

Управление образования администрации  
Кольчугинского района Владимирской области  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа»

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
от «08» сентября 2023 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора  
МБУДО «Спортивная школа»  
от «08» сентября 2023 г. № 96

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
"Физическая культура для детей, отнесенных по  
состоянию здоровья к специальным медицинским  
группам 1"**

Уровень сложности программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:  
Тортева Вера Константиновна,  
тренер-преподаватель,  
Мельникова Юлия Павловна, методист

г. Кольчугино, 2023 г.

## 1. Комплекс основных характеристик программы

### Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по физической культуре для детей, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
3. Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОС ООО);
5. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
6. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года 3 629 «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
7. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Примерных требований к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844;
9. Письма Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
10. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
11. Областные методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (РМЦ, 2023г.).

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная

**Уровень реализации программы** – ознакомительный

**Актуальность программы в том,** что ее реализация позволяет более качественно организовывать работу с обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальным медицинским группам, с точки зрения материально-технической оснащенности образовательного процесса (наличие отдельного спортивного зала, плавательного бассейна и специального спортивного инвентаря), так и с точки зрения кадрового обеспечения образовательного процесса. Кроме того, обучение проходит в группах численностью до 15 человек, что позволяет педагогу реализовывать дифференцированный подход в обучении, исходя из вида заболевания обучающегося, степени его развития. Школьникам, перенесшим какие-либо заболевания или часто и длительно болеющим, особенно необходима двигательная активность, благотворно влияющая на ослабленный организм. Такие дети, относящиеся по медицинским

показателям к специальной медицинской группе, должны заниматься по специальным программам, методикам, учитывающим состояние здоровья, уровень физической подготовленности, функционального состояния организма, специфику заболеваний, медико-педагогические противопоказания и рекомендации по содержанию занятий. Новизна программы заключается в том, что программа разработанная для данной категории обучающихся, имеет особый подход к оцениванию детей – четвертное тестирование.

**Отличительные особенности программы в том,** что данная программа модифицирована, адаптирована для занятий с обучающимися, исходя из доступности учебного материала, специфики заболевания школьников, особенностей их индивидуального физического развития и подготовленности, а также материально-технической оснащенности учебного процесса. Программа направлена на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса, достигаемого за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений, используемых в режиме учебного дня, а также в условиях активного отдыха и досуга. Кроме того, разработанная система оценивания по предмету «Физическая культура» является одним из факторов повышения интереса ослабленных детей к занятиям физическими упражнениями, формирует у них потребность к двигательной активности, бережного отношения к своему здоровью.

**Педагогическая целесообразность** заключается в использовании таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально. Развивать личностные качества, способствовать формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, друг к другу, развивать познавательную сферу, и способствовать повышению двигательной активности детей. Осуществляется распределение учащихся по учебным подгруппам в соответствии с показателями функционального состояния их организма и физической подготовленности.

**Значимость программы для муниципалитета:**

- образовательная программа по своему содержательному наполнению ориентируется на медицинские показатели здоровья, которые относительно часто встречаются у современных школьников. Правильно организованные систематические занятия физическими упражнениями являются важнейшим средством укрепления здоровья ослабленных детей. Регулярные занятия физической культурой улучшают физическое развитие, функциональные возможности организма школьников;

- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях физической культурой будет иметь эффективность в специально созданных условиях.

**Адресат программы:** программа ориентирована на детей 7-11 лет без специальной подготовки. Необходимые требования к здоровью занимающихся – специальная медицинская группа по физической культуре.

**Объем программы:**

Количество часов - 68.

**Форма обучения:** очная.

**Форма реализации образовательного процесса** – традиционная.

**Организационные формы обучения** - групповые занятия; наполняемость группы – 15 человек в возрасте от 7 до 11 лет.

**Срок освоения программы** - 1 год.

**Режим занятий** - занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия - 40 минут.

**Цель и задачи программы:**

**Цель:** создание оптимальных условий для освоения учащимися двигательной

деятельности с общеразвивающей направленностью, исходя из показаний здоровья и физической подготовленности детей.

**Задачи:**

Обучающие:

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазаний, метании и плавании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями из гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр;

- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях физической культурой;

Развивающие:

- повышение физиологической активности систем организма, ослабленных болезнью, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, включая утреннюю гимнастику, физкультминутки и подвижные игры;

- повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости

Воспитательные:

- способствовать воспитанию волевых качеств;

- формирование интереса к занятиям физическими упражнениями;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, культуры общения и взаимодействия в коллективных формах занятий физическими упражнениями;

- воспитание целостного мировоззрения учащихся в области физической культуры.

**Содержание программы  
Учебный план**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Основы знаний о физической культуре	3	-	3	теоретические занятия, устный опрос
2	Физическое совершенствование:	-	61	61	
2.1.	- оздоровительная и корригирующая гимнастика	-	15	15	Выполнение упражнений
2.2.	- гимнастика с основами акробатики	-	14	14	Выполнение упражнений
2.3.	- легкая атлетика	-	12	12	Выполнение упражнений
2.4.	- подвижные игры	-	10	10	Выполнение упражнений

2.5.	- <i>общеразвивающие упражнения</i>	-	10	10	Выполнение упражнений
3	Контроль физической подготовленности		4	4	Тестирование
<b>Всего</b>		<b>3</b>	<b>65</b>	<b>68</b>	

### Содержание учебного плана

#### 1. Основы знаний о физической культуре (3 ч.)

Теория (1 ч.). Правила поведения и техника безопасности на занятиях; пожарная безопасность. Правила поведения в спортивном зале. Ознакомление с помещением и спортивным инвентарем. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т. п.

Теория (2 ч.). Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепление здоровья человека. Физические упражнения, их отличие от естественных (бытовых) двигательных действий, их разновидности (общеразвивающие, подводящие, соревновательные) и правила выполнения, связь упражнений с физическим развитием и физической подготовленностью человека. Характеристика основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения. Спортивные игры, их различия (правила игры).

#### 2. Физическое совершенствование (61 ч.).

##### 2.1. Оздоровительная и корригирующая гимнастика (15 ч.):

Практика (4 ч.) **Комплексы упражнений:** упражнения на **формирование правильной осанки** (без предметов и с предметами – гимнастической палкой, обручем, скакалкой, мячом), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия, развитие равновесия; **Упражнения на профилактику нарушений зрения. Упражнения на чередование напряжения и расслабление мышц. Упражнения на развитие «активной» и «пассивной» гибкости** (для верхних и нижних конечностей с большой амплитудой движения, для позвоночника с большой амплитудой движений), на напряжение и расслабление мышц различных звеньев тела и мышц туловища

Практика (4 ч.). **Ритмическая гимнастика:** упражнения в чередовании движений с большой и укороченной амплитудой; стилизованные (имитационные) способы ходьбы в чередовании со стилизованными способами бега и прыжков (в т.ч. под музыкальное сопровождение) с учетом индивидуальных особенностей физического развития и двигательной подготовленности, состояния здоровья; наклоны туловища в разных направлениях, стоя на месте и в движении; общеразвивающие упражнения в разных исходных положениях (лежа, сидя, в упорах и стойках), выполняемые с разным ритмом и темпом.

Практика (3ч.). **Ходьба:** с изменяющейся скоростью и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед; на носках и пятках; парах и тройках, используя разные исходные положения (в приседе, полуприседе; «гусиным шагом»).

Практика (3 ч.). **Бег:** в медленном темпе в чередовании с ходьбой, с изменением направления передвижения. В парах (тройках); из разных исходных положений; с высоким подниманием бедра; с «захлестом» голени; с различным положением рук.

Практика (4 ч.). **Комплексы упражнений из ЛФК:** с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.

##### 2.2. Гимнастика с основами акробатики (14 ч):

Практика (2ч.). **Организующие команды и приемы:** выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Налево!», «Направо!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!»; повороты налево и направо, стоя на месте; построение в шеренгу, колонну, в круг; размыкание и смыкание приставными шагами; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией, по кругу, по диагонали и «противоходом».

Практика (5ч.). **Акробатические упражнения:** упоры (присев; согнувшись; на локтях); седы (ноги вместе и врозь; на пятках; углом); группировка в положении лежа на спине; раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад в группировке (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Из положения лежа на животе последовательное поднятие головы и ног; прогибание («лодочка»); из положения лежа на спине группировка; перекаты на спине в группировке; прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед; висы (лежа, стоя, на руках).

Практика (4ч.). **Прикладно-гимнастические упражнения:** передвижения по гимнастической стенке вверх и вниз, одноименным и разноименным способом; передвижение по гимнастической стенке по диагонали и горизонтали; ползание и переползание по-пластунски; проползание под препятствием и перелезание через препятствие (высота до 80 см); хождение по прямой и наклонной гимнастической скамейке; лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях. Из вися лежа на низкой гимнастической перекладине попеременное поднятие прямых ног, сгибание и разгибание рук, передвижения ходьбой на гимнастической скамейке поворотами и маховыми движениями руками, с выполнением упражнений в статическом равновесии.

Практика (3 ч.). **Акробатическая комбинация.** Из ранее разученных упражнений (упоры присев и лежа, сед на пятках, с наклоном вперед, назад в стороны, перекаты в плотной группировке, кувырок вперед в группировке, выпады с наклоном туловища вперед и назад, в правую и левую стороны, перевороты из положения лежа на животе и спине). Напрыгивание на гимнастическую скамейку, с последующим переходом в упор присев, фиксированный мягкий соскок на гимнастические маты. Гимнастическая полоса препятствий из ранее разученных упражнений (передвижение по гимнастической стенке, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, переноска предметов при передвижении по гимнастической скамейке, ползание по-пластунски).

### **2.3. Легкая атлетика (12 ч):**

Практика (3 ч.). **Ходьба:** с изменяющейся скоростью передвижения в сочетании с непродолжительным равномерным бегом с невысокой скоростью, восхождение на пологую горку и спуск с горки.

Практика (4 ч.). **Бег:** низкий старт с последующим ускорением, бег с изменением темпа шагов и скорости передвижения, пробегание 30-метровой дистанции без оценки на время; бег с равномерной скоростью по дистанции.

Практика (3 ч.). **Броски:** броски большого мяча (баскетбольного) на дальность способом снизу из положения стоя и способом сверху из положения сидя, метание малого мяча в вертикальную мишень способом «из-за головы» стоя на месте; метание теннисного мяча на точность стоя на месте.

Практика (2 ч.). **Прыжки:** на месте и с поворотом на 90 и 180° на точность приземления, вперед, левым и правым боком по разметкам, в длину с прямого разбега.

### **2.4. Подвижные игры (10 ч):**

Практика (3 ч.). **На материале гимнастики с основами акробатики** (игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись-разойдись», «Смена мест»); игры («Тройка», «Бой петухов», «Салки-догонялки», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Прокати быстрее мяч!»)

Практика (3 ч.). **На материале легкой атлетики(эстафеты):** игры («Не оступись», «Горелки», «Пингвины с мячом», «Пятнашки», «Кто быстрее», «Быстро по местам», «К

своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Вызов номеров», «Невод», «Пустое место»). Эстафеты по типу: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами», «Гимнастическая полоса препятствий», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

Практика (4ч.). **На материале спортивных игр:** футбол — удар ногой, с разбега, по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча, ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек, подвижные игры («Гонка мячей», «Метко в цель»; баскетбол — ведение мяча на месте, по прямой, с остановками по сигналу, ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах (стоя на месте и с продвижением приставными шагами), одной рукой от плеча и из-за головы стоя на месте, ведение мяча между предметами и обводка предметов, подвижные игры («Мяч среднему», («Передал-садись», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне»); волейбол — передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх, передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «сетбол».

### **2.5. Общеразвивающие упражнения (10ч).**

Практика (1ч.). **Развитие гибкости.** Ходьба с включением широкого шага, в приседе, взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в основной и широкой стойке и в седах на полу; «выкруты» с гимнастической скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища.

Практика (2ч.). **Развитие координации:** передвижения с изменяющимся направлением движения, остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, правым и левым боком; подвижные игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя, лежа и сидя); бег с изменяющимся направлением во время передвижения; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной, двух ногах, поочередно на правой и левой ноге; старты из разных исходных положений с последующим переходом на ходьбу.

Практика (3ч.). **Формирование осанки:** ходьба на носках, с контролем позы; виды стилизованной ходьбы под музыку; упражнения на контроль ощущений (постановка головы, плеч, позвоночного столба); комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Практика (2 ч.). **Развитие силовых способностей:** общеразвивающие упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); лазанья по гимнастической стенке; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание в упоре, лежа на гимнастической скамейке;

Практика (1 ч.). **Развитие выносливости:** равномерная ходьба; равномерный бег в режиме умеренной интенсивности; равномерный бег по дистанции, чередующийся с ходьбой и выполнением дыхательных упражнений.

Практика (1 ч.). **Развитие быстроты:** броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; передача волейбольного мяча в быстром темпе в парах, тройках, стоя на месте и в движении, сидя на полу.

### **3. Контроль физической подготовленности (4ч)**

Тестирование (4 ч.). Выполнение тестов на развитие основных физических качеств силы, выносливости, координации, ловкости, быстроты в следующих контрольных упражнениях:

- выносливость - бег (ходьба) 800 м (10 кругов) мин/сек
- гибкость - наклон вперед из положения сидя (см)
- координация - стойка на одной ноге с закрытыми глазами (мин/сек)

- продвижение вперед, сжимая стопы (гусеница) за 20сек
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки)/подтягивание на низкой перекладине (юноши, кол-во раз)
- броски и ловля теннисного мяча на расстоянии 1 метр за 30 сек (раз)
- поднимание ног из положения лежа на спине по вертикали (раз)
- поднимание туловища из положения лежа на животе руки за голову (раз)

### **Планируемые результаты:**

#### **Воспитательные:**

1. активное общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2. дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

#### **Развивающие:**

1. сформированное представление о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека, о правилах поведения на занятиях физической культурой.

#### **Обучающие:**

1. Выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки; выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп; выполнять упражнения на профилактику плоскостопия; выполнять комплексы дыхательных упражнений; выполнять комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения; выполнять упражнения и технические действия из спортивных игр, самостоятельно проводить подвижные игры; выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; выполнять строевые упражнения;
2. Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств силы, выносливости, координации, ловкости, быстроты в следующих контрольных упражнениях:
  - выносливость - бег (ходьба) 800 м (10 кругов) мин/сек
  - гибкость - наклон вперед из положения сидя (см)
  - координация - стойка на одной ноге с закрытыми глазами (мин/сек)
  - продвижение вперед, сжимая стопы (гусеница) за 20сек
  - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки)/подтягивание на низкой перекладине (юноши, кол-во раз)
  - броски и ловля теннисного мяча на расстоянии 1 метр за 30 сек (раз)
  - поднимание ног из положения лежа на спине по вертикали (раз)
  - поднимание туловища из положения лежа на животе руки за голову (раз)

### **Комплекс организационно-педагогических условий**

#### **Календарный учебный график**

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения,



отдыха и оздоровления детей и молодежи»)

Начало занятий - 18.09.2023

Окончание занятий – 31.05.2024

Количество учебных недель – 34

Количество учебных часов на группу в год – 68

Количество учебных часов на группу в неделю - 2

Количество учебных часов на 1 занятие – 40 минут

	период обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
	Сентябрь - май	34	68	68	2 раза в неделю по 40 минут

### Условия реализации программы

*Спортивная форма:*

- для зала – спортивная форма (футболка, спортивный костюм, носки, спортивная обувь).

*Спортивные сооружения:*

- малый спортивный зал площадью 90,2 кв.м.;

*Техническое оснащение:*

- секундомер – 1 шт;

- музыкальный центр- 1 шт;

**Материально-техническое обеспечение:**

*Для зала:*

- гимнастические коврики для упражнений - 15 шт;

- гимнастические маты – 2 шт;

- фитболы - 4 шт.;

- гантели весом до 100 гр. - 8 пар;

- шведская стенка - 1;

- гимнастические скамейки - 2 шт;

- резины для рук - 4 шт;

- степ-платформы – 6 шт;

- надувные мячи – 10 шт;

- гимнастические скакалки – 4 шт.;

- гимнастические обручи – 10 шт.

- диск балансировочный массажный надувной – 6 шт;

- теннисные мячи – 4 шт

**Кадровое обеспечение:** тренеры-преподаватели или педагог дополнительного образования, организующие образовательный процесс по данной программе имеют высшее образование.

**Учебно-методическое обеспечение.**

**Методы обучения:**

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.);
- наглядный (показ иллюстраций, наблюдение, и др.);
- практический;
- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и

освоенные способы деятельности;

- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа обучающихся;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий;
- совместно-индивидуальный – каждый делает свою работу самостоятельно и лишь на завершающем этапе она становится частью общей композиции;
- совместно-последовательный – результат действия выполненного одним участником процесса становится предметом деятельности другого (конвейер);

### **Методические материалы**

*Формы занятий:*

- групповая форма занятий – теоретическая, практическая, комбинированная. Комбинированная форма используется чаще и включает:

Теоретическую часть:

- ✓ беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций

Практическую часть:

- ✓ общая физическая подготовка;
- ✓ корригирующая гимнастика;
- ✓ занятия оздоровительной и обучающей направленности;
- ✓ игры, домашние задания.

*Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:*

- информационно-познавательные (беседы, объяснение правил и техники выполнения упражнений и игр, инструктаж, анализ проделанной работы (итоги выполнения упражнений, результаты контрольных упражнений));

- наглядные (демонстрация упражнений, просмотр наглядных видео пособий);

- практические (наблюдение, выполнение упражнений, игра, анализ проделанной работы, подвижные игры, общие развивающие упражнения, упражнения корригирующего характера с предметами и без них, дыхательные упражнения, упражнения на специальных тренажерах);

- методы контроля и самоконтроля (тестирование, беседы).

*Занятия позволяют:*

- укрепить физическое здоровье обучающихся;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой.

### **Формы контроля и оценочные материалы**

Контроль за образовательной деятельностью проводится на протяжении всего периода обучения: входная диагностика, текущий контроль, предметная диагностика, педагогическая диагностика.

**Входная диагностика** проводится на первых занятиях, позволяет определить уровень физического развития каждого ребенка, выявить его возможности и способности.

**Текущий контроль** осуществляется на каждом занятии с целью выявления у учащихся уровня усвоения учебного материала по теме или целого раздела и фиксируется в журнале.

**Предметная диагностика проводится в форме:**

- тестирование на развитие основных физических качеств силы, выносливости, координации, ловкости, быстроты в контрольных упражнениях (по итогам каждой учебной четверти/полугодия)

**Педагогическая диагностика предполагает:**

- анализ проделанной работы, выявление динамики в показателях уровня здоровья и физической подготовленности, а так же техники выполнения физических упражнений и двигательных действий

**Форма подведения итогов реализации программы:**

- сравнение результатов выполнения контрольных тестов в начале и конце учебного года (динамика результатов выполнения функциональных проб)

**Критерии оценки предметных результатов:**

Основными критериями оценки являются:

- регулярность посещения занятий;
- положительная динамика развития физических качеств занимающихся по итогам выполнения контрольных тестов;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля.

**Оценочные материалы:**

Фамилия _____		Имя _____			
Заболевание _____		Уч.год _____			
Наименование теста	1 четв.	2 четв.	3 четв.	4 четв.	
Бег (ходьба) 800м (10 кругов) (мин.,сек.)					
Наклон вперед из положения сидя (см)					
Стойка на одной ноге с закрытыми глазами (мин.,сек.)					
Продвижение вперед, сжимая стопы (гусеница) за 20 сек (см)					
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на коленях (дев) Подтягивания на низкой перекладине (юн) (раз)					
Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м за 30 сек (раз)					
Поднимание ног из положения лёжа на спине до вертикали (раз)					
Поднимание туловища из положения лёжа на животе руки за голову (раз)					
Динамика результатов за год					

**Список литературы:**

1. Физическая культура. 1-11 кл.: Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений/Авт.-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина. – М.: Дрофа, 2004;

2. Методические рекомендации «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» разработаны НИИ гигиены и охраны здоровья детей ФГБУ «Научный центр здоровья детей» РАМН (д.м.н., проф. Сухарева Л.М., д.м.н., проф. Храмцов П.И., к.м.н. Звезда И.В., к.м.н. Березина Н.О., к.м.н. Седова А.С.) и ГБОУ СОШ № 360 г. Москвы (учитель физической культуры, к.п.н. Коданева Л.Н.) при участии Нижегородской государственной медицинской академии (д.м.н., проф. Матвеева Н.А., к.м.н. Чекалова Н.Г.), Смоленской государственной медицинской академии (д.м.н., проф. Шестакова В.Н.), Москва, 2012;
3. Адаптивная физическая культура. Под ред. Н.Н.Чеснокова – М., 2001
4. Воробьев Н.С. Контроль за физической подготовленностью и физическим развитием школьников. (Методические рекомендации для учителей физической культуры). – Владимир, 2004
5. И.Н.Тимошина. Физкультурное образование учащихся специальных медицинских групп общеобразовательных учреждений. Монография. Научно-издательский центр «теория и практика физической культуры и спорта». 2006.
6. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки. Под общ. ред. Г.А.Халемского. Изд-во НЦ ЭНАС, 2002
7. Организация и методика проведения занятий физической культурой в специальной медицинской группе: учебно-методическое пособие / Н. А. Булычева; ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России. – Иркутск: ИГМУ, 2018. – 90 с
8. Лях, Владимир Иосифович. Мой друг - физкультура: учеб. для учащихся 1-4 кл. нач. шк. / В. И. Лях. - 5-е изд. - Москва: Просвещение, 2005. - 190 с. : табл., цв. ил.