

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 2"**

Уровень сложности программы – базовый

Возраст обучающихся: 12-14 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:  
Чуркина Наталья Юрьевна,  
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** – базовый.

**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 отличается направленностью на реализацию принципа оздоровительной направленности занятий физической культурой, достижение индивидуально ориентированного результата в укреплении здоровья, совершенствование физического развития и физической подготовленности за счет освоения комплексов упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, овладение умениями использовать их при самостоятельных формах организации активного отдыха и досуга. Направленность программы на реализацию принципа вариативности задает возможность осуществлять формирование содержания учебного материала в соответствии с индивидуальными показаниями здоровья учащихся, их физического развития и физической подготовленности, возрастно-половыми особенностями. 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. Предлагаемая программа (для групп с плаванием) предполагает оздоровительное воздействие занятий плаванием на детский организм. Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды, укрепляет все группы мышц и улучшает общее физическое состояние. Во время плавания происходит разгрузка позвоночника, расслабление и укрепление позвоночных мышц, активизируется кровообращение и формируется правильная осанка.

**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 12-14 лет без специальной подготовки. Необходимые требования к здоровью занимающихся – специальная медицинская группа по физической культуре, медицинская справка о

допуске к занятиям в плавательном бассейне.

**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 12 до 14 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 всестороннего физического развития и повышения физической подготовленности учащихся, исходя из показаний здоровья и физической подготовленности детей.

**Задачи:**

Обучающие:

- освоение комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья, воспитанием волевых, нравственных и этических качеств личности;

- освоение методов оздоровительного плавания;

- обучение физическим упражнениям из современных здоровьесформирующих и здоровьесберегающих систем физического воспитания, формирование индивидуального телосложения, правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;

- 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 культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжные гонки, спортивные игры), а также формирование умений использовать их в условиях учебной деятельности, организации активного отдыха и досуга;

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

- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических качеств, лежащих в основе общей физической подготовленности.

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 (для группы без плавания)**

№	Наименование раздела,	Количество часов	Формы
---	-----------------------	------------------	-------

п/п	темы				аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Основы знаний о физической культуре	3	-	3	теоретические занятия, устный опрос
2	Способы деятельности	-	2	2	Теоретические занятия, выполнение упражнений
3	Физическое совершенствование:	-	59	59	
3.1.	- оздоровительная и корригирующая гимнастика	-	21	21	Выполнение упражнений
3.2.	- физическая подготовка	-	38	38	Выполнение упражнений
4	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. Физическая подготовка как процесс регулярных занятий физическими упражнениями. Понятие о физической нагрузке (объем, продолжительность, интенсивность). Правила чередования нагрузки и отдыха во время занятий физическими упражнениями.

Теория (1 ч.). **Общая характеристика занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой,** их построение и содержание, правила подбора упражнений и дозировки физической нагрузки.

Теория (1 ч.). Особенности выбора физических упражнений и величины нагрузки при развитии физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. **Основные правила и способы развития физических качеств на занятиях физической подготовкой.** Подготовка мест занятий при выполнении комплексов упражнений для развития основных физических качеств, формирования осанки и телосложения (расположение инвентаря и оборудования, места отдыха после выполнения упражнений, использование средств техники безопасности: гимнастических матов, гимнастических скамеек, специальных стеллажей для хранения инвентаря и т. п.).

#### 2. Способы деятельности (2ч.)

Практика (2 ч.). **Комплексы упражнений для подготовительной части занятий** корригирующей и оздоровительной гимнастикой (общеразвивающие упражнения, активизирующие основные функции организма).

**Комплексы упражнений для основной части занятий** корригирующей и оздоровительной гимнастикой, направленно воздействующие на развитие основных

физических качеств (силы, гибкости, координации и т. д.), формирование телосложения и профилактику нарушения осанки.

**Упражнения для заключительной части занятий** корригирующей и оздоровительной гимнастикой, направленно активизирующие восстановительные процессы организма (дыхательные упражнения, упражнения восстановительного характера и т. п.).

Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения упражнений в восстановительный период после занятия.

### **3. Физическое совершенствование (59 ч.).**

#### **3.1. Оздоровительная и корригирующая гимнастика (21 ч.):**

Практика (3ч.) **Упражнения с небольшими набивными мячами и теннисными мячами:** комплексы общеразвивающих упражнений с набивным мячом; перекатывание набивного мяча ногами стоя на месте (в парах, тройках, четверках); броски мяча снизу двумя руками в подвешенную мишень (гимнастический обруч); броски набивного мяча от правого и левого плеча в парах и тройках стоя на месте; из положения лежа на спине поднимание и опускание мяча, зажато между коленями; броски набивного мяча от правого и левого плеча на дальность. Метание теннисного мяча на точность стоя на месте.

Практика (3ч.). **Упражнения на гимнастической стенке:** лазание с изменяющимся направлением передвижения (по прямой, вверх и вниз, по диагонали), передвижение по горизонтали приставными шагами. Из положения лежа на животе сгибание и разгибание туловища с упором о нижнюю рейку, из положения стоя правым (левым) боком и опираясь на рейку гимнастической стенки приседание на одной ноге с вынесением другой вперед. Общеразвивающие **упражнения на гимнастической скамейке:** подтягивание туловища из положения лежа вдоль на животе. Из упора лежа, руки на скамейке отжимание туловища; прыжки через скамейку вдоль на двух ногах с продвижением вперед.

Практика (2ч.). **Упражнения с гимнастическим обручем:** комплекс общеразвивающих упражнений, вращение обруча различными частями тела (руками и туловищем).

Практика (3 ч.). **Совершенствование техники:** ранее разученные упражнения.

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

Практика (4ч.). **Индивидуализированные комплексы:** общеразвивающие упражнения корригирующей и оздоровительной направленности (с гимнастическим обручем и набивными мячами, на гимнастической стенке и гимнастической скамейке).

Практика (2ч.). **Оздоровительная аэробная гимнастика:** композиции, включающие стилизованные способы ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающие и дыхательные упражнения (девушки).

**Корригирующие комплексы** атлетической гимнастики: упражнения с локально-дифференцированной направленностью, в том числе и на тренажерных устройствах (юноши).

#### **3.2. Физическая подготовка (38 ч):**

Практика (4ч.). **Гимнастика с основами акробатики:** упражнения в ходьбе разными способами (на носках, с высоким подниманием колена, на прямых ногах); в разных положениях (правым и левым боком, спиной вперед, в полуприседе и приседе); с разным направлением передвижения (прямо, «змейкой», по диагонали, противходом); с одновременным выполнением общеразвивающих упражнений (наклоны и повороты туловища, с маховыми и круговыми движениями рук, с наклонами и поворотами головы); группировки, седы, перекаты в группировке; переворачивание на спину и обратно из положения лежа на животе; прыжки на месте с поворотами и продвижением вперед (назад); упражнения с использованием ранее освоенных способов стилизованной ходьбы; общеразвивающие упражнения

Практика (3ч.). **Упражнения в преодолении препятствий:** ходьба по гимнастической скамейке, заданному направлению, с препятствиями (прямо, с поворотами, с выполнением упражнений в равновесии на правой и левой ноге, приставными шагами правым и левым боком, с переноской волейбольного или баскетбольного мяча; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку (гимнастическую скамейку, степ-платформу)

Практика (2ч.). **Комплексы упражнений на формирование телосложения:** упражнения без дополнительных отягощений; упражнения с дополнительными отягощениями (гантели, набивные мячи, эспандеры).

Практика (2ч.). **Акробатические комбинации:** разнообразные стилизованно оформленные передвижения ходьбой (с различным темпом, амплитудой и направлением движений, шириной шагов); разнообразные прыжковые упражнения (на месте и с продвижением вперед и в стороны, из упора присев); стилизованно оформленные общеразвивающие упражнения, выполняемые в положении стоя, сидя и лежа; упражнения в равновесии (на правой и левой ноге, на носках).

Практика (3ч.). **Упражнения в прыжках:** прыжки по разметкам толчком одной и двумя ногами с продвижением вперед и в сторону; прыжки через скакалку с промежуточным прыжком на двух и одной ноге, стоя на месте и с продвижением; одновременные и попеременные прыжки через скакалку (на месте, с продвижением вперед).

Практика (4ч.). **Легкая атлетика:** высокий старт с опорой на одну руку с последующим небольшим ускорением, прыжок в длину, метание малого мяча (теннисного) по движущейся мишени (катящемуся баскетбольному мячу); бег с равномерной скоростью (до 300 м); бег в чередовании с ходьбой; бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (мальчики до 1 км; девочки — до 800 м); прыжки через препятствия; равномерный непродолжительный бег, высокий старт с небольшим ускорением в произвольном темпе, прыжок в длину с разбега способом согнув ноги, метание малого мяча с разбега на дальность и в цель.

Практика (4ч.). **Спортивные игры** (футбол, волейбол) — технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам.

Практика (4ч.). **Совершенствование техники:** ранее разученные упражнения.

Практика (6ч.). **Комплексы общеразвивающих упражнений:** упражнения на избирательное развитие основных физических качеств, на профилактику нарушения осанки, плоскостопия.

Практика (6ч.). **Упражнения из ЛФК:** комплексы упражнений, разрабатываемые с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний.

#### **4. 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 (девочки)/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)

### **Учебный план (для группы с плаванием)**

№ 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	Способы деятельности	-	2	2	Теоретические занятия, выполнение упражнений
3	Физическое совершенствование:	-	25	25	
3.1.	- <i>оздоровительная и корригирующая гимнастика</i>	-	21	21	Выполнение упражнений
3.2.	- <i>физическая подготовка</i>	-	4	4	Выполнение упражнений
4	Плавание	2	32	34	Теоретические занятия, выполнение заданий
5	Контроль физической подготовленности		4	4	Тестирование
<b>Всего</b>		<b>5</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. Физическая подготовка как процесс регулярных занятий физическими упражнениями. Понятие о физической нагрузке (объем, продолжительность, интенсивность). Правила чередования нагрузки и отдыха во время занятий физическими упражнениями.

Теория (1 ч.). **Общая характеристика занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой,** их построение и содержание, правила подбора упражнений и дозировки физической нагрузки.

Теория (1 ч.). Особенности выбора физических упражнений и величины нагрузки при развитии физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. **Основные правила и способы развития физических качеств на занятиях физической подготовкой.** Подготовка мест занятий при выполнении комплексов упражнений для развития основных физических качеств, формирования осанки и телосложения (расположение инвентаря и оборудования, места отдыха после выполнения упражнений, использование средств техники безопасности: гимнастических матов, гимнастических скамеек, специальных стеллажей для хранения инвентаря и т. п.).

#### 2. Способы деятельности (2ч.)

Практика (2 ч.). **Комплексы упражнений для подготовительной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой** (общеразвивающие упражнения, активизирующие основные функции организма).

Комплексы упражнений для **основной части занятий** корригирующей и оздоровительной гимнастикой, направленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, гибкости, координации и т. д.), формирование телосложения и профилактику нарушения осанки.

**Упражнения для заключительной части занятий** корригирующей и оздоровительной гимнастикой, направленно активизирующие восстановительные процессы организма (дыхательные упражнения, упражнения восстановительного характера и т. п.).

Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения упражнений в восстановительный период после занятия.

### **3. Физическое совершенствование (25 ч.)**

#### **3.1. Оздоровительная и корригирующая гимнастика (21 ч.):**

Практика (3 ч.) **Упражнения с небольшими набивными мячами и теннисными мячами:** комплексы общеразвивающих упражнений с набивным мячом; перекатывание набивного мяча ногами стоя на месте (в парах, тройках, четверках); броски мяча снизу двумя руками в подвешенную мишень (гимнастический обруч); броски набивного мяча от правого и левого плеча в парах и тройках стоя на месте; из положения лежа на спине поднимание и опускание мяча, зажатого между коленями; броски набивного мяча от правого и левого плеча на дальность. Метание теннисного мяча на точность стоя на месте.

Практика (3ч.) **Упражнения на гимнастической стенке:** лазание с изменяющимся направлением передвижения (по прямой, вверх и вниз, по диагонали), передвижение по горизонтали приставными шагами. Из положения лежа на животе сгибание и разгибание туловища с упором о нижнюю рейку, из положения стоя правым (левым) боком и опираясь на рейку гимнастической стенки приседание на одной ноге с вынесением другой вперед. Общеразвивающие **упражнения на гимнастической скамейке:** подтягивание туловища из положения лежа вдоль на животе. Из упора лежа, руки на скамейке отжимание туловища; прыжки через скамейку вдоль на двух ногах с продвижением вперед.

Практика (2ч.) **Упражнения с гимнастическим обручем:** комплекс общеразвивающих упражнений, вращение обруча различными частями тела (руками и туловищем).

Практика (3 ч.) **Совершенствование техники:** ранее разученные упражнения.

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

Практика (4ч.) **Индивидуализированные комплексы:** общеразвивающие упражнения корригирующей и оздоровительной направленности (с гимнастическим обручем и набивными мячами, на гимнастической стенке и гимнастической скамейке).

Практика (2ч.) **Оздоровительная аэробная гимнастика:** композиции, включающие стилизованные способы ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающие и дыхательные упражнения (девушки).

**Корригирующие комплексы** атлетической гимнастики: упражнения с локально-дифференцированной направленностью, в том числе и на тренажерных устройствах (юноши).

#### **3.2. Физическая подготовка (4 ч):**

Практика (2ч.) **Гимнастика с основами акробатики:** упражнения в ходьбе разными способами (на носках, с высоким подниманием колена, на прямых ногах); в разных положениях (правым и левым боком, спиной вперед, в полуприседе и приседе); с разным направлением передвижения (прямо, «змейкой», по диагонали, противходом); с одновременным выполнением общеразвивающих упражнений (наклоны и повороты туловища, с маховыми и круговыми движениями рук, с наклонами и поворотами головы); группировки, седы, перекаты в группировке; переворачивание на спину и обратно из положения лежа на животе; прыжки на месте с поворотами и продвижением вперед

(назад); упражнения с использованием ранее освоенных способов стилизованной ходьбы; общеразвивающие упражнения

Практика (2 ч.). **Легкая атлетика:** высокий старт с опорой на одну руку с последующим небольшим ускорением, прыжок в длину; бег с равномерной скоростью (до 300 м); бег в чередовании с ходьбой; бег в чередовании с ходьбой (мальчики до 1 км; девочки — до 800 м); равномерный непродолжительный бег, высокий старт с небольшим ускорением в произвольном темпе, прыжок в длину с разбега способом согнув ноги, метание малого мяча с разбега на дальность и в цель.

#### **4. Плавание (34 часа)**

Теория (2 ч.). **Техника безопасности в бассейне.**

Практика (8 ч.). **Кроль на спине** (скольжение руки вдоль туловища, скольжение с подключением работы ног и попеременным выполнением гребка правой и левой руками); проплывание коротких отрезков в полной координации.

Практика (6 ч.). Технические действия при **плавании способом брасс** (скольжение с подключением работы ног, согласование работы ног и рук, повороты)

Практика (2 ч.). **Совершенствование техники плавания способом «кроль».**

Практика (8 ч.). Технические действия при **плавании способом брасс** (скольжение с подключением работы ног, согласование работы ног и рук, повороты)

Практика (2 ч.). **Совершенствование техники плавания способом «кроль».**

Практика (8 ч.). **Плавание в полной координации способами кроль на груди и брасс** (юноши — до 50 м; девушки — до 25 м).

#### **5. 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.
3. представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

#### **Развивающие:**

- 1 сформированное представление о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека, о правилах поведения на занятиях физической культурой;
- 2 бережное отношение к собственному здоровью, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

### **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 (девочки)/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);

- для воды – плавательные принадлежности (мыло, мочалка, полотенце, обувь для бассейна, плавки, купальник, шапочка, очки).

*Спортивные сооружения:*

- малый спортивный зал площадью 90,2 кв.м.;
- плавательный бассейн (25 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.

*Для воды:*

- плавательные доски- 15 шт.;
- лопатки различных видов- 15 пар.;
- игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров- 15 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 вперёд из положения сидя (см)				
Стойка на одной ноге с закрытыми глазами (мин.,сек.)				
Продвижение вперёд, 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. Звездина 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. Воробьёв 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.