

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 231 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол

от «29» августа 2025 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Приказ

от «29» августа 2025 г. № 186



О.В. Иванова

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа

«Двигательное развитие»

для обучающихся с интеллектуальными нарушениями

Срок реализации 2 года

Возраст обучающихся: 7-12 лет

Составил(а): Гольцев М.В.

Оглавление

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	2
III. Планируемые результаты.....	11
Календарно-тематическое планирование.....	15
1 года обучения.....	15
Содержание занятий.....	17
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЯ.....	24
ПРИЛОЖЕНИЕ №1.....	24

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Настоящая Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии со следующими документами:

2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

3. Федеральный закон от 31.07.2020 N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 N 996-р.

5. Концепция развития дополнительного образования учащихся до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р.

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 N 114 "Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам".

8. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 (ред. от 02.02.2021) "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей".

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".

10. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 21.02.2022 N 150/89 "О внесении изменений в приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ".

11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления учащихся и молодежи".

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания".

13. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование" (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 N 16).

14. Письмо Минпросвещения России от 30.12.2022 N АБ-3924/06 "О направлении методических рекомендаций"

15. Положение о структурном подразделении – Отделении дополнительного образования детей ГБОУ №231.

16. Устав ГБОУ №231.

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Двигательное развитие» (далее – образовательная программа, программа) имеет ***физкультурно-спортивную направленность***.

Адресат программы: дети с интеллектуальными нарушениями преимущественно в возрасте 7-12 лет.

Актуальность. Физкультурно-спортивная деятельность традиционно рассматривается в Российской Федерации как важнейший инструмент укрепления здоровья подрастающего поколения и формирования основ активного образа жизни. Это отражено в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ в ред. от 24.06.2023), а также в нормативных документах, регламентирующих образование обучающихся с интеллектуальными нарушениями, включая Федеральный государственный образовательный стандарт (приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599) и Адаптированную основную общеобразовательную программу (Приказ Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 № 1026). Эти документы подчёркивают значимость физического воспитания как средства развития, коррекции и социализации обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Двигательное развитие с элементами подвижных игр» (далее – образовательная программа, программа) имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Адресат программы: дети с интеллектуальными нарушениями преимущественно в возрасте 7–12 лет.

Актуальность. Физическая культура и упражнения традиционно рассматриваются в Российской Федерации как ключевой инструмент

укрепления здоровья детей и формирования основ активного образа жизни. Это отражено в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ в ред. от 24.06.2023), а также в нормативных документах, регламентирующих образование детей с интеллектуальными нарушениями, включая Федеральный государственный образовательный стандарт (приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599) и Адаптированную основную общеобразовательную программу (Приказ Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 № 1026).

Дети с интеллектуальными нарушениями нередко сталкиваются с трудностями в развитии моторики: движения могут быть замедленными, координация снижена, нарушена пространственная ориентировка. Это часто сопровождается снижением интереса к учебной деятельности и трудностями в социальной адаптации.

В этих условиях специально организованные занятия по двигательному развитию выступают как эффективное средство укрепления здоровья, улучшения координации, равновесия и общей физической подготовленности. Упражнения направлены на развитие силы, гибкости, выносливости, правильной осанки, моторной точности и уверенности в движениях. Программа способствует формированию функционально значимых двигательных навыков и поддерживает психоэмоциональное состояние детей, что важно для их социальной адаптации и личностного развития.

Программа опирается на принципы коррекционно-развивающего обучения и ориентирована на формирование у детей функционально значимых двигательных навыков, развитие физических качеств, улучшение координации и равновесия, а также на обогащение их социального опыта. Она содействует воспитанию ценностного отношения к физической культуре и здоровью, что является одной из ключевых задач современного образования.

Отличительные особенности программы Программа отличается доступностью и вариативностью освоения физических упражнений,

направленных на развитие моторики, координации и общей физической подготовленности детей с интеллектуальными нарушениями. Упражнения подобраны с учётом индивидуальных возможностей каждого ребёнка и предполагают постепенное усложнение движений.

Особенностью программы является поэтапное формирование двигательных навыков: от простых упражнений на удержание равновесия и основные движения до более сложных комплексов, включающих работу с предметами и развитие силы, гибкости и выносливости.

Занятия могут проводиться индивидуально, в паре или в малых группах, что позволяет учитывать уровень подготовленности каждого ребёнка, снижает тревожность и создаёт ситуацию успеха для всех участников.

Программа ориентирована на коррекционно-развивающее обучение: она способствует улучшению координации, укреплению мышечного корсета, формированию правильной осанки и уверенности в движениях, а также развитию психоэмоциональной стабильности и функционально значимых двигательных навыков.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Уровень освоения программы *базовый*

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 2 года обучения.

На изучение программы отведено 36 часов в первый год обучения, во второй год обучения 36 часов. Всего по программе 72 часа.

Цель программы: - создание условий для максимального удовлетворения потребностей обучающихся с интеллектуальными нарушениями в двигательном развитии, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта, а также подготовка обучающихся к жизни в современном обществе.

Задачи:

Обучающие:

- раскрыть понятие «двигательное развитие», «здоровый образ жизни», «адаптивная физическая культура»;
- создать целостное представление о влиянии занятий физическими упражнениями на развитие ребёнка, его физическое, психоэмоциональное и нравственное здоровье;
- познакомить с основными правилами безопасного выполнения физических упражнений.

Развивающие:

- формировать здоровый образ жизни;
- развивать и совершенствовать координацию, силу, гибкость, выносливость и волевую сферу.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию нравственных качеств и личностных свойств;
- способствовать формированию социальных навыков, ответственности и самостоятельности.

Коррекционные:

- корректировать недостатки познавательной сферы и психомоторного развития;
- формировать социально приемлемые формы поведения, предупреждать проявления деструктивного поведения в процессе занятий и во внеучебной деятельности.

Условия реализации программы: Программа предусматривает проведение занятий в оборудованном спортивном зале под руководством педагога по адаптивной физической культуре. Занятия проводятся с учётом индивидуальных особенностей детей, их уровня двигательной подготовленности и возможностей. Обучающиеся выполняют упражнения как индивидуально, так и в паре, а также в небольших группах, что обеспечивает доступность и вариативность выполнения заданий.

Наполняемость группы:

1 год обучения – не менее 8 человек, не более 12 человек;

2 год обучения - не менее 6 человек, не более 12 человек.

Режим занятий:

Занятия групповые. Проводятся:

I вариант: 1 раз в неделю по 1 часу;

II вариант: 1 раз в неделю по 1 часу.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации программы: русский.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы: участие занимающихся в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях для лиц с интеллектуальными нарушениями.

Особенности организации учебного процесса:

- учебные и тренировочные занятия
- спортивные праздники, конкурсы

- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста

- соревнования школьного

- контрольные тесты (сдача нормативов ВФСК «ГТО» для лиц с интеллектуальными нарушениями) проводятся 2 раза в год. Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре и в конце учебного года в апреле – мае.

Условия набора в коллектив: прием в группу осуществляется на добровольной основе по желанию. Предварительная подготовка не обязательна.

Условия формирования групп: группы формируются разновозрастные и разнополые со справкой об отсутствии противопоказаний к занятиям адаптивной физической культурой.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:
групповая, фронтальная, индивидуальная, поточная

Материально-техническое обеспечение программы:

Раздаточный дидактический материал:

- памятки с наглядными инструкциями по выполнению физических упражнений;

- карточки с изображением базовых движений и упражнений на развитие координации, силы, гибкости и равновесия;

Спортивный инвентарь:

- спортивный зал;
- гимнастические маты;
- гимнастические палки, обручи и кольца;
- малые мячи – 12 шт.;

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 1 шт.;
- гимнастическая стенка.

Содержание разделов
1 год обучения 36 часов

№	Название раздела	Количество учебных часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	1	Техника безопасности на занятиях.	1	-	Опрос
2.	2	Основы двигательной активности, гигиены и режима дня	1	1	Опрос Педагогическое наблюдение
3.	3	Коррекция и формирование правильной осанки и плоскостопия	1	7	Опрос Педагогическое наблюдение
4.	4	Формирование и укрепление мышечного корсета	1	8	Опрос Педагогическое наблюдение
5.	5	Коррекция и развитие сенсорной системы	-	8	Опрос Педагогическое наблюдение
6.	6	Основы пространственной ориентировки и точности движений	1	7	Опрос Педагогическое наблюдение

	ИТОГО	36	5	31	
--	--------------	-----------	----------	-----------	--

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 год обучения 36 часов

№	Название раздела	Количество учебных часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности на занятиях.	1	1	-	Опрос
2.	Коррекция и формирование правильной осанки и плоскостопия	8	-	9	Опрос Педагогическое наблюдение
3.	Развитие равновесия	4	1	3	Опрос Педагогическое наблюдение
4.	Формирование и укрепление мышечного корсета	7	-	10	Опрос Педагогическое наблюдение
5.	Коррекция и развитие сенсорной системы	8	-	8	Опрос Педагогическое наблюдение
6.	Развитие точности движений пространственной ориентировки	8	-	8	Опрос Педагогическое наблюдение

	ИТОГО	36	2	34	
--	--------------	-----------	----------	-----------	--

1 год обучения

Особенности организации образовательного процесса:

- учебные и тренировочные занятия
- спортивные праздники, конкурсы
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста
- соревнования школьного
- контрольные тесты (сдача нормативов ВФСК «ГТО» для лиц с интеллектуальными нарушениями) проводятся 2 раза в год. Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре и в конце учебного года в апреле – мае.

Задачи:

Обучающие:

- раскрыть понятие «двигательное развитие», «здоровый образ жизни», «адаптивная физическая культура»;
- создать целостное представление о влиянии занятий физическими упражнениями на развитие ребёнка, его физическое, психоэмоциональное и нравственное здоровье;
- познакомить с основными правилами безопасного выполнения физических упражнений.

Развивающие:

- формировать здоровый образ жизни;
- развивать и совершенствовать координацию, силу, гибкость, выносливость и волевую сферу.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию нравственных качеств и личностных свойств;

- способствовать формированию социальных навыков, ответственности и самостоятельности.

Коррекционные:

- корректировать недостатки познавательной сферы и психомоторного развития;

- формировать социально приемлемые формы поведения, предупреждать проявления деструктивного поведения в процессе занятий и во внеучебной деятельности.

- **Планируемые результаты:**

Личностные:

- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах

Предметные:

- знать технику безопасности на занятиях;
- Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;
- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

Содержание

Введение: Вводное занятие. Построение в колонну по одному с помощью учителя. Выполнение движений по командам: «Встать!», «Пошли!»,

«Остановились!». Ходьба группой без построения в колонну. Знакомство с основными положениями рук, ног, туловища и головы.

Теория: Знакомство с движениями, имитирующими ходьбу и бег животных. Значение двигательной активности для укрепления мышц живота и спины, профилактики плоскостопия, развития гибкости и подвижности позвоночника. Ознакомление с основными игровыми действиями и безопасными способами передвижения по различным предметам.

Общеразвивающие упражнения: Практика. Упражнения для укрепления мышц живота и спины из различных исходных положений. Упражнения на вытяжение. Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе, ходьба на носках с закрытыми глазами. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины и гибкости позвоночника.

Общая физическая подготовка (ОФП): Практика. Упражнения с большим и малым мячом. Упражнения с гимнастической палкой, кольцами и обручами. Ловля и передача мяча. Ходьба по кругу с чередованием на пятках и носках. Прыжки в длину с места. Ходьба по различным предметам с перешагиванием и перепрыгиванием.

Техническая и тактическая подготовка (ТТП): Теория. Значение правильной осанки и координации движений. Практика. Упражнения для развития гибкости, равновесия, ловкости и устойчивости: «Море волнуется», «Собери шишки», «По кочкам». Комбинации ходьбы, прыжков, метания и ловли предметов.

Индивидуальные действия: Выбор позиции в игре. Развитие точности движений, реакции и концентрации внимания. Выполнение заданий по метанию, ловле и передаче мяча.

Групповые действия: Взаимодействие в команде. Игры на совместное достижение цели и поддержание правильной осанки. Мини-соревнования с элементами ходьбы, прыжков, метания и ловли.

Специальная физическая подготовка (СФП): Теория. Беседа о значении двигательных упражнений для здоровья и профилактики плоскостопия.

Практика. Упражнения для развития реакции, выносливости и координации.

Игры соревновательного характера. Упражнения для поддержания стабильности движений и укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Обобщающий урок: Повторение всех упражнений и игровых действий, закрепление навыков ходьбы, прыжков, метания, ловли и передвижения по предметам. Игры на внимание, равновесие и командное взаимодействие.

Контрольно-оценочные и переводные испытания (смотри приложение №1). Планирование на следующий учебный год.

№1). Планирование на следующий учебный год.

Календарно-тематическое планирование

1 года обучения

№ п/п	Дата пров еден ия	Фактичес кая дата	Тема занятия	Количес тво часов	Примечан ие
1.			Инструктаж по ТБ. Ознакомление с инвентарём	1	
2.			Выполнение движений по командам с учителем «Встать!», «Пошли!», «Остановились!»	1	
3.			Ходьба группой (без построения в колонну).	1	
4.			Разучивание основных положений рук, ног, туловища,	2	

			ГОЛОВЫ.		
5.			Знакомство с движениями, имитирующими ходьбу и бег животных.	1	
6.			Упражнения для укрепления мышц живота и спины из различных И.П.	1	
7.			Подвижная игра на сохранение правильной осанки: «Море волнуется».	1	
8.			Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника при помощи больших мячей.	1	
9.			Комплекс упражнений с малым мячом.	2	
10.			Ходьба по различным предметам, передвижение боком.	1	
11.			Игра: «Собери шишки».	2	
12.			Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
13.			Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника.	2	
14.			Укрепление мышц спины. Упражнения «Змея», «Кошка».	1	
15.			Ходьба на носках с закрытыми	1	

			глазами.		
16.			Упражнения для мышц брюшного пресса.	2	
17.			Упражнения с большим мячом.	2	
18.			Упражнения с гимнастической палкой.	2	
19.			Ходьба по кругу с чередованием на пятках и носках.	2	
20.			Ходьба на носках с закрытыми глазами.	1	
21.			Метание малого мяча в вертикальную цель.	2	
22.			Прыжок в длину с места в ориентир.	1	
23.			Ходьба по различным предметам с перешагиванием и перепрыгиванием через предметы.	2	
24.			Упражнение с кольцами, обручами.	2	
25.			Обобщающий урок.	1	

Содержание занятий

1. Инструктаж по ТБ. Ознакомление с инвентарём

Перед занятием:

- Одеться в спортивную форму и обувь с нескользящей подошвой.
- Проверить инвентарь: маты, мячи, палки, обручи, скамейки.
- Ознакомиться с расположением аварийных выходов и аптечки.

Во время занятия:

- Принимать инвентарь только по разрешению педагога.
- Не использовать повреждённый инвентарь.

После занятия:

- Вернуть инвентарь на место, упорядочить маты и мячи.

2. Развитие гибкости: растяжка и упражнения на подвижность суставов

Теория:

Гибкость — важная составляющая общего физического развития. В данном занятии объясняется, как растяжка помогает улучшить подвижность суставов, предотвращать травмы и повышать гибкость тела. Ожидаемый результат — улучшение амплитуды движений.

Практика:

Дети выполняют упражнения на растяжку и подвижность суставов. Это может включать наклоны, повороты корпуса, растяжку ног и рук. Важно научить детей правильно выполнять упражнения, избегая резких движений, чтобы не повредить мышцы и связки.

3. Развитие силы и выносливости: упражнения с собственным весом

Теория:

Развитие силы и выносливости необходимо для общего физического развития. Силовые тренировки с использованием собственного веса тела укрепляют мышцы, улучшая их тонус и выносливость. Понимание того, как правильно нагружать тело, важно для эффективных тренировок.

Практика:

Упражнения направлены на укрепление мышц живота, спины и ног с использованием собственного веса тела. Например, приседания, отжимания, планка. Дети учат, как правильно выполнять упражнения, избегая

перенапряжения, и постепенно увеличивают нагрузку по мере роста выносливости.

4. Развитие координации и ловкости: упражнения на баланс

Теория:

Баланс и координация движений важны для развития двигательных навыков. В этом занятии акцент на том, как улучшение баланса и координации способствует уверенности в движениях и предотвращению падений.

Практика:

Дети выполняют упражнения на баланс (например, стояние на одной ноге, перемещения по линии или с использованием балансировочных платформ). Эти упражнения помогают развить чувство равновесия, улучшая точность движений и устойчивость тела.

5. Игра на развитие двигательных навыков: «Переправа через реку»

Теория:

Использование игровых форм для развития двигательных навыков помогает детям не только развиваться физически, но и вовлекает их в занятия в увлекательной форме. Игра «Переправа через реку» развивает координацию, ловкость и сплочённость.

Практика:

Игра состоит в том, чтобы дети «переправлялись» через воображаемую реку (линии на полу) с помощью различных движений (прыжки, передвижения на руках, скакалка и др.). Задача — не касаться пола, улучшая ловкость и координацию при перемещении. Игра тренирует внимание и развивает динамичные движения в игровой форме.

6. Упражнения для укрепления мышц живота и спины из различных исходных положений

Теория:

Укрепление мышц живота и спины является основой для развития правильной осанки и предотвращения травм. Это упражнение помогает создать основу для

других видов физической активности, а также улучшает физическую выносливость и силу.

Практика:

Дети выполняют упражнения на укрепление мышц живота и спины, такие как поднимание туловища из положения лёжа, планка и другие статические упражнения. Упражнения проводятся в различных исходных положениях (лёжа, сидя), что помогает улучшить общую физическую форму.

7. Подвижная игра на сохранение правильной осанки: «Море волнуется»

Теория:

Игра развивает осознание важности правильной осанки в динамичных условиях. Упражнение помогает детям научиться поддерживать правильную осанку в движении, укрепляет мышцы спины и улучшает общую координацию.

Практика:

Игра заключается в том, что дети выполняют движения в разных позах (стоя, сидя, лёжа), соблюдая правильную осанку. При этом тренер подает сигналы, которые требуют от детей изменения позы или выполнения определённых действий, например, приседаний, прыжков и т. д. Игровая форма позволяет детям активно участвовать и развивать нужные навыки.

8. Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника при помощи больших мячей

Теория:

Гибкость позвоночника важна для общей подвижности тела и предотвращения мышечных напряжений. Упражнения на растяжку и подвижность позвоночника помогают улучшить осанку и повысить физическую активность детей.

Практика:

Дети выполняют упражнения с использованием больших мячей для растяжки спины и улучшения гибкости. Это может включать наклоны, вращения туловища, лёгкие прыжки на мяче. Все упражнения направлены на расслабление спины и улучшение подвижности позвоночника.

9. Комплекс упражнений с малым мячом

Теория:

Упражнения с малым мячом способствуют улучшению координации, ловкости и моторных навыков. Эти упражнения развивают внимательность и помогают детям стать более уверенными в своих движениях.

Практика:

Дети выполняют различные упражнения с малым мячом: передачи мяча партнёру, броски в цель, катание мяча по полу, ловля мяча в воздухе. Важно соблюдать технику выполнения упражнений, чтобы повысить точность и скорость движений

10. Ходьба по различным предметам, передвижение боком

Теория:

Эти упражнения направлены на развитие координации и укрепление мышц ног и спины. Ходьба по различным предметам помогает улучшить баланс и гибкость, а также развивает способность ребёнка к ориентированию в пространстве.

Практика:

Дети учат ходить по линии, на скамейке или через обручи, поддерживая равновесие. Передвижение боком тренирует устойчивость и координацию, улучшая восприятие своего тела в пространстве. Это упражнение также развивает внимание и способствует укреплению мышц ног.

11. Игра на развитие двигательных навыков: «Море волнуется — раз!»

Теория:

Игра развивает внимание, скорость реакции и способность быстро менять положение тела. Учебная игра «Море волнуется» помогает детям осознать важность активной мобилизации мышц и подготовки к быстрому реагированию на сигнал.

Практика:

Дети учат, как правильно и быстро реагировать на команды, такие как «раз!» и «два!». По сигналу дети должны принять определённую позу или выполнить задачу (например, присесть, встать, прыгнуть). Важно соблюдать координацию движений и быть готовыми к быстрому изменению позы.

12. Игра «Шарики в кольце»

Теория:

Игра развивает точность, координацию и ловкость. Учёба точности и силы передачи мяча с помощью упражнений, нацеленных на попадание в кольцо или обруч. Эти игры способствуют улучшению моторных навыков и уверенности в движениях

Практика:

Дети тренируют точность бросков, катая мяч через кольцо или обруч. В процессе игры важно сохранять баланс, целеустремлённость и правильно оценивать силу и направление броска. Также развиваются моторные навыки и пространственная ориентация.

13. Развитие выносливости: упражнения с использованием скакалок

Теория:

Скакалка является отличным инструментом для развития выносливости, координации и координации движений. Эти упражнения направлены на улучшение выносливости и укрепление ног.

Практика:

Дети выполняют различные упражнения с скакалкой: прыжки через скакалку, прыжки в разные стороны, вращение скакалки в разные стороны. Упражнения развивают общую выносливость и координацию, а также укрепляют мышцы ног и плечевого пояса.

14. Игровое упражнение на баланс и координацию: «Переправа через реку»

Теория:

Эта игра развивает чувство равновесия и координацию при перемещении. Дети учат, как поддерживать баланс при перемещении по заданной траектории, а также развивают устойчивость и концентрацию.

Практика:

Дети должны передвигаться по площадке, используя различные методы передвижения (например, прыжки, ползание), не касаясь «реки» (линии или препятствия на полу). Задача — преодолеть «реку», избегая касания земли, что развивает внимание, равновесие и ловкость.

15. Эстафета с препятствиями: «Перешагни через препятствие»

Теория:

Эта игра развивает физическую выносливость и гибкость. Преодоление препятствий улучшает способность быстро двигаться, избегать препятствий и тренирует выносливость.

Практика:

Дети выполняют эстафету, перешагивая через препятствия (скакалки, конусы, обручи). Задача — пройти дистанцию как можно быстрее, преодолевая препятствия без потери равновесия. Игра развивает координацию, ловкость и выносливость.

16. Игра «Цепочка»

Теория:

Игра развивает слаженность команды, ловкость и скорость реакции. Каждый игрок должен быть готов передать мяч, но при этом важно действовать быстро и слаженно. Игра учит детей работать в команде, синхронизировать свои действия и развивать коммуникацию.

Практика:

Дети становятся в одну линию, и задача — передать мяч от первого игрока к последнему, при этом мяч должен пройти через всех. Игра учит координации движений и точности в передаче мяча, а также развивает умение работать в

группе, где важно минимизировать время передачи и максимально быстро двигаться по заданной траектории.

17. Эстафета «Перешагни через препятствие»

Теория:

Эта игра развивает гибкость, ловкость и координацию. Дети учат, как быстро и эффективно преодолевать препятствия, что помогает улучшить их физическую подготовленность и способность быстро реагировать на изменения в игровом процессе.

Практика:

Дети выполняют упражнения на преодоление препятствий с различной высотой и сложностью, учат сохранять баланс и устойчивость при прыжках и передвижении. Важно научиться правильно оценивать расстояние, выбирать наиболее быстрый и безопасный путь для преодоления каждого препятствия.

18. Игра «Шарики в кольце»

Теория:

Игра развивает точность и концентрацию, так как игрокам необходимо попасть мячом в кольцо, расположенное на определённой высоте или вдалеке. Важно научиться контролировать силу удара и точно направлять мяч в нужную зону.

Практика:

Дети тренируют точность передачи и броска мяча, контролируя силу и направление. Важно соблюдать правильную технику при броске, чтобы мяч точно попадал в кольцо или обруч. Также игра учит работать в условиях ограниченного времени, что развивает устойчивость и внимательность.

19. Игра «Семь шагов до цели»

Теория:

Игра развивает координацию, быстроту реакции и физическую выносливость. Дети учат, как быстро преодолевать дистанции с различными физическими упражнениями, такими как прыжки, шаги через препятствия и бег.

Практика:

Каждый игрок должен выполнить семь различных движений (например, прыжки, шаги через препятствия, бег) для того, чтобы достичь финиша. Это упражнение помогает улучшить физическую выносливость и координацию движений. Дети учат быстро адаптироваться к различным условиям и эффективно справляться с задачами, требующими координации и быстроты действий.

20. Игра «Переправа через реку»

Теория:

Игра развивает гибкость, концентрацию и креативность. Задача игры — научиться преодолевать препятствия с использованием различных средств, таких как скакалки, коврики или другие предметы.

Практика:

Дети должны переправиться через «реку» (представленные метки или линии на полу), используя разные способы передвижения, например, скакалки или другие объекты, не касаясь земли. Игра помогает развивать креативность и решение нестандартных задач. Также тренируются физическая выносливость и внимание.

Методические и оценочные материалы

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся

Текущий контроль

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Вводный контроль: проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

Текущий - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

2 год обучения

Особенности организации учебного процесса 1 года обучения:

- учебные и тренировочные занятия
- спортивные праздники, конкурсы
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста
- соревнования школьного
- контрольные тесты (сдача нормативов ВФСК «ГТО» для лиц с интеллектуальными нарушениями) проводятся 2 раза в год. Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре и в конце учебного года в апреле – мае.

Задачи:

Обучающие:

- раскрыть понятие «двигательное развитие», «здоровый образ жизни», «адаптивная физическая культура»;
- создать целостное представление о влиянии занятий физическими упражнениями на развитие ребёнка, его физическое, психоэмоциональное и нравственное здоровье;
- познакомить с основными правилами безопасного выполнения физических упражнений.

Развивающие:

- формировать здоровый образ жизни;
- развивать и совершенствовать координацию, силу, гибкость, выносливость и волевую сферу.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию нравственных качеств и личностных свойств;
- способствовать формированию социальных навыков, ответственности и самостоятельности.

Коррекционные:

- корректировать недостатки познавательной сферы и психомоторного развития;
- формировать социально приемлемые формы поведения, предупреждать проявления деструктивного поведения в процессе занятий и во внеучебной деятельности.

• **Планируемые результаты:**

Личностные:

- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к окружающим:

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах

Предметные:

- знать технику безопасности на занятиях;
- Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;
- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– **Содержание**

- Введение: Вводное занятие. Построение в колонну по одному с помощью учителя. Выполнение движений по командам: «Встать!», «Пошли!», «Остановились!». Ходьба группой без построения в колонну. Знакомство с основными положениями рук, ног, туловища и головы.
- Теория: Знакомство с движениями, имитирующими ходьбу и бег животных. Значение двигательной активности для укрепления мышц живота и спины, профилактики плоскостопия, развития гибкости и подвижности позвоночника. Ознакомление с основными игровыми действиями и безопасными способами передвижения по различным предметам.
- Общеразвивающие упражнения: Практика. Упражнения для укрепления мышц живота и спины из различных исходных положений. Упражнения на вытяжение. Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе, ходьба на носках с закрытыми глазами. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины и гибкости позвоночника.
- Общая физическая подготовка (ОФП): Практика. Упражнения с большим и малым мячом. Упражнения с гимнастической палкой, кольцами и обручами. Ловля и передача мяча. Ходьба по кругу с чередованием на

пятках и носках. Прыжки в длину с места. Ходьба по различным предметам с перешагиванием и перепрыгиванием.

- Техническая и тактическая подготовка (ТТП): Теория. Значение правильной осанки и координации движений. Практика. Упражнения для развития гибкости, равновесия, ловкости и устойчивости: «Море волнуется», «Собери шишки», «По кочкам». Комбинации ходьбы, прыжков, метания и ловли предметов.
- Индивидуальные действия: Выбор позиции в игре. Развитие точности движений, реакции и концентрации внимания. Выполнение заданий по метанию, ловле и передаче мяча.
- Групповые действия: Взаимодействие в команде. Игры на совместное достижение цели и поддержание правильной осанки. Мини-соревнования с элементами ходьбы, прыжков, метания и ловли.
- Специальная физическая подготовка (СФП): Теория. Беседа о значении двигательных упражнений для здоровья и профилактики плоскостопия. Практика. Упражнения для развития реакции, выносливости и координации. Игры соревновательного характера. Упражнения для поддержания стабильности движений и укрепления мышц спины и брюшного пресса.
- Обобщающий урок: Повторение всех упражнений и игровых действий, закрепление навыков ходьбы, прыжков, метания, ловли и передвижения по предметам. Игры на внимание, равновесие и командное взаимодействие.
- Контрольно-оценочные и переводные испытания (смотри приложение №1). Планирование на следующий учебный год.

Календарно-тематическое планирование

2 года обучения

№ п/п	Дата пров еден ия	Фак тич еск ая дат а	Тема занятия	Количес тво часов	Примечан ие
1.			Инструктаж по ТБ. Ознакомление с инвентарём	1	
2.			Усложнение командных упражнений. Повторение и углубление навыков.	1	
3.			Балансировка на нестабильных поверхностях. Упражнения на удержание позы.	1	
4.			Движения в пространстве: бег по кругу с изменением направления.	2	
5.			Упражнения на гибкость с использованием предметов.	1	
6.			Задания на координацию движений с партнёром. Упражнения на взаимодействие.	1	
7.			Игры с малым мячом: ловля, броски и передачи в разных направлениях.	1	
8.			Бег с препятствиями: преодоление барьеров, скакалок и других преград.	1	
9.			Использование гимнастических	2	

			палок для балансировки и растяжки.		
10.			Игры с изменением позиций в пространстве: стоя, сидя, лёжа.	1	
11.			Комплекс упражнений для укрепления мышц ног и спины (с малым инвентарём).	2	
12.			Развитие координации: игры с мячом в парах.	1	
13.			Игры на развитие гибкости и мобильности позвоночника.	2	
14.			Задания с вращением и балансом на мяче.	1	
15.			Взаимодействие с командой: выполнение командных заданий.	1	
16.			Игры на развитие силы ног: прыжки, бег и прыжки через препятствия.	2	
17.			Использование мягких мячей для улучшения моторики рук и ног.	2	
18.			Тренировка на повышение скорости реакции: эстафеты с изменяющимися задачами.	2	
19.			Игра на развитие внимания и фокусировки: «Слушаем и выполняем команды».	2	
20.			Комплекс упражнений для улучшения гибкости и подвижности плечевых суставов.	1	
21.			Подведение итогов и контрольные испытания на двигательные навыки.	2	

Содержание

1. Инструктаж по ТБ. Ознакомление с инвентарём

Перед занятием:

- Одеться в спортивную форму и обувь с нескользящей подошвой.
- Проверить инвентарь: маты, мячи, палки, обручи, скамейки.
- Ознакомиться с расположением аварийных выходов и аптечки.

Во время занятия:

- Принимать инвентарь только по разрешению педагога.
- Не использовать повреждённый инвентарь.

После занятия:

- Вернуть инвентарь на место, упорядочить маты и мячи.

2. Усложнение командных упражнений. Повторение и углубление навыков.

Теория:

Усложнение командных упражнений направлено на развитие слаженности действий группы, улучшение координации и точности выполнения команд. Задачи становятся более сложными, требуют лучшей синхронизации и совместных усилий. Это помогает детям понять важность командной работы и активного участия в общей задаче.

Практика:

Дети повторяют командные упражнения с более сложными условиями. Например, выполнение заданий на синхронность, точность и скорость выполнения команд. Важно научиться соблюдать общий ритм и помогать партнёру в процессе выполнения задания. Это упражнение способствует улучшению понимания командной работы и взаимодействия.

3. Балансировка на нестабильных поверхностях. Упражнения на удержание позы.

Теория:

Балансировка на нестабильных поверхностях развивает способность поддерживать устойчивость в различных условиях. Упражнения с нестабильными предметами помогают улучшить координацию, развитие равновесия и укрепление основных мышц, поддерживающих осанку.

Практика:

Дети выполняют упражнения на балансировку с использованием нестабильных предметов, таких как балансировочные платформы, маты, резиновые мячики. Задача — удерживать позу как можно дольше, контролируя своё тело и следя за равновесием. Упражнения становятся сложнее с каждым повторением, что развивает уверенность в движениях

4. Движения в пространстве: бег по кругу с изменением направления.

Теория:

Упражнение на бег по кругу с изменением направления развивает способность быстро менять траекторию движения. Это помогает детям улучшить реакцию, внимание и ориентацию в пространстве. Важно научиться перемещаться быстро и уверенно, избегая столкновений с другими участниками.

Практика:

Дети тренируют свои реакции, бегая по кругу и меняя направление по сигналу. Важно следить за тем, чтобы не терять равновесие и контролировать свои движения. Упражнение помогает улучшить координацию и способность быстро реагировать на изменяющиеся условия.

5. Упражнения на гибкость с использованием предметов.

Теория:

Упражнения на гибкость развивают подвижность суставов и улучшение общей амплитуды движений. Использование предметов, таких как палки и обручи, позволяет детям глубже растягивать мышцы и суставы, что способствует улучшению гибкости и подвижности.

Практика:

Дети выполняют растяжку с использованием гимнастических палок, обручей или других предметов. Каждое упражнение направлено на улучшение гибкости позвоночника, ног и плечевого пояса. Важно правильно выполнять растяжку, избегая перенапряжений. Упражнения помогают детям развивать подвижность и улучшать амплитуду движений.

6. Задания на координацию движений с партнёром. Упражнения на взаимодействие.

Теория:

Задания на координацию движений с партнёром помогают развить взаимопонимание и слаженность в действиях. Совместные упражнения позволяют детям работать в команде и понимать, как важно взаимодействовать для достижения общей цели.

Практика:

Дети выполняют упражнения с партнёром, например, синхронное передвижение, передачу мяча, выполнения движений по очереди. Важно поддерживать правильный ритм и следить за действиями партнёра, что развивает командные навыки, внимание и способность работать вместе.

7. Игры с малым мячом: ловля, броски и передачи в разных направлениях.

Теория:

Игры с мячом развивают координацию, точность и ловкость. Задания с передачей мяча в разные направления помогают детям улучшить реакцию и способность управлять мячом в условиях изменяющейся траектории. Это также способствует развитию зрительно-моторной координации.

Практика:

Дети выполняют упражнения на ловлю и передачу мяча в разные направления, тренируя точность и скорость движений. Упражнения могут включать перебрасывание мяча между партнёрами, ловлю мяча с отскоком и

передачу мяча по заданной траектории. Важно научиться контролировать мяч и адаптироваться к различным ситуациям на площадке.

8. Бег с препятствиями: преодоление барьеров, скакалок и других преград.

Теория:

Бег с препятствиями развивает силу ног, выносливость и способность преодолевать барьеры на скорости. Важно научиться не только быстро бегать, но и уверенно преодолевать различные преграды, что помогает развить гибкость и координацию.

Практика:

Дети выполняют эстафеты с бегом через скакалки, барьеры и другие препятствия. Каждое препятствие требует от детей точности и концентрации для преодоления. Задача — минимизировать время преодоления и эффективно передвигаться по заданной траектории, что помогает улучшить общую физическую форму.

9. Использование гимнастических палок для балансировки и растяжки.

Теория:

Использование гимнастических палок для балансировки развивает устойчивость и координацию. Эти упражнения помогают укрепить мышцы, поддерживающие осанку, а также развивают гибкость и точность движений.

Практика:

Дети выполняют упражнения с гимнастическими палками, стоя на одной ноге, перемещая палку в разных направлениях и используя её для растяжки. Упражнения направлены на развитие баланса, укрепление мышц ног и улучшение общей подвижности. Важно соблюдать правильную технику выполнения, чтобы избежать травм.

10. Игры с изменением позиций в пространстве: стоя, сидя, лёжа.

Теория:

Изменение позиций тела развивает координацию и улучшает контроль над движениями в разных позах. Это важный этап для формирования умения адаптироваться к изменениям в игровой ситуации.

Практика:

Дети выполняют различные задания на изменение положения тела, такие как стояние, сидение и лёжа. Упражнения включают переходы из одной позы в другую, а также действия в каждой позе, например, ловля мяча стоя или сидя. Эти упражнения помогают развить гибкость, равновесие и координацию.

11. Комплекс упражнений для укрепления мышц ног и спины (с малым инвентарём).

Теория:

Укрепление мышц ног и спины важно для развития общей физической формы и предотвращения травм. Эти упражнения помогают улучшить осанку, повысить выносливость и развить силу.

Практика:

Дети выполняют упражнения с использованием малого инвентаря (например, резинки для упражнений, гантели, мячи) для укрепления мышц ног и спины. Упражнения могут включать приседания, наклоны, поднятие таза и другие движения, направленные на укрепление спины и ног. Важно следить за техникой выполнения и не перенапрягать мышцы.

12 Развитие координации: игры с мячом в парах.

Теория:

Игры с мячом развивают координацию, внимание и взаимодействие с партнёром. Это помогает улучшить точность передач, развить доверие между партнёрами и способность работать с другим человеком на площадке.

Практика:

Дети выполняют различные упражнения с мячом в парах: передача мяча друг другу, ловля мяча в разных позициях, броски с разных расстояний. Важно научиться синхронизировать движения с партнёром, улучшая координацию и

взаимодействие в паре. Упражнения помогают развить внимание и командную работу.

13 Игры на развитие гибкости и мобильности позвоночника.

Теория:

Гибкость и мобильность позвоночника важны для поддержания здоровья и предотвращения травм. Эти упражнения помогают улучшить подвижность в шее, спине и плечах, а также развивают способность тела адаптироваться к различным физическим нагрузкам.

Практика:

Дети выполняют упражнения, направленные на растяжку и гибкость позвоночника с использованием фитболов или других предметов. Упражнения могут включать наклоны, скручивания, вытягивания в разные стороны, а также использование мячей для увеличения амплитуды движений и улучшения подвижности.

14 Задания с вращением и балансом на мяче.

Теория:

Вращение и балансировка на мяче помогают улучшить координацию и чувство равновесия. Эти упражнения развивают способность сохранять баланс в динамичных условиях, что способствует укреплению мышц и улучшению общей физической подготовки.

Практика:

Дети выполняют упражнения на фитболах и других мячах, вращая их и балансируя на них. Важно контролировать свои движения и сохранять равновесие, выполняя различные позиции и упражнения. Эти занятия помогают развить внимание, координацию и общую физическую выносливость.

15. Взаимодействие с командой: выполнение командных заданий.

Теория:

Командная работа важна для развития социальной и коммуникативной компетенции детей. В этом занятии дети учат, как работать в группе, выполняя общие задачи и стремясь к общим целям.

Практика:

Дети выполняют задания, требующие командного взаимодействия: передача предметов, выполнение эстафет, участие в групповом решении задач. Задания направлены на развитие координации и взаимопомощи в группе, что укрепляет социальные навыки и умение работать в команде.

16. Игры на развитие силы ног: прыжки, бег и прыжки через препятствия.

Теория:

Прыжки и бег развивают силу ног, выносливость и координацию. Эти упражнения помогают укрепить мышцы ног и повысить общую физическую подготовленность. Преодоление препятствий развивает ловкость и способность быстро адаптироваться.

Практика:

Дети выполняют прыжки через препятствия, бег по полосе препятствий, а также учат прыгать в длину и высоту. Задача — развивать силу ног, улучшать скорость и координацию движений, преодолевая препятствия на своём пути. Эти упражнения способствуют улучшению общей выносливости и силы.

17. Использование мягких мячей для улучшения моторики рук и ног.

Теория:

Использование мягких мячей развивает точность движений, силу удара и координацию рук и ног. Мячи мягкие и безопасные, что позволяет детям тренировать ловкость и моторику в более комфортных условиях, улучшая координацию между верхними и нижними конечностями.

Практика:

Дети выполняют упражнения с мягкими мячами, такие как ловля мяча с отскоком, передача мяча с партнером и броски на точность. Важно, чтобы дети

учились правильно управлять мячом, развивая не только моторные навыки, но и координацию движений.

18. Тренировка на повышение скорости реакции: эстафеты с изменяющимися задачами.

Теория:

Эта тренировка направлена на улучшение реакции и способности быстро адаптироваться к меняющимся условиям игры. Упражнения помогут детям быстрее реагировать на сигналы и быстрее менять направление движения в зависимости от ситуации.

Практика:

Дети выполняют эстафеты с различными заданиями, например, бег с изменением направления по сигналу тренера. Важно, чтобы дети научились быстро воспринимать сигналы и адаптировать свои действия, что помогает развить скорость реакции и ловкость.

19. Игра на развитие внимания и фокусировки: «Слушаем и выполняем команды».

Теория:

Развитие внимания и фокусировки важно для правильного выполнения команд и принятия быстрых решений. Эта игра помогает детям тренировать умение сосредотачиваться на задачах, быстро воспринимать информацию и реагировать на неё.

Практика:

Дети выполняют различные команды, такие как «прыжок», «повернись», «посмотри влево» и другие, в зависимости от сигнала тренера. Задача — быстро и точно выполнять команду, что развивает внимание, способность к концентрации и координацию действий.

20. Комплекс упражнений для улучшения гибкости и подвижности плечевых суставов.

Теория:

Подвижность плечевых суставов важна для улучшения общей гибкости и предотвращения травм. Упражнения на растяжку помогают улучшить кровообращение и предотвратить напряжение в плечах, что способствует лучшей физической подготовленности.

Практика:

Дети выполняют упражнения для плечевых суставов: вращение руками, наклоны в стороны, растяжка плечевых мышц с использованием специальных техник и положений. Упражнения помогают улучшить гибкость, укрепляют мышцы и повышают общую подвижность плечевого пояса.

21. Подведение итогов и контрольные испытания на двигательные навыки.

Теория:

Итоговые контрольные испытания необходимы для оценки физической подготовки детей и их навыков, приобретённых за весь период обучения. Это позволяет выявить сильные стороны и области, требующие улучшения, а также помогает детям увидеть свой прогресс.

Практика:

Дети выполняют комплекс упражнений на проверку всех основных двигательных навыков: бег, прыжки, ловля и передача мяча, координация движений, балансировка и другие задания. Все упражнения выполняются в игровом формате, чтобы сделать их более увлекательными. Итоговые испытания помогают детям закрепить навыки и получить обратную связь.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЯ

1. **Смирнова, Л. А.** *Двигательная активность детей с особенностями развития: методическое пособие для родителей и педагогов.* — М.: Вако, 2019.

2. **Клименко, Н. В.** *Физическое воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья.* — М.: Просвещение, 2018.

В издании представлены комплексы упражнений, методики укрепления мышц и развития моторики, советы по безопасной организации занятий для детей 7–12 лет, включая детей с умственными особенностями.

3. 500 игр и эстафет. - М.: ФиС, 2015.
4. **Гущина, Т. Н., Лысенко, Н. В.** *Занятия физической культурой и двигательной активностью для детей с интеллектуальными нарушениями.* — СПб.: Питер, 2020.

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Нормативы тестирования ВФСК «ГТО» для лиц с интеллектуальными нарушениями



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

**ВТОРАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 9 до 10 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
1	Бег на 30 м (с)	6,8	6,6	6,2	7,0	6,8	6,4
	или бег на 60 м (с)	13,1	12,7	12,3	13,2	12,9	12,5
2	Бег на 1000 м (мин,с)	7.06	6.43	6.15	7.20	6.55	6.20
	или бег на лыжах на 1 км (мин, с)*	8.35	8.15	7.45	8.55	8.25	7.55
	или бег на лыжах (без учета времени, км)*	1.5	1.8	2	1.5	1.8	2
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.5	1.8	2	1.5	1.8	2
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	4	8	12	3	5	7
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+3	+6	+2	+4	+8



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

**ВТОРАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 9 до 10 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	168	184	232	142	168	202
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	118	128	98	108	118
	или метание мяча весом 150 г (м)	10	14	18	8	10	16
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	24	30	18	20	24
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	2	3	4
	или плавание без учета времени (м)	6	10	12	6	10	12
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		15	15	15	14	14	14
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств							

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.