В. История фехтования. На пути к вершине. СПб., 1999. 223с.
21. Немогаев В.В., Шилин Ю.Н. «Стрельба из лука// Стрелковый спорт и методика преподавания». – М.: ФИС, 2000
22. Новиков, Н.Т., Обеспечение безопасности скалолаза. / Н.Т. Новиков, А.В. Пахомова– М.: СПбГУ, 1999. - 50с.
23. Новиков, Н.Т., Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажёрах). Учебно-методическое пособие СПбГУ. / Н.Т. Новиков – М.: СПбГУ, 2000. -106с.
24. Обучение детей плаванию в раннем возрасте. Учебно-методическое пособие. Н.Л. Петрова, В.А. Баранов — М. Советский спорт, 2006.
25. Обучение классическим лыжным ходам. Учебно-методическое пособие [Текст] /Редактор: А. А. Алексеев.- Издательство: Спорт, 2016.- 216с.
26. Пахомова, А.В., Учебно-методическая разработка. Скалолазание. / А.В. Пахомова – М.: СП, 2005. -156с.
27. Пиратинский А.Е., Подготовка скалолаза. / А.Е. Пиратинский - М.: Физкультура и спорт, 1987. -255с.
28. Плавание. Под ред. В.Н. Платонова — Киев. Олимпийская литература, 2000.
29. Плавание. Под ред. А.А. Кашкина, О.И. Попова, В.В. Смирнова — М. Советский спорт, 2006.
30. Подготовка юных пловцов. Макаренко Л.П. М.: физкультура и спорт, 1974.
31. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. Руководители проекта: А.А. Кузнецов, М.В. Рыжаков, А.М. Кондаков – М. Просвещение, 2010. – (Стандарты второго поколения).
32. Ричард Ф. Бертон. Книга мечей. М., 2008. 398с.
33. Рогачев, В.В. Педагогические условия включения старшеклассников в социальную деятельность / В.В. Рогачев. - Ярославль, 1994. - 186 с.
34. Семенов Ю.А. Навык плавания - каждому / Ю.А. Семенов – М.: Физкультура 18 и спорт, 1983.

35. Справочник учителя физической культуры. ФГОС [Текст] / Редактор: Л. Е.Гринин, Н. Е. Волкова-Алексеева. - Издательство: Учитель, 2016. - 118с.

36. Тарасова Л.В. «Особенности развития организма юных стрелков в подростковом периоде» - М.: ВНИИФК, 2009

37. 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.

38. Уфимцева Л.П. Психолого-педагогические основы коррекции психофизического развития детей – инвалидов средствами физвоспитания (методическое пособие) / Л.П. Уфимцева, Н.И. Венсловене, Т.М. Гаврилова; Детско-юношеская спортивно-адаптивная школа – Красноярск, 2006.

39. Фришман, И.И. Выигрывает тот, кто играет! - Н. Новгород: Педагогические технологии, 2001. - 106 с.

40. Шилин Ю.Н. «Техническая подготовка стрелков из лука» - М.: РГАФК, 1998

41. Шмаков, С.А. Игры учащихся - феномен культуры. - М.: Новая школа, 1994. - 240

## **Приложения**

### **Приложение 1**

#### **Правила техники безопасности на занятиях по спортивной стрельбе из лука и арбалета**

##### **1. Общие требования безопасности**

1.1. Настоящая инструкция обязательна для всех лиц, проводящих и принимающих участие в занятиях, тренировках и соревнованиях по стрельбе из лука.

1.2. Соблюдение правил безопасности является надежной гарантией от несчастных случаев, обеспечивает установленный порядок во время занятий стрельбой.

1.3. Ответственность за организацию стрельбы, подготовку места проведения занятий, за соблюдение порядка и мер безопасности во время стрельбы возлагается на тренера - преподавателя, проводящего занятия по стрельбе из лука.

1.4. Тренер - преподаватель и все участники занятий должны неукоснительно соблюдать правила безопасности и требовать этого от других участников тренировочного процесса.

1.5. К занятиям по стрельбе из лука и арбалета допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие инструктаж по технике безопасности и правилам стрельбы.

1.6. Занятия проводятся только под руководством тренера - преподавателя по физической культуре, ответственного за проведение занятий по стрельбе.

1.7. Во время занятий по стрельбе из лука на обучающихся возможно воздействие следующих опасных факторов:

- травмы при использовании неисправного оружия;
- травмы при нарушении правил стрельбы.

1.8. Учащиеся, допущенные к занятиям по стрельбе из лука и арбалета, обязаны:

- соблюдать требования настоящей инструкции и правила стрельбы из лука;

- проходить инструктаж по технике безопасности и правилам стрельбы перед началом занятий по стрельбе из лука с личной подписью в журнале инструктажей;
- немедленно извещать тренера - преподавателя, проводящего занятия, о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае или об ухудшении состояния своего здоровья;
- соблюдать правила пожарной безопасности.

1.9. Стрельбу можно вести только в специально отведенных местах и только в присутствии тренера - преподавателя, проводящего занятия.

1.10. Место проведения занятий должно быть ограждено. Учащимся вход в огражденную зону перед мишенями (на линию стрельбы) без разрешения тренера - преподавателя категорически запрещается.

1.11. Учащимся запрещается самостоятельно начинать занятия по стрельбе из лука, без разрешения тренера - преподавателя, проводящего занятия.

1.12. При несчастном случае, произшедшем во время занятий, следует оказать пострадавшему медицинскую помощь, при необходимости вызвать врача, поставить в известность администрацию учреждения.

1.13. Требования инструкции являются обязательными для всех участников занятий. Невыполнение требований рассматривается как нарушение дисциплины.

1.14. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по технике безопасности, отстраняются от занятий, и со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж.

1.15. Печатная инструкция о мерах безопасности во время занятий по стрельбе из лука должна находиться на рабочем месте тренера - преподавателя по физической культуре.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. После прохождения инструктажа по технике безопасности и с разрешения тренера - преподавателя организованно пройти к месту проведения занятий по стрельбе из лука.

2.2. Проверить подготовленность места проведения занятий (наличие ограждений, надежность установки стендов для стрельбы и т.д.), отсутствие опасностей, которые могут привести к травме.

2.3. Проверить лук и арбалет на отсутствие трещин или расслоения материала. Нельзя пользоваться неисправным луком.

2.4. Проверить тетиву на отсутствие перетершихся нитей, надрывов и потертостей.

2.5. Проверить стрелы на отсутствие трещин или расслоений.

2.6. Надеть во избежание травм при стрельбе из лука защитную крагу на предплечье.

2.7. При обнаружении неисправности спортивного инвентаря до устранения всех замечаний начинать занятия по стрельбе категорически запрещается.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Каждый учащийся производит стрельбу из лука только под руководством тренера - преподавателя. Тренер - преподаватель держит и направляет лук в сторону мишеней, учащийся целится и отпускает тетиву.

3.2. Тренер - преподаватель придерживает руку учащегося с луком, и в случае необходимости корректирует направление выстрела.

3.3. Ставить стрелу на тетиву можно только тогда, когда все пространство перед мишенями и за ними будет абсолютно свободно от людей.

3.4. Во время стрельбы запрещается переходить площадку перед стрелком из лука.

3.5. Растигивать лук со стрелой и заряжать арбалет разрешается только с линии стрельбы и в направлении мишени.

3.6. Никогда не направляйте оружие на то, во что не собираетесь стрелять. Ни в коем случае не направляйте оружие на людей!

3.7. Лук считается заряженным, если на тетиве установлена стрела. С этого момента лук может быть направлен только в сторону мишеней.

3.8. Подход к мишеням разрешается только по окончании стрельбы с разрешения тренера - преподавателя.

3.9. Во время занятий стрельбой учащимся категорически запрещается:

- пользоваться оружием, спортивным инвентарем без разрешения тренера - преподавателя;
- выходить на рубеж открытия стрельбы без разрешения тренера - преподавателя;
- начинать стрельбу без разрешения тренера - преподавателя;
- производить выстрел вертикально вверх, вниз, в сторону от направления стрельбы (от щитов);
- выносить с рубежа, переносить заряженное оружие;
- направлять оружие, в каком бы состоянии оно не находилось (не заряженное, не исправное, разобранное), в сторону людей (человека);
- игнорировать команды и указания тренера - преподавателя;
- передавать лук другим лицам без разрешения тренера - преподавателя;
- находиться во время стрельбы посторонним лицам, учащимся, закончившим стрельбу на рубеже, на линии стрельбы, в зоне перед мишенями;
- располагать пальцы в зоне движения тетивы;
- стрелять из лука вхолостую;
- оставлять без присмотра снаряжение и инвентарь;
- самостоятельно разбирать и собирать лук, снимать и устанавливать тетивы.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. В случае обнаружения неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру - преподавателю.

4.2. Не приступать к занятиям до полного устранения неисправности и без разрешения тренера - преподавателя.

4.3. При получении травмы или плохого самочувствия прекратить занятия, сообщить об этом тренеру - преподавателю.

4.4. При возникновении чрезвычайной ситуации (появления посторонних запахов, задымления, возгорания) немедленно сообщить об этом тренеру - преподавателю, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

## **5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. По окончании занятия необходимо разобрать лук и убрать в специально предназначенное помещение.

5.2. С разрешения тренера - преподавателя организованно покинуть стрелковый тир.

5.3. После занятий тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **Приложение 2**

### **Правила техники безопасности на занятиях по-современному мечевому бою**

#### **1. Общие требования безопасности**

1.1. Настоящая инструкция обязательна для всех лиц, проводящих и принимающих участие в занятиях, тренировках и соревнованиях по-современному мечевому бою.

1.2. Соблюдение правил безопасности является надежной гарантией от несчастных случаев, обеспечивает установленный порядок во время занятий.

1.3. Ответственность за организацию занятий по мечевому бою, подготовку места проведения занятий, за соблюдение порядка и мер безопасности возлагается на тренера - преподавателя по АФК, проводящего занятия по мечевому бою.

1.4. Тренер - преподаватель и все участники занятий должны неукоснительно соблюдать правила безопасности и требовать этого от других участников тренировочного процесса.

1.5. К занятиям по-современному мечевому бою допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие инструктаж по технике безопасности и правилам поведения при мечевом бое.

1.6. Занятия проводятся только под руководством тренера - преподавателя по АФК, ответственного за проведение занятий по-современному мечевому бою.

1.7. Во время занятий по-современному мечевому бою на обучающихся возможно воздействие следующих опасных факторов:

- травмы при использовании неисправного оружия;
- травмы при нарушении правил спарринга.

1.8. Учащиеся, допущенные к занятиям по-современному мечевому бою, обязаны:

- соблюдать требования настоящей инструкции и правила поведения при современном мечевом бое;

- проходить инструктаж по технике безопасности и правилам поведения при современном мечевом бое с личной подписью в журнале инструктажей;
- немедленно извещать тренера - преподавателя, проводящего занятия, о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае или об ухудшении состояния своего здоровья;
- соблюдать правила пожарной безопасности.

1.9. Учащимся запрещается самостоятельно начинать занятия по современному мечевому бою, без разрешения тренера - преподавателя, проводящего занятия.

1.10. При несчастном случае, произшедшем во время занятий, следует оказать пострадавшему медицинскую помощь, при необходимости вызвать врача, поставить в известность администрацию учреждения.

1.11. Требования инструкции являются обязательными для всех участников занятий. Невыполнение требований рассматривается как нарушение дисциплины.

1.12. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по технике безопасности, отстраняются от занятий, и со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж.

1.13. Печатная инструкция о мерах безопасности во время занятий по современному мечевому бою должна находиться на рабочем месте тренера - преподавателя по адаптивной физической культуре.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность на занятиях (металлические заколки, кольца, цепочки, серьги, часы и т.п.), убрать из карманов посторонние предметы.

2.3. После прохождения инструктажа по технике безопасности и с разрешения тренера - преподавателя организованно пройти к месту проведения занятий.

2.4. Проверить подготовленность места проведения занятий, отсутствие опасностей, которые могут привести к травме.

2.5. Надеть защитное снаряжение, состоящее из: шлема, защиты корпуса, защиты паха, наколенников, налокотников, защитной гофры для рук.

2.6. Не рекомендуется надевать очки под шлем. При необходимости рекомендуется использовать контактные линзы.

2.7. Произвести осмотр спортивного оборудования: меч одноручный и щит.

2.8. При обнаружении неисправности спортивного инвентаря до устранения всех замечаний начинать занятия категорически запрещается.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Выполнять упражнения и задания под присмотром тренера - преподавателя. Не брать и не применять меч (оружие) в отсутствие тренера - преподавателя.

3.2. Внимательно слушать и осознанно выполнять инструкции тренера - преподавателя.

3.3. Во время спаррингов не быть противника руками, ногами, навершием оружия. Не применять запрещенных приемов.

3.4. Не крутить оружием, не спарринговать возле других людей, окон, стен.

3.5. Не тыкать мечем, не метать оружие и другие предметы в осветительные и другие приборы.

3.6. Применять предметы и спортивный инвентарь по назначению.

3.7. Не перегружаться при выполнении упражнений и заданий тренера - преподавателя.

3.8. Соблюдать зону безопасности при работе с оружием радиусом от 1,5 метров.

3.9. Соблюдать дисциплину. Не бегать по залу, площадке во время занятий, не толкаться, не выхватывать из рук других обучающихся оружие и прочий инвентарь. Не бросать друг в друга оружием и другими предметами.

3.10. Не опираться на меч, особенно, подбородком или животом. Не брать навершие меча в рот, не вставлять в шлем сквозь решетку маски.

3.11. Не направлять оружие в лицо другим обучающимся.

3.12. Не проверять защитное снаряжение и другой инвентарь на прочность, не бить со всей силой, не бить посторонними предметами.

3.13. Во время занятий современным мечевым боем учащимся категорически запрещается:

- пользоваться оружием, спортивным инвентарем без разрешения тренера - преподавателя;

- игнорировать команды и указания тренера - преподавателя;

- проводить спарринг без использования защитного щита;

- продолжать спарринг, если какой-либо из элементов снаряжения был повреждён или пришёл в неисправное состояние

- наносить в процессе поединка удары в области, не относящиеся к зоне поражения;

- проводить в процессе поединка запрещённые технические действия;

- использовать сильно пахнущие парфюмерные средства;

- покидать спортивный зал без разрешения тренер - преподаватель.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. В случае обнаружения неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру - преподавателю.

4.2. Не приступать к занятиям до полного устранения неисправности и без разрешения тренера - преподавателя.

4.3. При получении травмы или плохого самочувствия прекратить занятия, сообщить об этом тренеру - преподавателю.

4.4. При возникновении чрезвычайной ситуации (появления посторонних запахов, задымления, возгорания) немедленно сообщить об этом тренер - преподаватель, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

## **5. Требования безопасности по окончании занятий**

- 5.1. По окончании занятия необходимо снять спортивное снаряжение и убрать в специально предназначенное помещение.
- 5.2. С разрешения тренера - преподавателя организованно покинуть спортивный зал.
- 5.3. После занятий тщательно вымыть лицо и руки с мылом.