


Министерство труда и социального развития Краснодарского края

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
Краснодарского края «Северский психоневрологический интернат»

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по медицинской части
 А.А. Хасаев
«29» декабря 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Исполняющий обязанности
директора ГБУ СО КК
 С.А. Вульф
«29» декабря 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Адаптивная физическая культура»

Возраст обучающихся: старше 18 лет
Срок реализации: 1 год
Объем программы: 72 часа

Вульф Светлана
Александровна

C=RU, S=Краснодарский край,
T=Заместитель директора по
социально-экономическим
вопросам, O=""
ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ ""
СЕВЕРСКИЙ
ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ
ИНТЕРНАТ""",
СНИЛС=10939270265,
ИНН=234803291045,
E=sevpni@rambler.ru, G=Светлана
Александровна, SN=Вульф,
CN=Вульф Светлана
Александровна

Составитель программы:
Чекан О.В.
должность: воспитатель

ст.Азовская
2023

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Программа «Адаптивная физическая культура» рассчитана на оздоровление получателей социальных услуг учреждения с использованием комплекса современных методик физкультурных занятий, элементов дыхательной гимнастики и других методов.

В результате реализации программы закрепляются и совершенствуются двигательные навыки, укрепляется мышечный каркас и общее физическое состояние здоровья. Занимающиеся приобретают знания о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности; расширяют представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных физических особенностей. Занимаясь физкультурой, они вновь познают радость движения, учатся побеждать и достойно переносить поражения, осознают счастье преодоления себя.

Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности. Так же используются средства спортивных и подвижных игр, легкоатлетических упражнений. Занятия проводятся в соответствии с физическими возможностями инвалидов и граждан пожилого возраста.

На занятиях даются необходимые теоретические и практические знания по широкому использованию адаптивной физкультуры в режиме дня, воспитываются дисциплинированность, выносливость.

Адаптивная физическая культура для инвалидов и граждан пожилого возраста более щадящая, учитывает скорость восстановления организма после нагрузок в этом возрасте. Предпочтение отдается таким физическим упражнениям, которые предъявляют невысокие требования к организму и легко дозируются по нагрузке, делается упор на повышение общей выносливости, гибкости, координации движений, упражнения на развитие силы и скорости имеют намного меньшее значение.

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Адаптивная физическая культура» имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для взрослых инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Работа с данным контингентом людей отличается специфичностью, обусловленной характером их заболеваний.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

Концепция развития дополнительного образования на 2022-2030 годы от 31 марта 2022 г. № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующие до 1 января 2027 года.

Методические рекомендации «Структурирование программы дополнительного образования», разработанных ГКУ КК «Краевой методический центр» (г. Краснодар, 2022 год);

Лицензия на осуществление образовательной деятельности ГКУ СО КК «Северский ПНИ» от 30 августа 2021 г. № 10088;

Устав ГКУ СО КК «Северский ПНИ» от 16.05.2016г. №606.

Новизна программы заключается в обновлении содержания программы, куда включены: корригирующие упражнения с предметами и без предметов, ходьба, бег, метания, упражнения на развитие зрительного восприятия, пространственной ориентировки, силы, ловкости и точности движений, в использование различных современных коррекционных, здоровьесберегающих, информационно-коммуникационных технологий.

Актуальность программы:

заключается в сохранении и повышении уровня физического развития обучающихся, привитие им навыков здорового образа жизни, служит к их адаптации в обществе.

Педагогическая целесообразность программы:

имеет большое значение для адаптации к жизни людей с ограниченными возможностями здоровья, являясь важным средством всестороннего, гармоничного развития личности, содействует нормальному развитию организма, укреплению здоровья, повышению работоспособности, формирует у инвалидов осознанное отношение к свои силам, удовлетворяет потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Адресат программы: совершеннолетние старше 18 лет.

Объем программы: общее количество 72 часов.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 40 минут.

Форма занятий: индивидуальная и групповая.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

-коррекция и компенсация двигательных особенностей, формирование адекватной возрастной норме двигательной базы, расширение двигательных возможностей, создание предпосылок для всестороннего развития лиц с ограниченными возможностями здоровья и их социальной интеграции.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать понятия о здоровом образе жизни;
- формировать устойчивый интерес к занятиям адаптивным спортом, потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- формировать представления о структуре собственного тела и его двигательных возможностях;
- обучать правилам безопасности на занятиях;
- способствовать формированию основы знаний о личной гигиене, гигиене одежды и обуви.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- развивать физические качества и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- содействовать гармоничному физическому и духовному развитию.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, самостоятельность, чувство ответственности за свои действия;
- формировать осознанное отношение к своему здоровью;
- формировать адекватную самооценку, уверенность, самообладание;
- воспитывать и совершенствовать коммуникативные способности.

Коррекционные:

- корректировать нарушения и совершенствовать развитие жизненно важных двигательных навыков;
- корректировать и совершенствовать познавательные способности (восприятие, внимание, мышление).

1.3. Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Адаптивная физическая культура»

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теорети- ческие занятия	Практи- ческие занятия
1	Общая физическая подготовка	20	10	10
2	Гимнастические упражнения	16	8	8
3	Легкоатлетические упражнения	16	8	8
4	Коррекционные упражнения, подвижные игры, элементы спортивных игр	16	8	8
5	Тестирование	4	2	2
ВСЕГО		72	36	36

1.4. Содержание программы

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Занятие 1.1. История развития физической и адаптивной физической культуры

Теоретическое занятие: краткие исторические сведения о развитии физической и адаптивной физической культуры.

Практическое занятие: комплекс физических упражнений на все группы мышц.

Занятие 1.2. Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц

Теоретическое занятие: рассказ о влиянии физических упражнений на организм человека.

Практическое занятие: комплекс гимнастических упражнений на все группы мышц без предметов, игра «Повтори за мной».

Занятие 1.3. Строевые приемы, построение, перестроение

Теоретическое занятие: рассказ о понятиях строя и выполнении команд по словесной инструкции.

Практическое занятие: строевые и порядковые упражнения, действия в строю на месте и в движении, построение, повороты, перестроение, перемена направления движения. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Поворот направо (налево)!»

Занятие 1.4. Развитие навыка обычной ходьбы, ходьбы на носках, с выполнением заданий

Теоретическое занятие: рассказ об изменении состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении.

Практическое занятие: Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Отведение прямых рук вверх, вниз, в стороны. Круговые вращения плечами. Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах.

Занятие 1.5. Ходьба «змейкой», «по кругу», «по линиям», ходьба с пятки на носок

Теоретическое занятие: рассказ об особенностях ходьбы «змейкой», «по кругу», «по линиям», ходьба с пятки на носок, показ ходьбы.

Практическое занятие: игровые упражнения с элементами ходьбы «змейкой», «по кругу», по линиям», ходьба с пятки на носок, игра «Запрещенное движение».

Занятие 1.6. Ходьба с различной скоростью, с ускорением

Теоретическое занятие: рассказ о технике ходьбы с различной скоростью, ускорением.

Практическое занятие: ходьба с продвижением вперед, делая небольшие шаги, ставя ногу с пятки, с руками за спиной, головой, почти с прямыми руками с различной скоростью и ускорением.

Занятие 1.7. Физические упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса

Теоретическое занятие: рассказ о важности формирования навыков и умения самостоятельного выполнения физических упражнений для укрепления здоровья.

Практическое занятие: упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса, отведение прямых рук вверх, вниз, в стороны, круговые вращения плечами, упражнения без предметов, индивидуальные и в парах.

Занятие 1.8. Физические упражнения для укрепления мышц туловища и шеи

Теоретическое занятие: рассказ о гигиене обуви и одежде при занятии физическими упражнениями.

Практическое занятие: упражнения для укрепления мышц туловища и шеи, повороты, наклоны головы, вытягивание шеи вперед, в стороны, наклоны прогнувшись вперед, в стороны с активным использованием рук при выполнении упражнений, наклоны и повороты, с выпадами вперед, в стороны, игра «Передай быстрее».

Занятие 1.9. Физические упражнения для укрепления мышц ног и таза

Теоретическое занятие: рассказ о значении и способах закаливания.

Практическое занятие: комплекс физических упражнения для укрепления мышц ног и таза, упражнения для стопы, передней, задней и внутренней поверхности ног, мышц спины, живота, косых мышц туловища, выпады с выполнением наклонов, поворотов, игра «Чье звено быстрее».

Занятие 1.10. Физические упражнения для развития координации

Теоретическое занятие: рассказ о значении и содержании самоконтроля в процессе выполнения физкультурных упражнений, показ методики выполнения упражнений.

Практическое занятие: упражнения для развития координации движений, поочередные однонаправленные движения рук, поочередные разнонаправленные движения рук, движения рук и ног, выполняемые в разных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией, движения рук и ног с перекрестной координацией, поочередные однонаправленные движения рук и ног, формирование поочередной координации в прыжковых упражнениях, игра «Делай как я».

Занятие 1.11. Дыхательные упражнения

Теоретическое занятие: рассказ о важности дыхания во время выполнения физических упражнений и после, показ методики выполнения дыхательных упражнений.

Практическое занятие: комплекс дыхательных упражнений в игровой форме, дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет, упражнения на изменение длительности вдоха и выдоха: вдох короче выдоха; вдох длиннее выдоха, упражнения на регулирование дыхания в ходьбе со звукоподражанием.

Занятие 1.12. Упражнения дыхательные, упражнения на расслабление

Теоретическое занятие: рассказ о методах управления актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их выполнения, т.е. произвольно удлинять или укорачивать, ускорять или замедлять вдох и выдох.

Практическое занятие: дыхательные упражнения в сочетании с движением рук, с произношением звуков, игровые дыхательные упражнения «Задувание свечи», «Шарик», «Кто подует сильнее», «Кто громче».

Занятие 1.13. Отдельные виды и техники бега

Теоретическое занятие: рассказ о различных видах бега и различии методики их выполнения.

Практическое занятие: бег медленный, быстрый, с высоким подниманием бедра, с выносом вперед прямых ног, спиной вперед, с изменением направления движения, игра «Будь внимательным».

Занятие 1.14. Техника бега с различной скоростью

Теоретическое занятие: рассказ о технике бега с различной скоростью, показ иллюстративного материала «Как избежать ошибок во время бега».

Практическое занятие: игровые упражнения с элементами бега с различной скоростью, игра «Бег по линиям».

Занятие 1.15. Бег с различной скоростью

Теоретическое занятие: демонстрация техники бега с различной скоростью.

Практическое занятие: общеразвивающие упражнения на все группы мышц, бег с различной скоростью, челночный бег.

Занятие 1.16. Техника эстафетного бега

Теоретическое занятие: рассказ об истории эстафетного бега, краткой характеристики эстафетного бега, показ техники передачи эстафетной палочки различными способами.

Практическое занятие: Игровые упражнения с элементами бега с эстафетой в руках, передачи эстафеты на разных скоростях.

Занятие 1.17. Эстафетный бег

Теоретическое занятие: рассказ об основных правилах эстафетного бега.

Практическое занятие: Общеразвивающие упражнения, эстафетный бег на 100 метров, для передачи эстафеты установлена 20-ти метровая зона.

Занятие 1.18. Физические упражнения для развития силы

Теоретическое занятие: рассказ о том, что силовые способности для человека в любом возрасте имеют большое значение, эти качества необходимы для противостояния организма неблагоприятным внешним воздействиям и для поддержания его работоспособности на необходимом уровне, снижает риск травматизма.

Практическое занятие: Упражнения для развития силы с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Игра «Перетягивание каната».

Занятие 1.19. Физические упражнения для развития гибкости

Теоретическое занятие: рассказ о том, что недостаточная гибкость приводит к нарушениям осанки, возникновению остеохондроза, изменениям походки, и, соответственно, к преждевременному старению организма.

Практическое занятие: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела), наклоны, повороты туловища с различными положениями, перешагивание, перепрыгивание предметов.

Занятие 1.20. Физические упражнения для развития общей выносливости

Теоретическое занятие: рассказ о рациональном режиме дня с учетом тренировочных нагрузок

Практическое занятие: комбинированные физические упражнения с бегом, прыжками, игры «Не давай мяч водящему», «Третий лишний».

Раздел 2. Гимнастические упражнения

Занятие 2.1. Гимнастические упражнения для формирования правильной осанки

Теоретическое занятие: рассказ о важности правильной осанки, показ иллюстраций различных видов искривления позвоночника.

Практическое занятие: комплекс физических упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата из различных исходных положений (стоя, лежа на спине, на животе, на коленях, сидя).

Занятие 2.2. Дыхательные упражнения с различными движениями головы, рук, ног

Теоретическое занятие: рассказ о правилах выполнения дыхательных упражнений с различными движениями головы, рук, ног.

Практическое занятие: комплекс дыхательных упражнений с различными движениями головы, рук, ног.

Занятие 2.3. Гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Теоретическое занятие: рассказ о правильном использовании чередования упражнений на расслабление и активную работу мышц рук и плечевого пояса.

Практическое занятие: комплекс гимнастических упражнений направленный на расслабление и активную работу мышц рук и плечевого пояса.

Занятие 2.4. Гимнастические упражнения на согласованность работы рук и ног

Теоретическое занятие: рассказ о правилах выполнения упражнений на согласованность работы рук и ног.

Практическое занятие: Комплекс гимнастических упражнений на согласованность работы рук и ног.

Занятие 2.5. Гимнастические упражнения для мышц брюшного пресса

Теоретическое занятие: рассказ об особенностях выполнения упражнений для мышц брюшного пресса.

Практическое занятие: Комплекс гимнастических упражнений на мышцы всех отделов брюшного пресса. Игровые упражнения

Занятие 2.6. Гимнастические упражнения в парах

Теоретическое занятие: рассказ о значении парных упражнений, методики и принципах выполнения.

Практическое занятие: комплекс упражнений в парах (для мышц рук и плечевого пояса, в сопротивлении, мышц спины и шеи).

Занятие 2.7. Гимнастические упражнения с сохранением равновесия

Теоретическое занятие: рассказ о том, как следить за правильным положением своего тела при различных видах жизнедеятельности.

Практическое занятие: гимнастические упражнения с элементами равновесия, игра «Мы ловкие, умелые», «Дойди до цели», «Кто устойчивее».

Занятие 2.8. Комплекс игровых гимнастических упражнений для развития и укрепления всех групп мышц

Теоретическое занятие: рассказ о правилах оказания доврачебной помощи при ушибах и растяжениях, показ иллюстративного материала «Оказание первой помощи при травмах».

Практическое занятие: комплекс гимнастических упражнений с элементами игры на все группы мышц, дыхательные упражнения, игра «Чье звено быстрее». «Попади в цель».

Занятие 2.9. Гимнастические упражнения на координацию и равновесие

Теоретическое занятие: рассказ о важности соблюдения правильного режима дня.

Практическое занятие: Комплекс гимнастических упражнений, развивающих координацию и равновесие.

Занятие 2.10. Гимнастические упражнения для формирования и закрепления правильной осанки

Теоретическое занятие: рассказ о важности личного отношения к своему здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

Практическое занятие: Комплекс гимнастических упражнений для формирования и закрепления правильной осанки.

Занятие 2.11. Гимнастические упражнения для гибкости и подвижности в суставах

Теоретическое занятие: рассказ о важности «Запаса гибкости», благодаря чему движения выполняются без излишнего напряжения, более экономично.

Практическое занятие: Комплекс гимнастических упражнений, развивающих гибкость и подвижность в суставах.

Занятие 2.12. Гимнастические упражнения для развития ловкости и точности движений

Теоретическое занятие: рассказ о важности самостоятельно контролировать свои движения.

Практическое занятие: Комплекс гимнастических упражнений для развития ловкости и точности движений, подвижные игры «Попади в цель», «Повтори движение за мной».

Занятие 2.13. Гимнастические упражнения с предметами

Теоретическое занятие: рассказ о том, что недостаточная гибкость приводит к нарушениям осанки, возникновению остеохондроза, отложению солей, изменениям походки, и, соответственно, к преждевременному старению организма.

Практическое занятие: Комплекс гимнастических упражнений с предметами для развития всех групп мышц.

Занятие 2.14. Гимнастические упражнения для профилактики плоскостопия

Теоретическое занятие: рассказ о важности соблюдения правильного ухода за стопами, подборки обуви, необходимости профилактических упражнений для ног.

Практическое занятие: Комплекс гимнастических упражнений для профилактики плоскостопия, игра «Пройди по дорожке».

Занятие 2.15. Гимнастические упражнения для укрепления мышц голени и стопы

Теоретическое занятие: рассказ о важности двигательной активности в жизни, просмотр иллюстративного материала «Движение жизнь».

Практическое занятие: Комплекс гимнастических упражнений укрепляющих мышцы голени и стопы, игра «Пройди по заданному маршруту».

Занятие 2.16. Подвижные игры с элементами ходьбы, бега, метания, координации движения

Теоретическое занятие: рассказ о технике безопасности при проведении различных игр с элементами ходьбы, бега, метания, координации движения, правилах игры.

Практическое занятие: Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц, игра «Бег по прямой», «Бег с мячом», «Подкинь мяч выше», «Быстрее перенеси», «Быстро по местам», «Кто больше простоит на одной ноге».

Раздел 3. Легкоатлетические упражнения

Занятие 3.1. Отдельные виды техники ходьбы

Теоретическое занятие: показ и разбор отдельных техник ходьбы.

Практическое занятие: Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, спортивная, ходьба в переменном темпе. Игра «Повтори не ошибись».

Занятие 3.2. Ходьба обычная, с движением рук

Теоретическое занятие: показ элементов техники обычной ходьбы с различным движением рук и плечевого пояса.

Практическое занятие: игровые упражнения с элементами ходьбы с различным положением рук, движением рук, ходьба с выполнением различных двигательных действий по зрительному или слуховому сигналу.

Занятие 3.3. Техника спортивной ходьбы

Теоретическое занятие: рассказ об особенностях техники спортивной ходьбы, особенностях постановки ног, движения таза при спортивной ходьбе.

Практическое занятие: упражнения с элементами ходьбы с различной скоростью по прямой, движением рук и плечевого пояса, энергичным, широким шагом с акцентированием на движениях таза вокруг вертикальной оси.

Занятие 3.4. Спортивная ходьба

Теоретическое занятие: показ спортивной ходьбы

Практическое занятие: спортивная ходьба с различной скоростью передвижения: медленной, средней, быстрой, ускорения спортивной ходьбой по прямой дорожке и виражу.

Занятие 3.5. Техника бега по прямой

Теоретическое занятие: рассказ о выполнении техники бега по прямой.

Практическое занятие: игровые упражнения: переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменения скорости движения, бег по прямой.

Занятие 3.6. Техника метания мяча двумя руками из-за головы

Теоретическое занятие: рассказ о технике метания мяча двумя руками из-за головы, показ иллюстративного материала «4 фазы метания: фаза подготовительная, фаза прицеливания, фаза замаха, фаза бросания».

Практическое занятие: Упражнения с мячом в парах, бросание мяча друг другу, подбрасывания мяча вверх, ловля мяча, игра « Попади в корзину», «Кто выше бросит мяч».

Занятие 3.7. Метание мяча двумя руками из-за головы

Теоретическое занятие: рассказ об ошибках при метании мяча двумя руками из-за головы, мерах безопасности при броске.

Практическое занятие: Общеразвивающие упражнения для мышц рук и плечевого пояса, метание мяча двумя руками из-за головы в заданные цели.

Занятие 3.8. Техника передачи мяча двумя руками от груди

Теоретическое занятие: рассказ о технике передачи мяча двумя руками от груди, использовании этого метода в игре баскетбол, показ иллюстративного материала «3 фазы передачи мяча: подготовительная, основная, завершающая».

Практическое занятие: общеразвивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, спины, ходьба, бег различных видов, игровые упражнения, подбросив мяч вверх, выполнить хлопок за спиной и перед собой, круговые вращения вокруг туловища, игра «Передай мяч», «Попади в цель».

Занятие 3.9. Передача мяча двумя руками от груди

Теоретическое занятие: рассказ о способах держания мяча для передачи мяча двумя руками от груди, распространенных ошибках.

Практическое занятие: общеразвивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, спины, ходьба, бег, передача мяча двумя руками от груди.

Занятие 3.10. Техника ловли мяча двумя руками

Теоретическое занятие: рассказ о технике выполнения ловли мяча двумя руками, показ ловли мяча двумя руками, использовании этой техники в игре в баскетбол.

Практическое занятие: общеразвивающие упражнения на все группы мышц, игровые упражнения «Поймай и передай дальше», «Передал - садись», «Самый ловкий».

Занятие 3.11. Ловля мяча двумя руками

Теоретическое занятие: рассказ о частых ошибках при выполнении ловли мяча, правилах поведения и техники безопасности при игре с мячом.

Практическое занятие: общеразвивающие упражнения в парах на все группы мышц, ходьба, бег разных видов, ловля и передача мяча двумя руками от груди.

Занятие 3.12. Подвижные игры с элементами ходьбы, бега, метания

Теоретическое занятие: рассказ о технике безопасности при проведении различных игр с элементами ходьбы, бега, метания, правилах игры.

Практическое занятие: Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц, игра «Бег по прямой», «Бег с мячом», «Подкинь мяч выше», «Быстрее перенеси», «Быстро по местам».

Занятие 3.13. Техника прыжка с одной ноги на другую, с продвижением вперед

Теоретическое занятие: рассказ о технике выполнения прыжка с одной ноги на другую, с продвижением вперед, демонстрация техники выполнения прыжка.

Практическое занятие: комплекс общеразвивающих упражнений, игровые упражнения с элементами прыжка на одной ноге, на двух ногах, с одной на другую.

Занятие 3.14. Прыжки с одной ноги на другую, с продвижением вперед

Теоретическое занятие: рассказ о частых ошибках при выполнении прыжка с одной ноги на другую, с продвижением вперед.

Практическое занятие: комплекс общеразвивающих упражнений, игра «С кочки на кочку», «По дорожке одной ножкой».

Занятие 3.15. Прыжки на одной и двух ногах

Теоретическое занятие: рассказ о технике безопасности при выполнении прыжков.

Практическое занятие: комплекс общеразвивающих упражнений, игровые упражнения с элементами прыжков на одной и двух ногах.

Занятие 3.16. Подвижные игры с элементами метания, прыжка

Теоретическое занятие: рассказ о правилах игр с элементами метания, прыжка, правилах поведения при проведении игр, технике безопасности.

Практическое занятие: Общеразвивающие и дыхательные упражнения, игра «Челнок», «В дальнюю зону», «С кочки на кочку», «Прыжками к финишу», «Достань предмет», «Самый меткий».

Раздел 4. Коррекционные упражнения, подвижные игры, элементы спортивных игр

Занятие 4.1. Игры для развития умения ориентироваться в пространстве, быстроты и точности движений

Теоретическое занятие: рассказ о правилах выполнения заданий во время игры, важности выполнить быстро и точно.

Практическое занятие: комплекс общеразвивающих упражнений, игры «Догони обруч», «Самый ловкий», «Точно в цель».

Занятие 4.2. Упражнения с элементами баскетбола

Теоретическое занятие: рассказ о важности тренировать умение распределять внимание, развивать точность и быстроту движений, показ упражнений в парах.

Практическое занятие: комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения с элементами баскетбола (бросок одной рукой от плеча в стену, по сигналу подбрасывание мячи вверх, ведение мяча (правой, левой) рукой).

Занятие 4.3. Упражнения с элементами баскетбола в парах

Теоретическое занятие: рассказ о технических действиях при игре в баскетбол (работа в парах, группах), просмотр иллюстративного материала.

Практическое занятие: комплекс общеразвивающих упражнений, упражнение с элементами баскетбола в парах.

Занятие 4.4. Подвижные игры, игровые задания с элементами волейбола

Теоретическое занятие: рассказ о частых ошибках при выполнении броска мяча, технике безопасности во время игр.

Практическое занятие: комплекс общеразвивающих упражнений, игровые задания «попади в квадрат», «Не урони шарик», игра «Мяч в воздух», «Мяч капитану».

Занятие 4.5. Упражнения, игровые задания для развития координации движения

Теоретическое занятие: рассказ и демонстрация иллюстративного материала как важно развивать и сохранять равновесие в жизни.

Практическое занятие: комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на равновесие, игровые задания «Пройди по ограниченной дорожке», «Повтори за мной».

Занятие 4.6. Игровые упражнения с элементами ходьбы «змейкой», по кругу, по линиям

Теоретическое занятие: рассказ и демонстрация иллюстративного материала о соблюдении правил поведения в различных ситуациях.

Практическое занятие: комплекс общеразвивающих упражнений, игровые упражнения ходьбы «змейкой», по кругу, по линиям.

Занятие 4.7. Игровые задания с элементами ходьбы повышенной координационной сложности

Теоретическое занятие: рассказ о том, как правильно подобрать дозировку физической нагрузки.

Практическое занятие: комплекс общеразвивающих упражнений, игровые задания с элементами ходьбы повышенной координационной сложности (ходьба с изменением направления, спиной, боком, с выполнением упражнений для рук и т.д.).

Занятие 4.8. Дыхательные упражнения в сочетании с упражнениями

Теоретическое занятие: рассказ о важности соблюдения правильного дыхания в сочетании с упражнениями.

Практическое занятие: ходьба, дыхательные упражнения в сочетании с упражнениями.

Занятие 4.9. Коррекционные упражнения для суставов рук, ног

Теоретическое занятие: рассказ о технике выполнения коррекционных упражнений для суставов рук, ног, показ иллюстративного материала.

Практическое занятие: коррекционные упражнения на разгибание и отведение в плечевом суставе, разгибание и супинация в локтевом суставе, разгибание пальцев и отведение большого пальца в кисти, разгибание и отведение в тазобедренном суставе, разгибание в коленном суставе, разгибание в голеностопном суставе и опора на полную стопу.

Занятие 4.10. Коррекционные упражнения в сопротивлении, упражнения с предметами

Теоретическое занятие: рассказ о сложностях и ошибках при выполнении коррекционных упражнений в сопротивление, с предметами, показ иллюстративного материала.

Практическое занятие: ходьба, бег, комплекс коррекционных упражнений в сопротивление, с предметами, игра «Кто сильнее».

Занятие 4.11. Коррекционные упражнения для развития координации движений и мелкой моторики

Теоретическое занятие: рассказ о технике выполнения коррекционных упражнений для развития мелкой моторики, показ иллюстративного материала.

Практическое занятие: Коррекционные упражнения для развития координации движений и мелкой моторики (различные захваты, перекладывание мелких и крупных предметов), игра «Достань предмет», «Передай предмет».

Занятие 4.12. Игры с элементами метания и ловли мяча

Теоретическое занятие: рассказ о технике безопасности во время игр с мячом.

Практическое занятие: комплекс общеразвивающих упражнений, игры «Кто быстрее передаст», «Поймал, передай другому», «Попади в цель», «Кто дальше».

Занятие 3.13. Коррекционные релаксационные, дыхательные упражнения

Теоретическое занятие: рассказ о важности сознательного и активного стремления к здоровому образу жизни, умения при необходимости выполнять релаксационные, дыхательные упражнения.

Практическое занятие: Общеразвивающие упражнения, коррекционные релаксационные, дыхательные упражнения.

Занятие 4.14. Коррекционные упражнения для развития координации движений и мелкой моторики

Теоретическое занятие: рассказ о том, как важно уметь управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности.

Практическое занятие: коррекционные упражнения для развития координации движений и мелкой моторики, игра «Поймай мяч», «попади в цель».

Занятие 4.15. Коррекционные упражнения с предметами различной величины: ловля на время, с закрытыми глазами, одновременно, поочерёдно

Теоретическое занятие: рассказ и обсуждение правил техники безопасности при выполнении упражнений.

Практическое занятие: коррекционные упражнения с предметами различной величины с различными заданиями, игра « Кто правильно выполнит задание».

Занятие 4.16. Эстафеты с мячом

Теоретическое занятие: рассказ о правилах проведения эстафеты с мячом, техники безопасности во время проведения эстафет.

Практическое занятие: общеразвивающие упражнения для всех групп мышц, эстафеты с мячом: «Удержание мяча», «Передай мяч», «Передал - садись», «Попади в цель», «Туда обратно», «Набивание мяча».

Раздел 5. Тестирование

Занятие 5.1. Тест-ходьба на время

Теоретическое занятие: рассказ о правилах проведения теста - ходьбы на время, техники безопасности.

Практическое занятие: комплекс общеразвивающих упражнений, ходьба на время.

Занятие 5.2. Тест-метание теннисного мяча в цель

Теоретическое занятие: рассказ о правилах проведения теста - метание теннисного мяча в цель, техники безопасности.

Практическое занятие: комплекс общеразвивающих упражнений, метание теннисного мяча в цель.

Занятие 5.3. Тест-наклон вперед из положения стоя

Теоретическое занятие: рассказ о правилах проведения теста - наклона вперед из положения стоя, техники безопасности.

Практическое занятие: комплекс общеразвивающих упражнений, наклон вперед из положения стоя.

Занятие 5. 4. Тест-подъем туловища из положения лежа в положение сидя (количество раз)

Теоретическое занятие: рассказ о правилах проведения теста-подъема туловища из положения лежа в положение сидя (количество раз), техники безопасности.

Практическое занятие: комплекс общеразвивающих упражнений, подъем туловища из положения лежа в положение сидя (количество раз).

1.5. Планируемые результаты

У обучающихся сформируются:

- понятия о здоровом образе жизни;
- сознательное и активное стремление к систематическим занятиям физическими упражнениями, спортом;
- знания о структуре собственного тела, его двигательных возможностях, о личной гигиене;
- навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
- умения адекватно оценивать свои результаты при выполнении заданий, находить ошибки, выбирать способы их исправления;
- умения общаться и взаимодействовать с окружающими на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
- проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Адаптивная физическая культура»

№ п/п	Дата проведения	Название разделов и тем	Количество часов		
			Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
		Раздел 1. Общая физическая подготовка	20	10	10
1		Занятие 1.1. История легкой атлетики	1	0,5	0,5
2		Занятие 1.2. Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц	1	0,5	0,5
3.		Занятие 1.3. строевые приемы, построение, перестроение	1	0,5	0,5
4		Занятие 1.4. Физические упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса	1	0,5	0,5
5		Занятие 1.5. Физические упражнения для укрепления мышц туловища и шеи	1	0,5	0,5
6.		Занятие 1.6. Физические упражнения для укрепления мышц ног и таза	1	0,5	0,5
7		Занятие 1.7. Физические упражнения для развития координации	1	0,5	0,5
8		Занятие 1.8. Дыхательные упражнения	1	0,5	0,5
9.		Занятие 1.9. Физические упражнения для развития силы	1	0,5	0,5
10		Занятие 1.10. Физические упражнения для развития быстроты	1	0,5	0,5
11		Занятие 1.11. Физические упражнения для развития гибкости	1	0,5	0,5
12		Занятие 1.12. Физические упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	0,5	0,5
13		Занятие 1.13. Физические упражнения для развития общей выносливости	1	0,5	0,5
14		Занятие 1.14. Физические упражнения в парах	1	0,5	0,5
15		Занятие 1.15. Эстафетные игры	1	0,5	0,5
16		Занятие 1.16. Упражнения дыхательные, на расслабление	1	0,5	0,5

17	Занятие 1.17. Физические упражнения для формирования правильной осанки	1	0,5	0,5
18	Занятие 1.18. Подвижные игры с сохранением равновесия	1	0,5	0,5
19	Занятие 1.19. Комплекс игровых упражнений для развития и укрепления всех групп мышц	1	0,5	0,5
20	Занятие 1.20. Полоса препятствий	1	0,5	0,5
	Раздел 2. Специальная физическая подготовка «Бег и ходьба»	16	8	8
21	Занятие 2.1. Отдельные виды техники ходьбы	1	0,5	0,5
22	Занятие 2.2. Ходьба обычная, с движением рук	1	0,5	0,5
23	Занятие 2.3. Ходьба «змейкой», «по кругу», «по линиям», ходьба с пятки на носок	1	0,5	0,5
24	Занятие 2.4. Ходьба с различной скоростью, с ускорением	1	0,5	0,5
25	Занятие 2.5. Техника спортивной ходьбы	1	0,5	0,5
26	Занятие 2.6. Спортивная ходьба	1	0,5	0,5
27	Занятие 2.7. Отдельные виды и техники бега	1	0,5	0,5
28	Занятие 2.8. Техника бега на короткие дистанции	1	0,5	0,5
29	Занятие 2.9. Техника бега по прямой	1	0,5	0,5
30	Занятие 2.10. Техника бега на средние дистанции	1	0,5	0,5
31	Занятие 2.11. Бег на средние дистанции	1	0,5	0,5
32	Занятие 2.12. Техника бега с различной скоростью	1	0,5	0,5
33	Занятие 2.13. Бег с различной скоростью	1	0,5	0,5
34	Занятие 2.14. Техника эстафетного бега	1	0,5	0,5
35	Занятие 2.15. Эстафетный бег	1	0,5	0,5
36	Занятие 2.16. Бег на 60 м.	1	0,5	0,5
	Раздел 3. Специальная физическая подготовка «Метание»	16	8	8
37	Занятие 3.1. Техника метания мяча с места на дальность	1	0,5	0,5
38	Занятие 3.2. Метание мяча с места на дальность	1	0,5	0,5
39	Занятие 3.3. Техника метания мяча с медленного разбега на дальность	1	0,5	0,5
40	Занятие 3.4. Метание мяча с медленного разбега на дальность	1	0,5	0,5
41	Занятие 3.5. Техника метания мяча с разбега	1	0,5	0,5
42	Занятие 3.6. Метание мяча с разбега	1	0,5	0,5

43	Занятие 3.7. Техника метания мяча двумя руками из-за головы	1	0,5	0,5
44	Занятие 3.8. Метание мяча двумя руками из-за головы	1	0,5	0,5
45	Занятие 3.9. Техника передачи мяча двумя руками от груди	1	0,5	0,5
46	Занятие 3.10. Передача мяча двумя руками от груди	1	0,5	0,5
47	Занятие 3.11. Техника ловли мяча двумя руками	1	0,5	0,5
48	Занятие 3.12. Ловля мяча двумя руками	1	0,5	0,5
49	Занятие 3.13. Техника метания теннисного мяча в цель	1	0,5	0,5
50	Занятие 3.14. Метание теннисного мяча в цель	1	0,5	0,5
51	Занятие 3.15. Эстафеты с мячом	1	0,5	0,5
52	Занятие 3.16. Подвижные игры с элементами ходьбы, бега, метания	1	0,5	0,5
	Раздел 4. Специальная физическая подготовка «прыжки»	16	8	8
53	Занятие 4.1. Техника прыжка на одной и двух ногах	1	0,5	0,5
54	Занятие 4.2. Прыжки на одной и двух ногах	1	0,5	0,5
55	Занятие 4.3. Техника прыжка с одной ноги на другую, с продвижением вперед	1	0,5	0,5
56	Занятие 4.4. Прыжки с одной ноги на другую, с продвижением вперед	1	0,5	0,5
57	Занятие 4.5. Техника прыжка в длину с места	1	0,5	0,5
58	Занятие 4.6. Прыжок в длину с места	1	0,5	0,5
59	Занятие 4.7. Техника прыжка в длину с разбега	1	0,5	0,5
60	Занятие 4.8. Прыжок в длину с разбега	1	0,5	0,5
61	Занятие 4.9. Прыжки с поворотами, с вращением	1	0,5	0,5
62	Занятие 4.10. Техника прыжка через скакалку	1	0,5	0,5
63	Занятие 4.11. Прыжок через скакалку	1	0,5	0,5
64	Занятие 4.12. Техника прыжка в высоту с разбега	1	0,5	0,5
65	Занятие 4.13. Прыжок в высоту с разбега	1	0,5	0,5
66	Занятие 4.14. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0,5	0,5
67	Занятие 4.15. прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0,5	0,5
68	Занятие 4.16. Подвижные игры с элементами	1	0,5	0,5

		прыжка			
		Раздел 5. Тестирование	4	2	2
69		Занятие 5.1. Бег на 100 м	1	0,5	0,5
70		Занятие 5.2. Метание теннисного мяча в цель	1	0,5	0,50
71		Занятие 5.3. Прыжок в длину с места	1	0,5	0,5
72		Занятие 5.4. 6-минутный бег	1	0,5	0,5
ВСЕГО			72	36	36

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

Спортивный зал, гимнастическое оборудование, мячи, обручи, скакалки.

2.3. Формы контроля (аттестации) планируемых результатов

Программа предусматривает оценивание предметных, метапредметных и личностных показателей в начале занятий, а также итоговый контроль в конце срока реализации программы. На каждом занятии специалист, реализующий программу, проводит текущий контроль по предметным показателям, используя различные методы социально-педагогической работы (*Приложения*)

2.4. Оценочные материалы

Основной формой контроля при реализации программы является диагностика результативности обучения в начале и в конце периода обучения.

С целью выявления эффективности применения программы в обучении, закрепления и обобщения полученных навыков, прослеживании динамики обучения предлагаются:

- контрольные упражнения в виде тестов (контрольных нормативов);
- участие в соревнованиях различного уровня.

По результатам диагностики определяются направления дальнейшей работы для каждого обучающегося.

Проверка усвоения полученных знаний и умений проводится также в виде результатов, показанных на соревнованиях.

Методика тестирования предусматривает комплексную оценку развития основных двигательных качеств и решает задачу гармоничной двигательной подготовленности обучающихся.

Диагностические мероприятия проводятся по следующим показателям:

1. диагностика передвижения - ходьба на время
2. диагностика координации движений - метание теннисного мяча в цель
3. диагностика гибкости - наклон вперед из положения стоя
4. диагностика силовых качеств - подъем туловища из положения лежа в положение сидя (количество раз)

2.5. Методическое обеспечение программы

Методические материалы

Реализация программы основывается на следующих принципах:

- принцип систематичности и последовательности, каждое последующее задание основано на знаниях и практических навыках предыдущего задания;
- принцип доступности и посильности, сложность задания зависит от возраста, приобретенных навыков, особенностей физического развития и способностей;
- принцип прочности и сознательности, весь процесс физического воспитания следует строить так, чтобы знания, двигательные умения и навыки осваивались сознательно, основательно и прочно;
- принцип наглядности, для создания у занимающихся точных и полных представлений, восприятия и ощущений изучаемых движений, необходимо обеспечить тесную функциональную взаимосвязь различных анализаторов (зрительного, двигательного, тактильного, слухового);
- принцип деятельного подхода - любые знания приобретаются получателями социальных услуг во время активной деятельности.

Методы работы:

- наглядно-зрительный (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, зрительные ориентиры);
- тактильно-мышечный (непосредственная помощь при выполнении упражнения);
- словесный (объяснения, пояснения, указания, подача команд, распоряжений, сигналов, вопросы, беседа, словесная инструкция);
- практический (повторение упражнений без изменения и с изменениями проведение упражнений в игровой форме; проведение упражнений в соревновательной форме).

Формы работы: индивидуальная и групповая.

Педагогические технологии, используемые при реализации программы

№ п/п	Название	Цель	Механизм	Результат применения
1.	Технология развивающего обучения	Целостное развитие личности и ее способностей	Обеспечение совместной или самостоятельной деятельности, при которой обучающийся выполняет ее самостоятельно или с помощью тренера - преподавателя	Развиваются мыслительные физические способности, активизируется самостоятельная деятельность, происходит овладение предложенным материалом
2.	Личностно-ориентированная технология	Максимальное развитие индивидуальных способностей, обучающихся на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности	Выработка индивидуального пути развития каждого обучающегося через создание альтернативных форм, индивидуальных программ обучения	Саморазвитие личности каждого обучающегося, исходя из его индивидуальных особенностей
3.	Здоровье сберегающая технология	Формирование, укрепление и сохранение духовного, эмоционального, личностного и физического, здоровья	Создание совокупности организационных, обучающих условий	Приобретение привычки заботиться о собственном здоровье, реализуя специальные техники и технологии его сохранения и укрепления
4.	Игровая технология	Создание оптимальных, соответствующих возрасту условий усвоения, обучающихся информации, знаний, получения опыта	Включение обучающихся в процесс игровой деятельности	Совершенствуются такие качества как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность

5.	Технология дифференцированного обучения	Создание оптимальных условий для выявления задатков, развития способностей обучающихся	Подбор методов индивидуального обучения	Обучающиеся усваивают программный материал на различных уровнях, в соответствии с их способностями, возможностями и возрастом
6.	Коммуникативная технология	Комфортное и безопасное развитие обучающихся, расширение возможностей его социальной адаптации посредством физических упражнений	Воздействие различных средств физической культуры на психику обучающихся.	Осуществление коррекции нарушений психоэмоциональных процессов и отклонений в личностном развитии

Кадровое обеспечение:

Программа реализуется специалистом, имеющим высшее профильное образование, курсы повышения квалификации «Педагогика, психология и методика дополнительного образования детей и взрослых» 2019 год, курсы повышения квалификации «Психологические технологии работы в социальной сфере. Арт - терапия» 2021 год, курсы повышения квалификации «Педагогика и методика дополнительного образования детей и взрослых: актуальные технологии» 2023 год.

Раздел 3. Список используемой литературы

Основная

1. Айзман Р.И., Филиппова Ю.С., Бойко О.Я. Адаптивная физическая культура: учебное пособие. - Б. Кнорус, 2022.
2. Козлова О.А., Коротаева Е.Ю. Адаптивная физическая культура: учебное пособие. - М. Проспект. 2022.
3. Рубцова Н.О. Технологии адаптивного физического воспитания и спортивной подготовки лиц с нарушениями психического развития: учебник для ВО / Н.О. Рубцова, А.В. Рубцов. – Санкт – Петербург: Лань, 2020.- 208 с.
4. Рябова Е.В. Адаптивная физическая культура. Комплексы упражнений для детей с ДЦП. Формы атонически-астеническая и гиперкинетическая: Практическое пособие для педагогов-дефектологов / Е.В. Рябова. – М.: Издательство ВЛАДОС, 2020. – 292 с.
5. Рябова Е. В. Адаптивная физическая культура. Комплексы упражнений для детей с ДЦП: Формы спастической диплегии и тетраплегии. - М.: Издательство ВЛАДОС, 2020.

Дополнительная

1. Виленский М.Я. Физическая культура 5,6,7 классы: учебник для общеобразовательных организаций — М.: Просвещение, 2019.
2. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
3. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
4. Лях В.И. Физическая культура 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций — М.: Просвещение, 2019.

Интернет источники

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <http://school-collection.edu.ru>
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>
3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

Контрольные тесты – упражнения

Тест 1. (скоростные качества) - ходьба на время

Оборудование: секундомер, ровные дорожки длиной 60 м, ограниченные двумя чертами, за каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. Процедура тестирования. В ходьбе принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» готовятся к ходьбе, по команде «Марш!» идут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с. В ходьбе на 60 м разрешается 1-2 попытки. В протокол заносится лучший результат.

Тест 2. (координация движений) - Метание теннисного мяча в цель

Процедура тестирования. Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закреплённый на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г. Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Тест 3. (гибкость) - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, оборудованной измерительной линейкой. При выполнении упражнения пятки и носки вместе, ноги в коленных суставах выпрямлены. Наклон выполняется плавно, без рывков. Касание плоскости опоры кончиками пальцев соответствует «0» на измерительной линейке.

Показатели глубины наклона выше плоскости опоры отмечаются со знаком «-», ниже плоскости – со знаком «+». Поза сохраняется 2 сек. В протокол вносится результат с точностью измерения до 0,5 см.

Тест 4. (скоростно-силовые качества) - подъем туловища из положения лежа на спине в положение сидя (количество раз). Тест выполняется за 1 мин.

Диагностика результативности тестов

№	Ф.И.О.	Результаты тестирования				Оценка (баллы)
		Ходьба 60м на время	Метание теннисного мяча в цель	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	подъем туловища из положения лежа на спине в положение сидя	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

Оценка уровня физической подготовленности

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Ходьба 60 м	12 с.	10 с.	8 с.
1. Метание теннисного мяча в цель	6 м	5 м	4 м
2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	+8 см	+3см, +7см	-2см, +2
3. Подъем туловища из положения лежа на спине в положение сидя (1 мин.)	12	9	5

Минимальные контрольные результаты на конец года

Ходьба 60 м — 12 с.

Метание теннисного мяча в цель – 6 м.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке +10см

Подъем туловища из положения лежа на спине в положение сидя (1 мин.) – 15 раз