

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества» городского округа
город Сибай Республики Башкортостан

Утверждаю:
Директор МБУ ДО ЦДТ
 Э.Г. Киреева
Приказ № 119 от « 31 » августа 2020г.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Мы разные, но мы равные»

Возраст учащихся: 10-13 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик: Ильясова А.В.,
педагог дополнительного образования

Утверждена на методическом совете ЦДТ
Протокол № 2 от «30» августа 2020г.

г. Сибай

Содержание

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи.....	6
1.3. Содержание программы.....	7
1.4. Планируемые результаты.....	18
2. Комплекс организационно – педагогических условий.....	20
2.1. Календарный учебный график.....	20
2.2. Условия реализации программы.....	20
2.3. Формы аттестации.....	20
2.4. Методические материалы.....	20
3. Список литературы.....	23
4. Приложения.....	25

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

1.1. Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Мы вместе» МБУ ДО ЦДТ ГО г.Сибай разработана в соответствии с основополагающим законодательным актом, регулирующим процесс образования детей с ОВЗ Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепцией развития дополнительного образования детей утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015г. № 729-р; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации о «Санитарно-эпидемиологических требованиях к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утвержденных от 4 июля 2014г. № 41, с изменениями на 27 октября 2020г. № 32); Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; Методическим рекомендациям по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально – психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей – инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей от 29 марта 2016г. № ВК – 641/09; иными нормативными документами.

Данная программа предусмотрена для группы детей с нарушением интеллекта и предполагает стартовый и базовый уровни сложности освоения материала.

В настоящее время растет тенденция к увеличению количества детей с проблемами здоровья. В связи с этим уделяется значительное внимание физическому воспитанию детям с ограниченными возможностями здоровья. На основе применения комплекса средств адаптивной физической культуры организация физического воспитания учащихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в условиях дополнительного образования позволит эффективно повлиять на физическое, психическое и эмоциональное благополучие детей.

Адаптивная физическая культура (АФК) - комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию, и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества. (<https://steptostep22.ru/pages/83>)

Адаптивная - это название подчеркивает предназначение средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфофункциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма. (<https://ru.wikipedia.org/wiki/>)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мы разные, но равные» направлена на коррекцию физического развития учащихся, реабилитацию двигательных функций организма, адаптацию и социализацию детей с нарушением интеллекта. Программа физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы состоит в том, чтобы способствовать вовлечению учащихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов в систему регулярных занятий физической культурой и спортом и развитию их интереса к здоровому образу жизни.

Новизна.

К отличительным особенностям данной программы относятся:

- спортивно – оздоровительная работа состоит из комплекса занятий, проводимых в бассейне и спортивном зале ЦДТ;
- возможность дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся,
- гибкий дозированный объем нагрузок, с учетом состояния здоровья и интеллектуального уровня учащихся.

Адресат программы: учащиеся от 10 до 13 лет. Количество детей в группе до 12 человек.

Объем программы: срок обучения по программе - 3 года.

Учебный план составлен из расчета 36 учебных недель, 72 ч в год.

Общий объем программы равен 216ч.

Форма обучения: очная

Методы обучений: в основе организации занятий лежат следующие методы:

- словесный (устное изложение материала; беседа и объяснение);
- наглядный (показ педагогом приемов исполнения; наблюдение и т.д.);
- практический (тренировочные упражнения; соревнования).

Тип занятия: занятия по комбинированному типу в сочетании теоретического, практического и тренировочного типов. Также предусматривается выполнение контрольных нормативов.

Срок освоения программы - 3 года.

Режим занятий: 2 раз в неделю по 45 минут.

1.2 Цель и задачи программы:

- Цель: Укрепление здоровья отдельной категории детей ¹ и развитие их физических качеств.

- Задачи:

- Образовательные: формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- Развивающие: укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- Воспитательные: воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры; воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи; воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

¹ Дети с нарушением интеллекта 70-02, 70-08

1.3. Содержание программы:

Учебный план

1 год обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Введение. Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	2	2	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	2	2	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	2	2	-
4	ОФП	16	2	14
5	Легкая атлетика	8	2	6
6	Плавание	11	2	9
7	Подвижные игры	17	2	15
8	Спортивные игры	10	2	8
9	Контрольные испытания и соревнования.	4	-	4
10	Итого	72	16	56

Содержание учебно – тематического плана 1 года обучения

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

1. Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.

Теория: Введение. Игры на знакомство.

Теория о развитии физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

О влиянии физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние

различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой.

О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

Теория: Понятие о гигиене.

Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Теория: Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

4. Общая физическая подготовка.

Теория: Техника безопасности. Спортивный инвентарь. Способы страховки.

Практика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Упражнения на растяжку мышц — направлены на улучшение гибкости тела.

Кардиоупражнения — например, прыжки на месте, полезны для сердца, улучшают выносливость и снижают массу тела.

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки. Направлены на увеличение мышечной массы и придания большей силы мышцам.

5. Легкая атлетика.

Теория: Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

Практика: Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

6. Плавание.

Теория: Техника безопасности в бассейне и на воде. Инструктаж. Предупреждение несчастных случаев на воде. Виды спортивных способов плавания. Подготовительные упражнения.

Практика: Подготовительные упражнения в воде. Передвижения по дну с помощью гребковых движений рук, погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду. Скольжение на груди и спине. Скольжение на груди и спине с опорой на доску. Плавание с помощью одних ног с опорой на доску. Проплывание небольших отрезков с помощью работы ног с опорой на доску. Соскок вниз: ногами с низкого бортика, спад в воду из положения сидя. Игры в воде.

7. Подвижные игры.

Теория: Правила игр.

Практика: «Мяч соседу», «Попрыгунчики – воробушки», «Два мороза», «Метко в цель», «Гуси – лебеди», «Кто быстрее?», «Вызов номеров», «Охотники и утки», «Лиса и собаки», «Воробьи – вороны», «Взятие высоты», «Пятнашки», «Салки», «Борьба за мяч», «Перестрелка» и т.д. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

8. Спортивные игры.

Теория: Азы теории правил спортивных игр: футбол, баскетбол, пионербол. Техника передвижения. Техника владения мячом. Техника защиты. Тактика нападения.

Практика:

- Баскетбол: Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад). Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками. Бросок.
- Футбол: Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.
- Пионербол: Броски мяча двумя руками и одной. Прием мяча двумя руками и одной. Передача мяча через сетку.

9. Контрольные испытания и соревнования.

Оценка специфической и общей физической подготовленности. Оценка психологического состояния спортсмена.

Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением родителей.

Учебный план

2 год обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Введение. Основы знаний о строении организма, о влиянии физических упражнений.	1	1	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	1	1	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-
4	ОФП	16	2	14
5	Легкая атлетика	8	2	6
6	Плавание	14	2	12
7	Подвижные игры	16	2	14
8	Спортивные игры	13	2	11
9	Контрольные испытания и соревнования.	4	-	4
10	Итого	72	13	59

Содержание учебно – тематического плана 2 года обучения

1. Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.

Теория: Введение. Повторение пройденного материала. О развитии физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. О влиянии физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой. О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

Теория: Повторение пройденного материала. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Теория: Повторение пройденного материала. Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

4. Общая физическая подготовка.

Теория: Техника безопасности. Спортивный инвентарь. Способы страховки.

Практика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Упражнения на растяжку мышц — направлены на улучшение гибкости тела. Кардиоупражнения — например, прыжки на месте, полезны для сердца, улучшают выносливость и снижают массу тела. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки. Направлены на увеличение мышечной массы и придания большей силы мышцам.

5. Легкая атлетика.

Теория: Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

Практика: Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

6. Плавание.

Теория: Техника безопасности в бассейне и на воде. Инструктаж. Предупреждение несчастных случаев на воде. Виды спортивных способов плавания. Подготовительные упражнения.

Практика: Подготовительные упражнения в воде:

- Закрепление пройденного материала: передвижения по дну с помощью гребковых движений рук, погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду. Скольжение на груди и спине. Скольжение на груди и спине с опорой на доску. Плавание с помощью одних ног с опорой на доску. Проплывание небольших отрезков с помощью работы ног с опорой на доску. Соскок вниз: ногами с низкого бортика, спад в воду из положения сидя.
- Изучение нового материала: скольжение на груди и спине с последующими гребковыми движениями рук, согласование движений рук с дыханием, общее согласование движений рук и ног с дыханием, проплывание небольших отрезков с помощью работы рук и ног кролем на груди с задержкой дыхания, проплывание в полной координацией кролем на груди и спине. Старт из воды при плавании кролем на спине. Спады в воду с бортика согнувшись в поясе. Игры в воде.

7. Подвижные игры.

Теория: Правила игр.

Практика: Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами. Веселые старты. «Круг вышибала», «Два мороза», «Метко в

цель», «Гуси – лебеди», «Кто быстрее?», «Вызов номеров», «Охотники и утки», «Лиса и собаки», «Караси и карпы», «Взятие высоты», «Пятнашки», «Салки», «Борьба за мяч», «Перестрелка» и т.д.

8. Спортивные игры.

Теория. Правила спортивных игр: футбол, баскетбол, пионербол.

Техника передвижения. Техника владения мячом. Техника защиты. Тактика нападения.

Практика:

- Баскетбол. Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад). Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.
- Футбол. Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения (финты). Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения, внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру. Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия. Учебная игра.

- Пионербол. Броски мяча двумя руками и одной. Прием мяча двумя руками и одной. Передача мяча через сетку. Движения ног при передаче мяча. Командные действия. Учебная игра.

9. Контрольные испытания и соревнования.

Оценка специфической и общей физической подготовленности. Оценка психологического состояния спортсмена. Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением родителей.

Учебный план

3 год обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Введение. Основы знаний о строении организма, о влиянии физических упражнений.	1	1	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	1	1	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-
4	ОФП	16	2	14
5	Легкая атлетика	9	2	7
6	Плавание	14	2	12
7	Подвижные игры	10	2	8
8	Спортивные игры	14	2	12
9	Контрольные испытания и соревнования.	6	-	6
10	Итого	72	13	59

Содержание учебно – тематического плана 3 года обучения

1. Основы знаний.

Теория: Введение. Закрепление пройденного материала. Развитие физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой.

Режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

Теория: Закрепление пройденного материала. Профилактика простудных заболеваний. Правила и приемы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Теория: Закрепление пройденного материала. Правила соревнований по легкой атлетике, плаванию, спортивным играм (баскетбол, футбол, пионербол).

4. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики.

Теория: Страховка. Гимнастическая терминология. Основы техники гимнастических упражнений.

Практика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения: без предметов, с партнером, на гимнастических снарядах. Преодоление полосы препятствий.

5. Легкая атлетика.

Теория: Углубленное изучение техники бега, прыжковой техники, техники метания. Техника вхождения в поворот, финиширования.

Практика: Медленный бег. Кросс 300-500 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность.

6. Плавание.

Теория: Техника безопасности в бассейне и на воде. Предупреждение несчастных случаев на воде. Оказание первой помощи утопающим. Виды спортивных способов плавания. Подготовительные упражнения.

Практика: Совершенствование техники дыхания при плавании кролем на груди и спине. Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине. Совершенствование прыжков в воду и поворотов. Игры в воде.

7. Подвижные игры.

Теория. Правила игр.

Практика: Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами. Веселые старты. «Круг вышибала», «Два мороза», «Метко в цель», «Гуси – лебеди», «Кто быстрее?», «Вызов номеров», «Охотники и утки», «Лиса и собаки», «Караси и карпы», «Взятие высоты», «Пятнашки», «Салки», «Борьба за мяч», «Перестрелка» и т.д.

8. Спортивные игры.

Теория. Правила спортивных игр: футбол, баскетбол, пионербол. Техника передвижения. Техника владения мячом. Техника защиты. Тактика нападения.

Практика:

- Баскетбол. Совершенствование техники игры. Стойки и перемещения. Индивидуальные и командные действия.
- Футбол. Совершенствование техники игры. Индивидуальные и командные действия.
- Пионербол. Совершенствование техники игры. Индивидуальные и командные действия.

9. Контрольные нормативы и соревнования.

Оценка специфической и общей физической подготовленности. Оценка психологического состояния спортсмена.

Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением родителей.

1.4. Планируемые результаты

В результате освоения содержания программы учащиеся будут знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта; о способах и особенностях движений, передвижений;

- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм.

будут уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- выполнять технически правильно двигательные действия из базовых видов спорта;
- взаимодействовать с коллективом в процессе занятий.

2. Комплекс организационно – педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график.

Составляется ежегодно для каждого года обучения отдельно с учетом праздничных дней и каникул в текущем учебном году (Приложение 1).

2.2. Условия реализации программы.

Учебная база для проведения занятий: спортивный зал, бассейн, тренажерный зал МБУ ДО ЦДТ и парк им. Мажита Гафури.

Спортивный инвентарь: свисток, секундомер, рулетка, гимнастическая стенка, инвентарь для подвижных игр и эстафет, перекладины для подтягивания в висе, гимнастические скакалки для прыжков, волейбольная сетка, гимнастические маты, тренажеры, плавательные доски, футбольные, баскетбольные и волейбольные мячи.

2.3. Формы аттестации.

1. Усвоение знаний (опрос, контрольные упражнения, тестирование).
2. Устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия).
3. Достижения (выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях).
4. Физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, диагностики, антропометрическое обследование). (Приложение 2)

2.4. Методические материалы.

Программа позволяет проводить занятия в увлекательной, игровой форме, вызывая у занимающихся положительный эмоциональный настрой, интерес к занятиями, самое, главное - желание достичь поставленную перед ними цель. Упражнения подбираются с учетом возможностей ребенка и в

соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие состоит из трех частей:

- подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);
- основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесие, преодоление препятствий, упражнения из разделов ОФП, легкой атлетики, плавания, проводятся подвижные и спортивные игры;
- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры. В конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляется домашнее задание.

В основе организации занятий лежат словесные, наглядные и практические методы. Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

В работе используются:

- методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально – психологической реабилитации профессиональному самоопределению детей с ОВЗ, включая детей – инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (от 29 марта 2016г. № ВК – 641/09);
- психологические мониторинги личностного развития учащихся объединения «Юный чемпион» по результатам входного и выходного контроля; *(Приложение 3)*
- комплексные упражнения по разделам; *(Приложение 4)*
- критерии оценки деятельности;
- методические разработки спортивно – массовых мероприятий и соревнований; *(Приложение 5)*

- дидактические пособия: раздаточный материал; вопросы и задания для устного опроса, практические задания, упражнения.

3.Список использованной литературы.

Перечень нормативных документов, регламентирующих образовательную деятельность педагога:

1. Основополагающий законодательным актом, регулирующим процесс образования детей с ОВЗ Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015г. № 729-р;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации о «Санитарно-эпидемиологических требованиях к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утвержденных от 4 июля 2014г. № 41, с изменениями на 27 октября 2020г. № 32);
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
6. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально – психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей – инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей от 29 марта 2016г. № ВК – 641/09.

Список литературы, использованной педагогом:

1. <https://steptostep22.ru/pages/83>
2. <https://ru.wikipedia.org/wiki/>
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
4. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
5. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.
6. [Леонтьев Д., Александрова Л., Лебедева А.](#) Развитие личности и психологическая поддержка учащихся с ОВЗ в условиях инклюзивного профессионального образования – М.,2017.
7. [Литовиц Н.Л.](#) Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Учебное пособие для СПО. – М., 2020.
8. Университет Лесгафта. Учебное пособие в электронном формате «Комплекс учебно – методических материалов для специалистов, обеспечивающих учебно – тренировочный процесс среди инвалидов и других маломобильных групп населения»
9. Журнал «Адаптивная физическая культура». Выпуск с 2000г. №1
- 10.Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф. Справочник по материально – техническому обеспечению адаптивной физической культуры» - М., 2007
- 11.Аксенова О.Э., Евсеев С.П. Технологии физкультурно – спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. – М., 2016.

Список литературы, рекомендованной учащимся и родителям:

1. Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2007.
2. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б.,2010.

Календарно-учебный график

3 год обучения

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля, практика
1	Сентябрь	3	14.00 – 14.45	беседа	0,5 0,5	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Закрепление пройденного материала. Входной контроль	Спортзал	Опрос, Сдача нормативов
2		5	09.00-09.45	теория	1	Закрепление пройденного материала. Профилактика простудных заболеваний. Правила и приемы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя.	Спортзал	опрос
3		10	14.00 – 14.45	теория	1	Закрепление пройденного материала. Правила соревнований по легкой атлетике, плаванию, спортивным играм. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.	Спортзал	опрос
4		12	09.00-09.45	теория, практика	0,5 0,5	Гимнастическая терминология. Строевые упражнения.	Спортзал	Наблюдение

5	Октябрь	17	14.00 – 14.45	теория, практика	0,5 0,5	Углубленное изучение техники бега, прыжковой техники, техники метания. Игры с элементами легкой атлетики	Парк им. М. Гафури	Наблюден ие
6		19	09.00-09.45	теория, практика	0,5 0,5	Углубленное изучение техники бега, прыжковой техники, техники метания. Игры с элементами легкой атлетики	Парк им. М. Гафури	Наблюден ие
7		24	14.00 – 14.45	практика	1	Медленный бег, кроссовая подготовка	Парк им. М. Гафури	Наблюден ие
8		26	09.00-09.45	практика	1	Разновидности прыжков, метание гранаты.	Парк им. М. Гафури	Наблюден ие
9		1	14.00 – 14.45	теория, практика	0,5 0,5	Техника вхождения в поворот, финиширования Равномерный медленный бег до 10 мин	Парк им. М. Гафури	Наблюден ие, анализ
10		3	09.00-09.45	практика	1	ОРУ на месте и в движении Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств	Спортзал	Наблюден ие, анализ
11		8	14.00 – 14.45	практика	1	Легкоатлетические упражнения. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.	Спортзал	Наблюден ие

12	Ноябрь	10	09.00-09.45	теория, практика	0,5 0,5	Техника безопасности в бассейне и на воде. Подготовительные упражнения. Свободное плавание.	Малый бассейн	Наблюдение
13		15	14.00 – 14.45	практика	1	ОРУ. Игра «Караси и карпы»	Спортзал	Наблюдение
14		17	09.00-09.45	теория, практика	0,5 0,5	Оказание первой помощи утопающим. Скольжение с досочкой на груди и спине с работой ног	Малый бассейн	Наблюдение, анализ
15		22	14.00 – 14.45	теория, практика	0,5 0,5	Футбол. Закрепление пройденного материала. Совершенствование техники игры в футбол	Спортзал	Наблюдение, анализ
16		24	09.00-09.45	практика	1	Скольжение с досочкой на груди и спине с работой рук	Малый бассейн	Наблюдение, анализ
17		29	14.00 – 14.45	практика	1	ОРУ. Совершенствование техники игры в футбол	Спортзал	Наблюдение, анализ
18		31	09.00-09.45	практика	1	Согласование движений рук и ног в кроле на груди с дыханием. Игра «Водолазы»	Малый бассейн	Наблюдение, анализ
19		5	14.00 – 14.45	практика	1	ОРУ с предметами. Игры с предметами: мячи, скакалки	Спортзал	Наблюдение, анализ
20		7	09.00-09.45	практика	1	Согласование движений рук и ног в кроле на спине.	Малый бассейн	Наблюдение, анализ
21		12	14.00 – 14.45	практика	1	ОРУ. Совершенствование техники игры в футбол.	Спортзал	Наблюдение, анализ
22		14	09.00-09.45	практика	1	Совершенствование прыжков в воду. Свободное плавание	Малый бассейн	Наблюдение, анализ

23	Декабрь	19	14.00 – 14.45	практика	1	ОРУ. Совершенствование техники игры в футбол.	Спортзал	Наблюдение, анализ
24		21	09.00-09.45	практика	1	Совершенствование техники плавания кролем на спине.	Большой бассейн	Наблюдение, анализ
25		26	14.00 – 14.45	практика	1	ОРУ. Игра «Круг вышибала»	Спортзал	Наблюдение.
26		28	09.00-09.45	практика	1	Совершенствование техники плавания кролем на спине и груди. Совершенствование техники поворотов.	Большой бассейн	Наблюдение, анализ
27		3	14.00 – 14.45	практика	1	ОРУ в парах.	Спортзал	Наблюдение, анализ
28		5	09.00-09.45	практика	1	Совершенствование техники плавания кролем на спине и груди.	Большой бассейн	Наблюдение, анализ
29		10	14.00 – 14.45	практика	1	ОРУ в парах.	Спортзал	Наблюдение, анализ
30		12	09.00-09.45	практика	1	Совершенствование техники плавания кролем на спине и груди.	Большой бассейн	Наблюдение, анализ
31		17	14.00 – 14.45	практика	1	ОРУ с предметами	Спортзал	Наблюдение, анализ
32		19	09.00-09.45	теория, практика	0,5 0,5	Совершенствование техники плавания кролем на спине и груди.	Большой бассейн	Наблюдение, анализ
33		24	14.00 – 14.45	практика	1	Совершенствование техники плавания кролем на спине и груди. Инструктаж перед соревнованиями.	Парк им. М. Гафури	Наблюдение
34		26	09.00-09.45	практика	1	Первенство по плаванию среди учащихся	Большой	соревнования

						объединения.	бассейн	ния
35	Январь	31	14.00 – 14.45	практика	1	Игра «Тайный Санта Клаус»	Актовый зал	
36		14	14.00 – 14.45	теория, практика	0,5 0,5	Индивидуальные и командные действия в баскетболе. Совершенствование техники игры в баскетбол.	Спортзал	Наблюдение, анализ
37		16	09.00-09.45	практика	1	Совершенствование техники игры в баскетбол. Стойки и перемещения.	Спортзал	Наблюдение, анализ
38		21	14.00 – 14.45	практика	1	Совершенствование техники игры в баскетбол. Стойки и перемещения.	Спортзал	Наблюдение
39		23	09.00-09.45	практика	1	Совершенствование техники игры в баскетбол. Стойки и перемещения.	Спортзал	Наблюдение
40		28	14.00 – 14.45	практика	0,5 0,5	Игра баскетбол. Строевые эстафеты.	Спортзал	Наблюдение
41		30	09.00-09.45	практика	0,5 0,5	Основы техники гимнастических упражнений. ОРУ на гимнастических снарядах	Спортзал	Наблюдение
42		Февраль	4	14.00 – 14.45	практика	1	ОРУ на гимнастических снарядах	Спортзал
43	6		09.00-09.45	практика	1	ОРУ на гимнастических снарядах	Спортзал	Наблюдение
44	11		14.00 – 14.45	практика	1	Челночный бег	Спортзал	Наблюдение
45	13		09.00-09.45	практика	1	Челночный бег	Спортзал	Наблюдение

46	Март	18	14.00 – 14.45	практика	1	Челночный бег	Спортзал	Наблюден ие
47		20	09.00-09.45	практика	1	Веселые старты ко Дню защитника Отечества	Спортзал	
48		25	14.00 – 14.45	практика	1	Игра «Снежная крепость»	Парк им. М. Гафури	Наблюден ие
49		27	09.00-09.45	практика	1	Игра «Снежная скульптура»	Парк им. М. Гафури	Наблюден ие
50		4	14.00 – 14.45	практика	1	ОФП. Преодоление полосы препятствий.	Спортзал	Наблюден ие
51		6	09.00-09.45	практика	1	Веселые старты к 8 Марта	Спортзал	
52		11	14.00 – 14.45	теория, практика	0,5 0,5	Повтор правил игры в пионербол. Совершенствование техники игры в пионербол	Спортзал	Наблюден ие
53		13	09.00-09.45	теория, практика	0,5 0,5	Повтор правил игры в пионербол. Совершенствование техники игры в пионербол	Спортзал	Наблюден ие
54		18	14.00 – 14.45	практика	1	Совершенствование техники игры в пионербол	Спортзал	Наблюден ие
55		20	09.00-09.45	практика	1	Совершенствование техники игры в пионербол	Спортзал	Наблюден ие
56		25	14.00 – 14.45	практика	1	Совершенствование техники игры в пионербол	Спортзал	Наблюден ие
57	27	09.00-09.45	практика	1	ОРУ без предметов	Спортзал	Наблюден	

								ие
58	Апрель	1	14.00 – 14.45	практика	1	Игра «Комический футбол»	Спортзал	Наблюден ие
59		3	09.00-09.45	практика	1	ОРУ с предметами	Спортзал	Наблюден ие
60		8	14.00 – 14.45	практика	1	Строевые эстафеты с мячом	Спортзал	Наблюден ие
61		10	09.00-09.45	практика	1	Строевые упражнения. ОРУ в парах	Спортзал	Наблюден ие
62		15	14.00 – 14.45	практика	1	Строевые упражнения. ОРУ в парах	Спортзал	Наблюден ие
63		17	09.00-09.45	практика	1	Подвижные игры на свежем воздухе	Парк им. М. Гафури	Наблюден ие
64		22	14.00 – 14.45	практика	1	Подвижные игры на свежем воздухе	Парк им. М. Гафури	Наблюден ие
65		24	09.00-09.45	практика	1	Подвижные игры на свежем воздухе	Парк им. М. Гафури	Наблюден ие
66		29	14.00 – 14.45	практика	1	Подвижные игры на свежем воздухе	Парк им. М. Гафури	Наблюден ие
67		Май	6	14.00 – 14.45	теория, практика	0,5 0,5	Техника вхождения в поворот, финиширования. Бег в медленном темпе.	Парк им. М. Гафури
68	8		09.00-09.45	практика	1	Кросс ко Дню Победы в ВОВ	Парк им. М. Гафури	Легкоатлет ический

								срез
69	15	09.00-09.45	теория, практика	0,5 0,5	Разбор ошибок. Прыжки в длину	Парк им. М. Гафури	Наблюден ие	
70	20	14.00 – 14.45	практика	1	Прыжки в высоту	Спортзал	Наблюден.	
71	22	09.00-09.45	практика	1	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)	Спортзал	Наблюден ие	
72	27	14.00 – 14.45	практика	1	Итоговый контроль	Спортзал	Сдача нормативов	
73	29	09.00-09.45	теория	1	Инструктаж по техники безопасности в летний период	Спортзал		

**Нормативы по усвоению навыков, умений,
развитию двигательных качеств.**

**Входной контроль группы первого года обучения
(5 класс коррекционной школы)
сентябрь 2018**

№	Ф.И.О.	Контрольные упражнения ПОКАЗАТЕЛИ		
		Бег 60 м	Прыжки в длину	Планка на локтях
1	Абросимов Максим Александрович	15,20	145	20
2	Биктимиров Даян Раилевич	14,40	137	15
3	Кунакбаев Нияз Юлаевич	14,40	152	18
4	Кильдибаев Ильмир Радикович	16,30	130	36
5	Калимуллиана Юлиана Мунавировна	11,10	120	19
6	Кильдигушев Радик Ирмакович	13,20	147	30
7	Мамедова Тамам Надимовна	12,32	150	1,5
8	Сайтов Фанзиль Нуриманович	13,56	136	36
9	Яременко Кирилл Андреевич	14,54	147	28
10	Нурбахтин Данис Азатович	15,56	159	24

**Итоговый контроль группы первого года обучения
(5 класс коррекционной школы)
май 2019**

№	Фамилия	Контрольные упражнения ПОКАЗАТЕЛИ		
		Бег 60 м	Прыжки в длину	Планка на локтях
1	Абросимов Максим Александрович	14,20	147	23
2	Биктимиров Даян Раилевич	14,40	131	17
3	Кунакбаев Нияз Юлаевич	13,20	152	20
4	Кильдибаев Ильмир Радикович	14,30	131	37
5	Калимуллиана Юлиана	11,10	128	24

	Мунавировна			
6	Кильдигушев Радик Ирмакович	12,50	147	30
7	Мамедова Тамам Надимовна	12,56	150	1,8
8	Сайтов Фанзиль Нуриманович	13,00	136	38
9	Яременко Кирилл Андреевич	12,54	150	29
10	Нурбахтин Данис Азатович	13,56	157	26

**Входной контроль группы второго года обучения
(6 класс коррекционной школы)
сентябрь 2019**

№	Фамилия	Контрольные упражнения ПОКАЗАТЕЛИ		
		Бег 60 м	Прыжки в длину	Планка на локтях
1	Абросимов Максим Александрович	14,00	148	24
2	Биктимиров Даян Раилевич	14,30	132	18
3	Кунакбаев Нияз Юлаевич	14,20	153	28
4	Кильдибаев Ильмир Радикович	15,30	131	39
5	Калимуллиана Юлиана Мунавировна	12,10	129	26
6	Кильдигушев Радик Ирмакович	13,50	148	39
7	Мамедова Тамам Надимовна	11,56	151	1,5
8	Сайтов Фанзиль Нуриманович	14,00	137	39
9	Яременко Кирилл Андреевич	12,54	151	31
10	Нурбахтин Данис Азатович	12,56	158	30

**Итоговый контроль группы второго года обучения
(6 класс коррекционной школы)
май 2020**

№	Фамилия	Контрольные упражнения ПОКАЗАТЕЛИ		
		Бег 60 м	Прыжки в длину	Планка на локтях
1	Абросимов Максим Александрович	13,20	146	28
2	Биктимиров Даян Раилевич	14,10	135	21
3	Кунакбаев Нияз Юлаевич	13,20	154	29
4	Кильдибаев Ильмир Радикович	14,30	140	37
5	Калимуллиана Юлиана Мунавировна	11,10	131	31
6	Кильдигушев Радик Ирмакович	12,50	149	42
7	Мамедова Тамам Надимовна	10,56	152	1,8
8	Сайтов Фанзиль Нуриманович	12,00	140	40
9	Яременко Кирилл Андреевич	11,54	148	35
10	Нурбахтин Данис Азатович	10,56	156	33

**Входной контроль группы третьего года обучения
(7 класс коррекционной школы)
сентябрь 2020**

№	Фамилия	Контрольные упражнения ПОКАЗАТЕЛИ		
		Бег 60 м	Прыжки в длину	Планка на локтях
1	Абросимов Максим Александрович	12,40	146	30
2	Биктимиров Даян Раилевич	13,10	137	28
3	Кунакбаев Нияз Юлаевич	11,20	152	32
4	Кильдибаев Ильмир	12,30	143	39

	Радикович			
5	Калимуллиана Юлиана Мунавировна	10,10	132	40
6	Кильдигушев Радик Ирмакович	11,50	150	46
7	Мамедова Тамам Надимовна	11,56	152	2,00
8	Сайтов Фанзиль Нуриманович	11,36	148	49
9	Яременко Кирилл Андреевич	11,58	152	42
10	Нурбахтин Данис Азатович	11,56	155	41

РЕЗУЛЬТАТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА

личностного развития учащихся объединения «Юный чемпион» по результатам входного и выходного контроля личностного роста

(входной контроль-октябрь 2018 года, выходной контроль-апрель 2021 года).

Исследовано: 10 обучающихся в возрасте от 10-13 лет, посещающих объединение «Юный чемпион».

№	Диагностические методики	Цели методик	Методы проведения	Результат мониторинга
1	«Лесенка» Т.Д.Марци нковской	Диагностика уровня самооценки	тестирование	Входной контроль: 15%-завышенная самооценка; 50%-норма; 35%-заниженная самооценка.
				Выходной контроль: 11%-завышенная самооценка; 65%-норма; 24%-заниженная самооценка.
2	Проективная методика «Кактус»	Выявление состояния эмоциональной сферы ребенка, выявление наличия агрессии, ее направленности и интенсив	тестирование	Входной контроль: 65%-высокий уровень агрессивности; 35%-низкий уровень агрессивности.
				Выходной контроль: 47%-высокий уровень агрессивности; 53%-низкий уровень агрессивности.

		ности.		
3	Проективный тест «Несуществу ющее животное»	Диагности ка эмоционал ьных особенност ей личности, агрессивно сти, сферы общения.	тестирова ние	<p>Входной контроль: 54% - норма; 46% - выявлена проблематика в личностном развитии</p> <p>Выходной контроль: 58% - норма; 42% - выявлена проблематика в личностном развитии.</p>

По результатам проведенного мониторинга личностных качеств учащихся объединения «Юный чемпион» видна положительная динамика изменения личностной самооценки, снижение агрессивности, личностных качеств, поведения, коммуникативных навыков, психологического состояния детей.

Педагог-психолог МБУ ДО ЦДТ
_____ Л.Л.Каюмова

Контрольное тестирование.

Контрольные тесты-упражнения:

Тест 1. Бег 30 (60) м с высокого старта. Оборудование: секундомер
Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест 2. 6-минутный бег. Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке. Оборудование: свисток, секундомер.
Процедура тестирования. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Учащиеся должны бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 мин. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и контролеры подсчитывают метраж для каждого из них.

Тест 3. Прыжки в длину. Процедура тестирования. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений рук и ног.

Тест 4. Подтягивание. Процедура тестирования. Подтягивание: мальчики в висе на высокой перекладине, девочки - в висе лежа на подвесной перекладине (до 80 см). И те и другие подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня

подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Тест 5. Наклоны вперед из положения сидя на полу. Оборудование: рулетка. Процедура тестирования. Нанести мелом на полу линию А-Б, а к ее середине - перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Партнер прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

Тест 6. Отжимание от пола. Упрощенный вариант отжиманий используется при тестировании учащихся с низким уровнем подготовки. Существует несколько модификаций этого упражнения: отжимания от скамьи высотой 20 см; отжимания от пола с согнутыми коленями.

Тест 7. Поднимание туловища из положения лежа. Процедура тестирования. Ученик ложится на спину, сцепив руки за головой, затем, не сгибая коленей, принимает положение сидя, попеременно касаясь согнутыми локтями противоположного колена и возвращаясь в исходное положение.

Тест 8. Бросок набивного мяча. Процедура тестирования. Из этого положения испытуемый слегка наклоняется назад и мечет мяч вперед как можно дальше. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

«Утверждаю»:

Директор МБУ ДО ЦДТ

_____ Э.Г. Киреева

Приказ № __ от __ февраля 2020г.

Положение

о проведении соревнований по плаванию среди учащихся с ограниченными возможностями здоровья

Цель и задачи:

- укрепление здоровья учащихся;
- пропаганда здорового образа жизни;
- приобретения соревновательного опыта;
- популяризация лечебно-оздоровительного плавания.

Время и место:

Соревнования проводятся 17 февраля 2020 года в бассейне МБУ ДО «Центр детского творчества». Начало 18.00 ч.

Руководство и организация соревнований.

Общее руководство и проведение соревнований возлагается на педагогов дополнительного образования Тарасову Ю.Я., Ильясову А.В.

Участники соревнований.

Участниками соревнования являются учащиеся с ограниченными возможностями здоровья имеющие допуск медицинского работника.

Программа соревнований.

- 1 категория (старшая группа) 50м вольный стиль;
- 2 категория (старшая группа) 50м вольный стиль;
- 3 категория (младшая группа) 25 м вольный стиль;
- 4 категория (младшая группа) 25 м вольный стиль.

Награждение.

Победители и призеры каждой категории награждаются грамотами и медалями. Остальным участникам соревнований будут вручены дипломы участника.



К соревнованиям готовы!



Весело поплыли!



Всех наградили!

«Утверждаю»:
Директор МБУ ДО ЦДТ
_____ Э.Г. Киреева
Приказ № __ от __ марта 2021г.

Положение
о проведении спортивно - развлекательного мероприятия
«А, ну-ка девочки!», посвящённого 8 Марта,
среди учащихся с ОВЗ Центра детского творчества.

Цель мероприятия:

Укрепление здоровья учащихся, пропаганда здорового образа жизни;

Задачи:

1. Восполнить двигательную активность.
2. Осуществить эмоциональную зарядку.
3. Развивать чувство коллективизма и ответственности за свою команду.
4. Раскрыть индивидуальность каждой девочки, дать возможность проявить свою изобретательность и находчивость.
5. Организовать досуг.

Время и место:

Соревнования проводятся в спортивном зале ЦДТ 6 марта 2021 года в 15-00ч.

Руководство соревнований:

Общее руководство соревнований возлагается на методиста Ильясову А.В. и педагога дополнительного образования Мансурову Г.Ф.

Судейская коллегия: педагоги дополнительного образования Давлетбаева Г.Х., Чурашова Л.Ф.

Участники соревнований и состав команды:

В соревнованиях участвуют 4 команды по 6 учащихся в возрасте 9-10 лет, по одной команде от каждого отдела ЦДТ.

Программа спортивного - развлекательного мероприятия

«А ну-ка девочки!»

команды конкурсы	Апельсинки	Бабочки	Незабудки	Клубнички
Золушка				
Посадка и сбор овощей				
Поварята				
Конкурс на аккуратность (ложка и шар)				
Эстафета со скакалкой				
Полоса препятствий				
Вопросы для капитанов				
Сумма баллов				
Место				





«Утверждаю»:
Директор МБУ ДО ЦДТ
_____ Э.Г. Киреева
Приказ № __ от __ февраля 2021г.

Положение

**о проведении традиционного спортивно - развлекательного мероприятия
«Мы сильные!», посвящённого Дню Защитника Отечества,
среди учащихся с ОВЗ Центра детского творчества.**

Цель мероприятия:

Укрепление здоровья учащихся, пропаганда здорового образа жизни;

Задачи:

1. Восполнить двигательную активность.
2. Осуществить эмоциональную зарядку.
3. Развивать чувство коллективизма и ответственности за свою команду.
4. Раскрыть индивидуальность каждой девочки, дать возможность проявить свою изобретательность и находчивость.
5. Организовать досуг.

Время и место:

Соревнования проводятся в спортивном зале ЦДТ 22 февраля 2021 года
в 15-00ч.

Руководство соревнований:

Общее руководство соревнований возлагается на методиста Ильясову А.В. и педагога дополнительного образования Мансурову Г.Ф.

Судейская коллегия: методисты Петров А.Н., Байзигитов Г.Г.

Участники соревнований и состав команды:

В соревнованиях участвуют 4 команды по 6 учащихся в возрасте 9-10 лет, по одной команде от каждого отдела ЦДТ.

**Программа спортивного – развлекательного мероприятия
«Мы сильные!», посвящённого
Дню защитника Отечества.**

В конце мероприятия каждый участник получает сладкий приз.

команды \ конкурсы	Десантники	Моряки	Пехотинцы	Танкисты
Визитка				
Метание гранат				
Минное поле				
Закладка мины				
Мозговой штурм				
Перетягивание каната				
Заключительная эстафета				
Сумма баллов				
Место				





