

Государственное автономное учреждение Тюменской области  
«Центр спорта и отдыха «Воронинские горки»

Принято  
решением тренерско -  
преподавательского совета  
от 30.12.2025 протокол № 29

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАУ ТО

«ЦСО «Воронинские горки»

П.С. Мустафин

«30» декабря 2025 г.



**Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа**  
**«Горнолыжный спорт, роллер - спорт. АФК»**  
(физкультурно-спортивная направленность)

Объем программы: **96 часов** (для обучающихся 5-9 лет)

**192 часа** (для обучающихся 10-18 лет)

Срок реализации программа: 1 год (48 нед.)

Возраст обучающихся: от 5 до 18 лет

Автор-составитель:

Богацкая Елена Владимировна,

инструктор – методист

ГАУ ТО «ЦСО «Воронинские горки»

Тюмень 2025 г.

## Содержание

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи программы	17
1.3 Планируемые результаты	20
Раздел №2 «Комплекс организационно - педагогических условий»	23
2.1 Содержание программы	23
2.1.1 Учебный план	23
2.1.2 Содержание учебного плана	25
2.1.3 Календарный учебный график	27
2.1.4 Рабочая программа на 2025– 2026 учебный год	27
2.2 Условия реализации программы	66
2.3 Формы аттестации	69
2.4 Оценочные материалы	70
2.5 Методические материалы	72
2.6 Рабочая программа воспитания	85
2.6.1 Календарный план воспитательной работы	88
2.7. Список информационных источников	89
Приложения	91

## **Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Горнолыжный спорт, роллер – спорт. АФК» (далее – Программа) имеет физкультурно - спортивную направленность и разработана для детей – инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (с поражением опорно-двигательного аппарата, глухих и слабослышащих, детей-инвалидов с интеллектуальными нарушениями) в возрасте от 5 до 18 лет.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно - правовыми актами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция).
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации».
4. Федеральный закон от 03.05.2012 № 46-ФЗ «О ратификации Конвенции о правах инвалидов».
5. Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (ред. от 29.12.2025 г.).
6. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 28.11.2025 г.).
7. Федеральный закон от 27 июля 2006 г. № 149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации» (ред. от 29.12.2025 г.).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ

от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573).

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 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».

10. Распоряжение Правительства РФ от 28 апреля 2023 г. № 1105-р «Об утверждении Концепции информационной безопасности детей в Российской Федерации».

11. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации» (ред. от 01.07.2025 г.).

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

13. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 марта 2025 г. № 253 «Об утверждении порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере общего, среднего профессионального образования и соответствующего дополнительного профессионального образования, профессионального обучения, дополнительного образования детей и взрослых, организации отдыха и оздоровления детей и взрослых, а также оказания им при этом необходимой помощи».

14. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21 апреля 2022 г. № 237н «Об утверждении

профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»

15. Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно - технологического и культурного развития страны»).

16. Письмо Минпросвещения России от 31 января 2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

17. Письмо Минпросвещения России от 07 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «Рекомендации о реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».

18. Письмо Минпросвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных

образовательных технологий.

19. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

20. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

21. «Положение об осуществлении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ГАУ ТО «ЦСО «Воронинские горки».

### **Актуальность и практическая значимость программы**

В настоящее время занятия физической культурой активно входят в жизнь людей с ограниченными возможностями здоровья. Из-за различных факторов и причин число детей-инвалидов с каждым годом становится выше. Занятия адаптивной физической культурой (АФК) для детей-инвалидов являются очень значимыми и важными для их оздоровления, физической реабилитации и социальной адаптации.

Адаптивная физическая культура является частью физической культуры, использующей комплекс эффективных средств физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Главной целью адаптивной физической культуры является возможная самореализация и коррекция в социально приемлемом и одобряемом виде деятельности, повышение реабилитационного потенциала и уровня развития двигательных качеств детей-инвалидов.

Федеральным законом от 24.11.1995 № 181-ФЗ (ред. от 29.12.2025) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» определены основные пять направлений реабилитации инвалидов, одним из которых являются физкультурно-оздоровительные мероприятия и спорт.

Благодаря занятиям по адаптивной физической культуре удовлетворяются различные потребности детей-инвалидов, которые заключаются в поднятии эмоционального фона, в самореализации и самоактуализации, в реализации потребности общения, они могут пробовать свои способности в спорте и сравнивать их со способностями других людей. Для детей-инвалидов занятия адаптивной физической культурой представляют различную деятельность, которая способствует удовлетворению потребности в движении, игре, эмоциях, самоутверждении, признании, получении знаний, и опыта использования физических упражнений в условиях повседневной жизни, быта и отдыха.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, организуются занятия с использованием средств адаптивной физической культуры с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья таких обучающихся. В ГАУ ТО «ЦСО «Воронинские горки» реализуются адаптивные занятия по горнолыжному спорту и роллер-спорту, проводятся занятия по общей физической подготовке детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья.

Горнолыжный спорт является видом лыжного спорта, представляющий собой спуск с горы по промаркированному воротами маршруту на специальных лыжах. Сегодня это одна из популярнейших и динамично развивающихся спортивных дисциплин, которым наряду с профессионалами занимаются миллионы любителей.

Роллер - спорт представляет собой передвижение и выполнение различных элементов на роликовых коньках.

Общая физическая подготовка представляет систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех

физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. Занятия для детей-инвалидов по горнолыжному спорту, роллер-спорту, по общей физической подготовке являются адаптированными, строятся на основании возможностей и интересов детей-инвалидов, посещающих данные занятия.

**Новизна** данной Программы в том, что она основана на комплексном подходе к обучению, оздоровлению и социальной адаптации особенных детей. Ограниченные возможности здоровья детей не лишают их возможности достигнуть полноценного физического и духовного развития, хотя и создают определённые трудности. Дети с поражением опорно-двигательного аппарата, глухие и слабослышащие, дети-инвалиды с интеллектуальными нарушениями требуют к себе больше внимания, так как они не такие, как их сверстники. Ограниченность кругозора, словарного запаса, ощущение себя в замкнутом пространстве не даёт ребёнку понять, кто он, каковы его возможности. Умение ненавязчиво помогать ребёнку с поражением опорно-двигательного аппарата, глухим и слабослышащим, детям-инвалидам с интеллектуальными нарушениями в реализации его потенциальных возможностей и потребностей, в решении своих личных проблем, эмоционально и психологически поддерживать его и определяет новизну и значимость Программы.

Программа адаптирована к возможностям обучающихся с поражением опорно-двигательного аппарата, глухих и слабослышащих, детей-инвалидов с интеллектуальными нарушениями. Программа предоставляет возможности детям - инвалидам, не получившим ранее практики занятий спортом, имеющим различный уровень нарушений здоровья, приобщиться к активным занятиям спортом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе, как в Центре спорта и отдыха, так и вне его.

### **Отличительные особенности программы**

Горные лыжи, роллер – спорт, общая физическая подготовка доступны всем, нет никаких возрастных ограничений, и начинать обучаться можно в любом возрасте: и детям, и взрослым, и детям с особенностями развития.

Одновременно с занятиями спортом на тренировках закладываются навыки поведения и общения в коллективе. А самое главное, горные лыжи, роллер - спорт доставляют обучающимся бесконечное удовольствие, одновременно принося телу огромную пользу, так как занятия развивают координационные навыки, эмоционально - волевые качества, внимательность, навыки общения, помогают вырабатывать трудолюбие, терпение, настойчивость, уверенность в своих силах, умение работать в команде, способствуют формированию культуры здорового образа жизни и помогают адаптироваться в социуме.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется своеобразием психического развития и двигательной сферы детей с поражением опорно-двигательного аппарата, глухих и слабослышащих, детей-инвалидов с интеллектуальными нарушениями.

Настоящая Программа реализуется на спортивно-оздоровительном этапе. Программа создаёт каждому обучающемуся с поражением опорно-двигательного аппарата, глухим и слабослышащим, детям-инвалидам с интеллектуальными нарушениями условия для личностного развития и самоопределения, помогает расширить культурное пространство для самореализации и саморазвития личности.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у детей-инвалидов.

Необходимо отметить, что обучающиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом, двигательном и психическом развитии. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность

образования у них двигательных навыков. Это учитывается в содержании и методике занятий горными лыжами, роллер – спортом, общей физической подготовкой. В учебно-тренировочном процессе большое значение в коррекции недостатков физического развития и моторики, развития интеллектуальных возможностей детей – инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья уделяется подвижным играм, так как с помощью игровой деятельности у ребёнка развивается восприятие, мышление, внимание, воображение, память, речь, повышается умственная активность, следовательно, познавательная деятельность в целом.

Отличительными особенностями коррекционно-развивающей работы с детьми – инвалидами и детьми с ограниченными возможностями здоровья являются:

- комплексная система физкультурных, педагогических и психологических мероприятий, способствующих полноценному развитию детей с поражением опорно-двигательного аппарата, глухих и слабослышащих, детей-инвалидов с нарушением интеллекта;
- обеспечение своевременной помощи в освоении содержания образования, а также коррекция недостатков в физическом и психическом развитии детей;
- положительный эмоциональный фон всей деятельности обучающихся;
- поощрение малейших успехов ребёнка, оказание максимальной помощи в преодолении индивидуальных затруднений с учетом индивидуальных особенностей развития каждого ребёнка.

Практическая значимость изучаемого материала подтверждается тем, что если для здоровых детей двигательная активность – обычная потребность, реализуемая повседневно, то для детей-инвалидов физические упражнения жизненно необходимы, так как они являются эффективнейшим средством и методом одновременно физической, психической, социальной адаптации. Одной из главных проблем в системе комплексного обучения

детей с поражением опорно-двигательного аппарата, глухих и слабослышащих, детей-инвалидов с интеллектуальными нарушениями является «борьба» с последствиями вынужденной малоподвижности, активизация деятельности всех сохранных функций и систем организма человека, профилактика огромного количества болезней, зарождающихся в результате гиподинамии и гипокинезии. И именно эту проблему решают горные лыжи, роллер – спорт, общая физическая подготовка.

**Адресат программы:** участниками программы являются дети с поражением опорно-двигательного аппарата, глухие и слабослышащие, дети-инвалиды с интеллектуальными нарушениями в возрасте от 5 до 18 лет.

**Характеристика обучающихся по программе:**

Участниками программы являются дети с поражением опорно-двигательного аппарата, глухие и слабослышащие, дети-инвалиды с интеллектуальными нарушениями.

Особой категорией обучающихся являются дети с интеллектуальными нарушениями, которые приводят к стойким и необратимым нарушениям познавательной деятельности. Нарушение интеллекта (умственная отсталость - используется преимущественно в медицине) – это стойкое, необратимое нарушение познавательной деятельности, вызванное органическим поражением головного мозга. Психические расстройства проявляются в виде задержки психического развития или умственной отсталости всех степеней тяжести. Кроме того, нередко имеются изменения зрения, слуха, вегетативно-сосудистые расстройства, судорожные проявления и другие.

Разное сочетание психического недоразвития и дефицитарности центральной нервной системы обуславливает замедление темпа усвоения социального и культурного опыта, в результате происходит темповая задержка, нивелирование индивидуальных различий, базирующихся на первичном (биологическом) нарушении, и усиления внимания к социальным факторам развития детей.

Психика умственно отсталых детей характеризуется следующими проявлениями:

1. Стойкое нарушение познавательной деятельности выражается в отсутствии потребности в знаниях, вялости мыслительной деятельности, неумении анализировать и обобщать, из совокупности выделять главное, проводить сравнение, находить сходство, оценивать себя и свою работу. Отмечается недостаточность всех уровней мыслительной деятельности: наглядно-действенного, наглядно-образного, словесно-логического. Анализ зрительного восприятия реального предмета или изображения отличается бедностью и фрагментарностью.

2. Восприятие характеризуется замедленным темпом и объёмом, поэтому формирование знаний, освоение двигательных действий требует больше времени. Трудности восприятия пространства и времени мешают ориентироваться в окружающем мире, улавливать внутренние взаимосвязи. Например, подводящие упражнения часто воспринимаются как самостоятельные, не имеющие связи с основным упражнением.

3. Речевая деятельность развита недостаточно, страдают все её стороны. Характерна задержка становления речи, понимания обращённой речи. Нарушение речи носит системный характер и распространяется на все функции речи – коммуникативную, познавательную, регулирующую.

4. Память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, сохранения, воспроизведения. Особенно затруднено осмысленное запоминание. То, что удерживается механической памятью, тоже быстро забывается. Это касается как словесного материала, так и движения. Поэтому каждое физическое упражнение, речитатив, указание требуют многократного повторения, причём лучше запоминаются яркие, эмоциональные переживания, вызвавшие интерес. Требование запомнить материал - малоэффективно.

5. Внимание характеризуется малой устойчивостью, трудностью его распределения, замедленностью переключения. Дети не могут долго

сосредотачиваться на одном объекте, быстро отвлекаются. Это проявляется в том, что при возникновении любых трудностей они стараются их избежать и переключаются на что-то другое.

6. Существенно страдают волевые процессы. Дети безынициативны, не умеют самостоятельно руководить своей деятельностью. Им свойственны импульсивные реакции на внешние впечатления, неумение противостоять воле другого человека.

7. Эмоциональная сфера имеет ряд особенностей. Отмечается недоразвитие, неустойчивость эмоций, отсутствие оттенков переживаний, слабость собственных намерений, стереотипность реакций. Всем детям свойственны эмоциональная незрелость, нестабильность чувств, трудности в понимании мимики и выразительных движений. Наблюдаются случаи то выраженного эмоционального спада, то повышенной возбудимости. У детей этой категории наблюдается недоразвитие навыков игровой деятельности, они с удовольствием играют в известные, освоенные подвижные игры и с трудом осваивают новые.

При разнице психофизических характеристик, свойственных детям с разной степенью умственной отсталости, имеются и общие черты. Наиболее характерной из них является сниженная самооценка. Зависимость от родителей затрудняет формирование себя как личности, ответственной за своё поведение.

На физическое развитие, двигательные способности, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке детей с интеллектуальными нарушениями оказывает влияние тяжесть интеллектуального дефекта, сопутствующие заболевания, вторичные нарушения, особенности психической и эмоционально-волевой сферы.

Психомоторное недоразвитие детей с умственной отсталостью проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны. Особенно плохо

сформированы тонкие и точные движения рук, предметная манипуляция, жестикуляция и мимика.

Нарушения физического развития: отставания в массе тела; отставания в длине тела; нарушения осанки; нарушения в развитии стопы; нарушения в развитии грудной клетки и снижение её окружности; отставания в показателях объёма жизненной ёмкости лёгких; парезы верхних конечностей, парезы нижних конечностей; деформации черепа; дисплазии; аномалии лицевого скелета.

Нарушения в развитии двигательных способностей:

- нарушение координационных способностей – точности движений в пространстве, координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия;

- отставания от здоровых сверстников в развитии физических качеств: силы мышц рук, ног, спины, живота; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения; выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп; скоростно - силовых качеств в прыжках и метаниях, гибкости и подвижности суставов.

Нарушения основных движений:

- неточность движений в пространстве и времени;
- грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий;
- отсутствие ловкости и плавности движений;
- излишняя скованность и напряжённость;
- ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Специфические особенности моторики обусловлены, прежде всего, недостатками высших уровней регуляции.

**Принцип формирования групп:** набор обучающихся в группы по Программе осуществляется без вступительных испытаний на основании

письменного заявления и согласия родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребёнка) поступающего и самого ребёнка заниматься по данной адаптированной программе и при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья ребёнка.

Формирование групп осуществляется на основании Правил приёма в ГАУ ТО «ЦСО «Воронинские горки», санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп, возрастных периодов, рекомендаций ПМПК и ИПРА.

С детьми проводится физкультурно-оздоровительная работа, психологическая подготовка, направленные на формирование разносторонних и специальных физических навыков, овладение навыками катания на горных лыжах и роликовых коньках. Занятия проводятся, с учетом обеспечения необходимого уровня безопасности занимающихся. При этом решаются задачи по формированию специальных знаний, выработке необходимых двигательных умений, и навыков, развитие физических специальных качеств, сохранение и повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека. Период занятий не ограничивается количеством лет и зависит от степени самостоятельности занимающихся.

Рекомендуемый количественный состав групп – от 5 до 10 человек.

Группы формируются в начале учебного года по возрасту и степени тяжести заболевания обучающихся.

Учебная группа формируется из мальчиков и девочек, по типу разновозрастных групп: 5 - 9 лет, 10 - 18 лет.

Дополнительный набор в группы осуществляется в течение всего учебного года при наличии вакантных мест.

**Язык обучения:** русский.

**Объем программы:** 96 часов (для обучающихся 5-9 лет), 192 часа (для обучающихся 10-18 лет).

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Срок освоения программы** - 1 год, с 01.09.2025 по 31.07.2026 года, 48 недель, включая каникулы.

**Место занятий** - ГАУ ТО «ЦСО «Воронинские горки» (ул. Проезд Февральский, дом 9).

**Форма обучения** – очная.

**Форма реализации Программы** - очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью обучающихся (эпидемии, режим повышенной готовности)

**Форма организации обучения:** групповая.

**Уровень освоения программы:** стартовый.

Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

**Режим занятий:**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу (для обучающихся 5-9 лет), по 2 академических часа (для обучающихся 10 - 18 лет). Всего 2 академических часа в неделю (для обучающихся 5-9 лет) и 4 академических часа в неделю (для обучающихся 10 - 18 лет).

Продолжительность одного академического часа для детей от 5 до 9 лет - 40 минут, от 10 до 18 лет – 45 минут.

Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима, возрастных особенностей обучающихся, медицинского заключения и режима дня, с учётом пожелания родителей.

При применении очной формы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения возможно изменение срока реализации при сохранении объема реализуемых часов. Занятия будут организованы индивидуально в свободном режиме. Образовательный

процесс организуется в форме заданий, видеоуроков, видеозаписей, аудиозаписей, подготовленных инструктором по физической культуре по темам занятий в электронном виде, удобных для рассылки в сети интернет с получением обратной связи.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель реализации программы** – привлечение детей с поражением опорно-двигательного аппарата, глухих и слабослышащих, детей-инвалидов с интеллектуальными нарушениями к занятиям горными лыжами, роллер – спортом, общей физической подготовкой, обеспечение гармоничного развития личности, раскрытия творческого потенциала, формирование психофизических способностей детей посредством занятий адаптивной физической культурой. Воспитание социально ответственной личности.

### **Задачи программы:**

#### **обучающие:**

- формирование необходимых знаний в области горнолыжного спорта, роллер – спорта и адаптивной физической культуры,
- знакомство с историей видов спорта и изучение необходимой терминологии (стойка «Плуг», стойка «Траверс», боковое соскальзывание, карвинговые повороты, поворот на параллельных лыжах и др.),
- формирование и совершенствование жизненно-важных двигательных умений и навыков,
- обучение технике правильного выполнения физических упражнений,
- обучение технике правильного выполнения скользящих движений;
- формирование навыка ориентировки в схеме «собственное тело - пространство»,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, охрана и укрепление здоровья обучающихся;

**развивающие:**

- развитие координации,
- способствование формированию умения ориентироваться в пространстве,
- развитие творческих способностей обучающихся,
- активизация и развитие психических процессов: восприятия, памяти, мышления, воображения;

**воспитательные:**

- воспитание общей культуры общения и поведения в социуме;
- воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, организованности, честности, отзывчивости, уважения к детям и взрослым, самостоятельности);
- воспитание целенаправленности, умение планировать работу и доводить начатое дело до конца;
- социализация и адаптация детей с поражением опорно-двигательного аппарата, глухих и слабослышащих, детей-инвалидов с интеллектуальными нарушениями к жизни в современном обществе.

При организации коррекционно-педагогической работы с детьми с поражением опорно-двигательного аппарата, глухими и слабослышащими, с детьми - инвалидами с интеллектуальными нарушениями в ГАУ ТО «ЦСО «Воронинские горки» учитываются следующие факторы: степень выраженности патологии, уровень психического отклонения, развитость эмоциональной и физической сферы ребёнка.

**Специальные задачи:**

1. Коррекция основных движений:
  - ходьба, бег, метание предметов, прыжки, лазание, упражнения с предметами и другие;
  - согласованность движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы);

- согласованность выполнения симметричных и асимметричных движений;
  - согласованность движений и дыхания;
  - компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций;
  - формирование движений за счёт сохранных функций.
2. Коррекция и развитие координационных способностей:
- ориентировка в пространстве;
  - дифференцировка усилий, времени и пространства;
  - расслабление;
  - быстрота реагирования на изменяющиеся условия;
  - статическое и динамическое равновесие;
  - ритмичность движений;
  - точность мелких движений кисти и пальцев.
3. Коррекция и развитие физической подготовленности:
- целенаправленное «подтягивание» отстающих в развитии физических качеств;
  - развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.
4. Коррекция и профилактика соматических нарушений:
- формирование и коррекция осанки;
  - профилактика и коррекция плоскостопия;
  - коррекция массы тела;
  - коррекция речевого дыхания;
  - развитие речи детей через разнообразные игровые технологии, используя их на всех этапах педагогического процесса;
  - способствование развитию мелкой моторики рук;
  - обогащение словарного запаса детей,
  - расширение кругозора детей.

5. Коррекция и развитие психических сенсорно - перцептивных способностей:

- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;
- дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- развитие зрительной и слуховой памяти и внимания;
- дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений;
- развитие воображения;
- коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

б. Развитие познавательной деятельности:

- активизация ощущения и восприятия;
- активизация внимания;
- активизация мышления;
- активизация памяти;
- активизация речи.

Учитывая особенности психомоторного недоразвития, физической и психической ретардации, трудностей восприятия учебного материала, при подборе средств необходимо руководствоваться следующими дидактическими правилами:

- создавать максимальный запас простых движений с их постепенным усложнением;
- стимулировать словесную регуляцию и наглядно - образное мышление при выполнении физических упражнений;
- максимально активизировать познавательную деятельность;
- ориентироваться на сохранные функции, сенситивные периоды развития и потенциальные возможности ребёнка;
- при всём многообразии методов отдавать предпочтение игровому методу.

### **1.3. Планируемые результаты**

### **Предметные:**

- у обучающихся, освоивших программу, будут сформированы необходимые знания в области горнолыжного спорта, роллер – спорта и адаптивной физической культуры,
- обучающиеся познакомятся с историей видов спорта и изучат необходимую терминологию (стойка «Плуг», стойка «Траверс», боковое соскальзывание, карвинговые повороты, поворот на параллельных лыжах и др.),
- у обучающихся сформируются и совершенствуются жизненно-важные двигательные умения и навыки,
- учащиеся обучатся технике правильного выполнения физических упражнений,
- учащиеся обучатся технике правильного выполнения скользящих движений;
- у обучающихся сформируются навыки ориентировки в схеме «собственное тело - пространство»,
- у обучающихся сформируется культура здорового и безопасного образа жизни, охраны и укрепления здоровья;

### **метапредметные:**

- у обучающихся, освоивших программу, будет развита координация,
- у обучающихся будет сформировано умение ориентироваться в пространстве,
- у обучающихся будут развиты творческие способности,
- у обучающихся будут активизированы и развиты психические процессы: восприятие, память, мышление, воображение;

### **личностные:**

- у обучающихся будет воспитана общая культура общения и поведения в социуме;

- у обучающихся будут воспитаны личностные качества (дисциплинированности, ответственности, организованности, честности, отзывчивости, уважения к детям и взрослым, самостоятельности);

- у обучающихся будут воспитаны целенаправленность, умение планировать работу и доводить начатое дело до конца;

- у обучающихся с поражением опорно-двигательного аппарата, глухих и слабослышащих, детей-инвалидов с интеллектуальными нарушениями будет развита социализация и адаптация к жизни в современном обществе.

### **Коррекционные:**

- обучающиеся будут выполнять правила поведения в обществе;
- у обучающихся появится потребность в саморазвитии;
- обучающиеся расширят знания о физических возможностях своего тела;

- обучающиеся укрепят своё физическое здоровье;
- обучающиеся раскроют свои творческие способности;
- обучающиеся будут уметь ориентироваться в пространстве;
- обучающиеся будут участвовать в спортивных и творческих мероприятиях.

## Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Содержание программы

#### 2.1.1 Учебный план

для возрастной группы 5-9 лет

(СО: 2 часа в неделю, период обучения – 48 недель)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля (очная форма обучения)	Формы аттестации/ контроля (очная с использованием ДОТ и ЭО)
		всего	теория	практика		
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка:</b>	<b>6</b>	<b>6</b>			
1.1	Техника безопасности	3	3		Беседа, устный опрос	Онлайн - беседа, устный опрос
1.2	Теория горнолыжного спорта и роллер - спорта	3	3		Беседа, устный опрос	Онлайн - беседа, устный опрос
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>46</b>		<b>46</b>		
2.1	Общеразвивающие упражнения (без предметов и с предметами)	16		16	Текущий, педагогическое наблюдение	Текущий, педагогическое наблюдение (онлайн)
2.2	Скоростно – силовые упражнения	15		15	Текущий, педагогическое наблюдение	Текущий, педагогическое наблюдение (онлайн)
2.3	Общая выносливость	15		15	Текущий, педагогическое наблюдение	Текущий, педагогическое наблюдение (онлайн)
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>40</b>		<b>40</b>		
3.1	Гибкость	15		15	Текущий, педагогическое наблюдение	Текущий, педагогическое наблюдение (онлайн)
3.2	Координационные упражнения	15		15	Текущий, педагогическое наблюдение	Текущий, педагогическое наблюдение (онлайн)

3.3	Спортивные и подвижные игры	10		10	Текущий, педагогическое наблюдение	Текущий, педагогическое наблюдение (онлайн)
4	Контрольные нормативы	4		4	Тестирование	Онлайн - тестирование
5	<b>Итого:</b>	<b>96</b>	<b>6</b>	<b>90</b>		

**Учебный план**  
**для возрастной группы 10-18 лет**  
(СО: 4 часа в неделю, период обучения – 48 недель).

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля (очная форма обучения)	Формы аттестации, контроля (очная с использованием ДОТ и ЭО)
		всего	теория	практика		
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>8</b>			
1.1	Техника безопасности	3	3		Беседа, устный опрос	Онлайн - беседа, устный опрос
1.2	Теория горнолыжного спорта и роллер - спорта	5	5		Беседа, устный опрос	Онлайн - беседа, устный опрос
<b>2</b>	<b>Общездоровья подготовка (ОФП)</b>	<b>140</b>		<b>140</b>		
2.1	Общеразвивающие упражнения (без предметов и с предметами)	48		48	Текущий, педагогическое наблюдение	Текущий, педагогическое наблюдение (онлайн)
2.2	Скоростно – силовые упражнения	46		46	Текущий, педагогическое наблюдение	Текущий, педагогическое наблюдение (онлайн)
2.3	Общая выносливость	46		46	Текущий, педагогическое наблюдение	Текущий, педагогическое наблюдение (онлайн)
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>40</b>		<b>40</b>		
3.1	Гибкость	15		15	Текущий, педагогическое наблюдение	Текущий, педагогическое наблюдение (онлайн)
3.2	Координационные упражнения	15		15	Текущий, педагогическое наблюдение	Текущий, педагогическое наблюдение (онлайн)

3.3	Спортивные подвижные игры	и	10		10	Текущий, педагогическое наблюдение	Текущий, педагогическое наблюдение (онлайн)
4	<b>Контрольные нормативы</b>		<b>4</b>		<b>4</b>	Тестирование	Онлайн - тестирование
	<b>Итого:</b>		<b>192</b>	<b>8</b>	<b>184</b>		

### 2.1.2 Содержание учебного плана

Изучение каждого раздела учебного плана начинается с теоретической части и подкрепляется практической деятельностью.

#### Раздел I. Теоретическая подготовка:

*1.1. Техника безопасности.* (Приложение № 1).

*1.2. Теория горнолыжного спорта и роллер - спорта:*

- адаптивная физическая культура в России;
- краткий обзор развития горнолыжного спорта и роллер - спорта в России;
- краткие сведения о строении и функциях человеческого организма;
- личная гигиена и общественная гигиена;
- влияние физических упражнений на организм обучающегося;
- основные понятия горнолыжного спорта и роллер - спорта (стойка «Плуг», стойка «Траверс», боковое соскальзывание, карвинговые повороты, поворот на параллельных лыжах и др.).

#### Раздел II. Общая физическая подготовка (ОФП)

*2.1 Общеразвивающие упражнения (без предметов и с предметами):*

- общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости);
- общеразвивающие упражнения с предметами (мячи, скакалки, гимнастические палки, обручи, гантели и другие).

## **2.2 Скоростно-силовые упражнения:**

- скоростно - силовые упражнения (бег, прыжки, силовые упражнения – толкание, метание, броски мяча, круговая тренировка).

**2.3 Общая выносливость** (интенсивность упражнения – скорость передвижения; продолжительность упражнения; продолжительность интервалов отдыха; характер отдыха; число повторений упражнения – общий объём нагрузки на организм):

- разнообразные физические упражнения, преимущественно циклического характера (бег, ходьба с различной скоростью);
- разнообразные ациклические упражнения, организованные по принципу «круговой тренировки»;
- дыхательные упражнения.

## **Раздел III. Специальная физическая подготовка**

### **3.1 Гибкость.**

Специально-подготовительные упражнения на развитие гибкости:

- активные упражнения (наклоны; движения на основе «пружины»; махи);
- пассивные упражнения с отягощением или с помощью партнёра;
- комбинированные.

### **3.2 Координационные упражнения.**

Специально-подготовительные упражнения на развитие координационных двигательных способностей (пространственная ориентационная способность, ритмическая способность, дифференцированная способность, реагирующая способность, способность к равновесию).

### **3.3 Спортивные и подвижные игры.**

Спортивные игры. Подвижные игры. «Цветные автомобили», «Самолеты», «У медведя во бору», «Найди себе пару», «Птичка и кошка» и

др.

#### **Раздел IV. Контрольные нормативы.**

Сдача контрольно - переводных нормативов.

##### **2.1.3 Календарный учебный график**

Год обучения	Возраст обучающихся	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество во учебных часов	Режим занятий
первый	5-9 лет	01.09.2026	31.07.2027	48	96	2 раза в неделю по 1 часу
первый	10-18 лет	01.09.2026	31.07.2027	48	192	2 раза в неделю по 2 часа

##### **2.1.4 Рабочая программа**

###### **для возрастной группы 5 - 9 лет**

**Цель реализации программы** – привлечение детей с поражением опорно-двигательного аппарата, глухих и слабослышащих, детей-инвалидов с интеллектуальными нарушениями к занятиям горными лыжами, роллер – спортом, общей физической подготовкой, обеспечение гармоничного развития личности, раскрытия творческого потенциала, формирование психофизических способностей детей посредством занятий адаптивной физической культурой. Воспитание социально ответственной личности.

###### **Задачи программы:**

###### **обучающие:**

- формирование необходимых знаний в области горнолыжного спорта, роллер – спорта и адаптивной физической культуры,
- знакомство с историей видов спорта и изучение необходимой терминологии (стойка «Плуг», стойка «Траверс», боковое соскальзывание, карвинговые повороты, поворот на параллельных лыжах и др.),
- формирование и совершенствование жизненно-важных двигательных умений и навыков,

- обучение технике правильного выполнения физических упражнений,
- обучение технике правильного выполнения скользящих движений;
- формирование навыка ориентировки в схеме «собственное тело - пространство»,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, охрана и укрепление здоровья обучающихся;

**развивающие:**

- развитие координации,
- способствование формированию умения ориентироваться в пространстве,
- развитие творческих способностей обучающихся,
- активизация и развитие психических процессов: восприятия, памяти, мышления, воображения;

**воспитательные:**

- воспитание общей культуры общения и поведения в социуме;
- воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, организованности, честности, отзывчивости, уважения к детям и взрослым, самостоятельности);
- воспитание целенаправленности, умение планировать работу и доводить начатое дело до конца;
- социализация и адаптация детей с поражением опорно-двигательного аппарата, глухих и слабослышащих, детей-инвалидов с интеллектуальными нарушениями к жизни в современном обществе.

При организации коррекционно-педагогической работы с детьми с поражением опорно-двигательного аппарата, глухими и слабослышащими, с детьми - инвалидами с интеллектуальными нарушениями в ГАУ ТО «ЦСО «Воронинские горки» учитываются следующие факторы: степень

выраженности патологии, уровень психического отклонения, развитость эмоциональной и физической сферы ребёнка.

### **Специальные задачи:**

1. Коррекция основных движений:
  - ходьба, бег, метание предметов, прыжки, лазание, упражнения с предметами и другие;
  - согласованность движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы);
  - согласованность выполнения симметричных и асимметричных движений;
  - согласованность движений и дыхания;
  - компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций;
  - формирование движений за счёт сохранных функций.
2. Коррекция и развитие координационных способностей:
  - ориентировка в пространстве;
  - дифференцировка усилий, времени и пространства;
  - расслабление;
  - быстрота реагирования на изменяющиеся условия;
  - статическое и динамическое равновесие;
  - ритмичность движений;
  - точность мелких движений кисти и пальцев.
3. Коррекция и развитие физической подготовленности:
  - целенаправленное «подтягивание» отстающих в развитии физических качеств;
  - развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.
4. Коррекция и профилактика соматических нарушений:
  - формирование и коррекция осанки;
  - профилактика и коррекция плоскостопия;

- коррекция массы тела;
- коррекция речевого дыхания;
- развитие речи детей через разнообразные игровые технологии, используя их на всех этапах педагогического процесса;

- способствование развитию мелкой моторики рук;
- обогащение словарного запаса детей,
- расширение кругозора детей.

5. Коррекция и развитие психических сенсорно - перцептивных способностей:

- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;

- дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

- развитие зрительной и слуховой памяти и внимания;
- дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений;
- развитие воображения;
- коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

6. Развитие познавательной деятельности:

- активизация ощущения и восприятия;
- активизация внимания;
- активизация мышления;
- активизация памяти;
- активизация речи.

### **Планируемые результаты**

#### **Предметные:**

- у обучающихся, освоивших программу, будут сформированы необходимые знания в области горнолыжного спорта, роллер – спорта и адаптивной физической культуры,

- обучающиеся познакомятся с историей видов спорта и изучат необходимую терминологию (стойка «Плуг», стойка «Траверс», боковое

соскальзывание, карвинговые повороты, поворот на параллельных лыжах и др.),

- у обучающихся сформируются и совершенствуются жизненно-важные двигательные умения и навыки,
- учащиеся обучатся технике правильного выполнения физических упражнений,
- учащиеся обучатся технике правильного выполнения скользящих движений;
- у обучающихся сформируются навыки ориентировки в схеме «собственное тело - пространство»,
- у обучающихся сформируется культура здорового и безопасного образа жизни, охраны и укрепления здоровья;

**метапредметные:**

- у обучающихся, освоивших программу, будет развита координация,
- у обучающихся будет сформировано умение ориентироваться в пространстве,
- у обучающихся будут развиты творческие способности,
- у обучающихся будут активизированы и развиты психические процессы: восприятие, память, мышление, воображение;

**личностные:**

- у обучающихся будет воспитана общая культура общения и поведения в социуме;
- у обучающихся будут воспитаны личностные качества (дисциплинированности, ответственности, организованности, честности, отзывчивости, уважения к детям и взрослым, самостоятельности);
- у обучающихся будут воспитаны целенаправленность, умение планировать работу и доводить начатое дело до конца;
- у обучающихся с поражением опорно-двигательного аппарата, глухих и слабослышащих, детей-инвалидов с интеллектуальными

нарушениями будет развита социализация и адаптация к жизни в современном обществе.

**Коррекционные:**

- обучающиеся будут выполнять правила поведения в обществе;
- у обучающихся появится потребность в саморазвитии;
- обучающиеся расширят знания о физических возможностях своего тела;
- обучающиеся укрепят своё физическое здоровье;
- обучающиеся раскроют свои творческие способности;
- обучающиеся будут уметь ориентироваться в пространстве;
- обучающиеся будут участвовать в спортивных и творческих мероприятиях.

### Календарно-тематическое планирование

№ п\п	Месяц	Количество часов	Раздел, тема занятия	Форма аттестации/ контроля
1	сентябрь	1	Вводное занятие. Знакомство с обучающимися. Инструктаж по ТБ. Разминка перед началом занятия. ОФП: ОРУ без предмета, разновидности ходьбы и бега. Правильная осанка, части тела	Беседа. Педагогическое наблюдение
2	сентябрь	1	Разминка перед началом занятия. ОФП: ОРУ без предмета, разновидности ходьбы и бега. Правильная осанка, части тела	Педагогическое наблюдение
3	сентябрь	1	Разминка перед началом занятия. ОФП: ОРУ без предмета, разновидности ходьбы и бега. Правильная осанка, части тела	Педагогическое наблюдение
4	сентябрь	1	Разминка перед началом занятия. ОФП: ОРУ без предмета, разновидности ходьбы и бега. Правильная осанка, части тела	Беседа
5	сентябрь	1	Разминка перед началом занятия. ОФП: ОРУ без предмета, разновидности ходьбы и бега. Дыхание	Педагогическое наблюдение
6	сентябрь	1	Разминка перед началом занятия. ОФП: ОРУ без предмета, разновидности ходьбы и бега. Дыхание	Педагогическое наблюдение
7	сентябрь	1	Разминка перед началом занятия. ОФП: ОРУ без предмета, разновидности ходьбы и бега. Правильная осанка, части тела. Дыхание	Педагогическое наблюдение
8	сентябрь	1	Разминка перед началом занятия. ОФП: ОРУ без предмета, разновидности ходьбы и бега. Правильная осанка, части тела. Дыхание	Педагогическое наблюдение
9	сентябрь	1	Разминка перед началом занятия. Теория горнолыжного спорта. ОФП: ОРУ, коррекционно – развивающие упражнения, подвижная игра. СФП: упражнения на развитие гибкости	Педагогическое наблюдение
10	октябрь	1	Разминка перед началом занятия. Теория горнолыжного спорта. ОФП: ОРУ, коррекционно – развивающие упражнения, подвижная игра. СФП: упражнения на развитие гибкости	Беседа. Педагогическое наблюдение
11	октябрь	1	Разминка перед началом занятия. ОФП: ОРУ, коррекционно – развивающие упражнения, подвижная игра. СФП: упражнения на развитие гибкости	Педагогическое наблюдение

12	октябрь	1	Разминка перед началом занятия. ОФП: ОРУ, коррекционно - развивающие упражнения, подвижная игра. СФП: упражнения на развитие гибкости	Педагогическое наблюдение
13	октябрь	1	Разминка перед началом занятия. ОФП: ОРУ, коррекционно - развивающие упражнения, подвижная игра. СФП: упражнения на развитие гибкости	Педагогическое наблюдение
14	октябрь	1	Контроль уровня физической подготовленности	Тестирование
15	октября	1	ОФП: ОРУ, коррекционно - развивающие упражнения. СФП: спортивная игра	Педагогическое наблюдение
16	октябрь	1	ОФП: ОРУ, коррекционно - развивающие упражнения. СФП: спортивная игра	Педагогическое наблюдение
17	октябрь	1	ОФП: ОРУ, коррекционно - развивающие упражнения, подвижная игра. СФП: упражнения на развитие гибкости	Педагогическое наблюдение
18	октябрь	1	Теория. Проверка снаряжения, знакомство с оборудованием. ОФП: ОРУ с мешочками	Беседа. Педагогическое наблюдение
19	октябрь	1	Привыкание к снаряжению. ОФП: ОРУ с мешочками. СФП: упражнения на координацию	Педагогическое наблюдение
20	октябрь	1	ОФП: ОРУ, коррекционно - развивающие упражнения. СФП: спортивная игра	Педагогическое наблюдение
19	ноябрь	1	Привыкание к снаряжению. ОФП: ОРУ с мешочками. СФП: упражнения на координацию	Педагогическое наблюдение
20	ноябрь	1	Привыкание к снаряжению. Привыкание к снаряжению. ОФП: ОРУ с мешочками. СФП: упражнения на координацию	Педагогическое наблюдение
21	ноябрь	1	ОФП: ОРУ с мешочками, коррекционно – развивающие упражнения, скорость. СФП: спортивная игра	Педагогическое наблюдение
22	ноябрь	1	Обучение пользованию подъемником. ОФП: ОРУ с мешочками, коррекционно – развивающие упражнения, скорость. СФП: спортивная игра	Педагогическое наблюдение
23	ноябрь	1	Обучение пользованию подъемником. ОФП: ОРУ с мешочками, коррекционно – развивающие упражнения, скорость. СФП: спортивная игра	Педагогическое наблюдение

24	ноябрь	1	Обучение пользованию подъемником. ОФП: ОРУ с мешочками, коррекционно – развивающие упражнения, скорость. СФП: спортивная игра	Педагогическое наблюдение
25	ноябрь	1	Теория. Адаптивная физическая культура в России. ОФП: ОРУ с мешочками. СФП: упражнения на развитие гибкости. Дыхание	Беседа. Педагогическое наблюдение
26	ноябрь	1	Изучение основной стойки. ОФП: ОРУ с мешочками. СФП: упражнения на развитие гибкости. Дыхание	Педагогическое наблюдение
27	ноябрь	1	Изучение основной стойки. ОФП: ОРУ с деревянными палочками. СФП: упражнения на развитие гибкости. Дыхание	Педагогическое наблюдение
28	декабрь	1	Изучение основной стойки. ОФП: ОРУ с мешочками. СФП: упражнения на развитие гибкости. Дыхание	Педагогическое наблюдение
29	декабрь	1	Изучение основной стойки. ОФП: ОРУ с деревянными палочками. СФП: упражнения на развитие гибкости. Дыхание	Педагогическое наблюдение
30	декабрь	1	Изучение основной стойки. ОФП: ОРУ с деревянными палочками. СФП: упражнения на развитие гибкости. Дыхание	Педагогическое наблюдение
31	декабрь	1	ОФП: ОРУ с деревянными палочками, подвижная игра, скорость. Выполнение упражнений на баланс. СФП: спортивная эстафета	Педагогическое наблюдение
32	декабрь	1	ОФП: ОРУ с деревянными палочками, подвижная игра, скорость. СФП: спортивная эстафета	Педагогическое наблюдение
33	декабрь	1	ОФП: ОРУ с деревянными палочками, подвижная игра, скорость. Выполнение упражнений на баланс. СФП: спортивная эстафета	Педагогическое наблюдение
34	декабрь	1	ОФП: ОРУ с деревянными палочками, подвижная игра, скорость. Изучение стойки «плуг». СФП: спортивная эстафета	Педагогическое наблюдение
35	декабрь	1	ОФП: ОРУ с деревянными палочками, подвижная игра, скорость. Выполнение упражнений на баланс. СФП: спортивная эстафета	Педагогическое наблюдение
36	декабрь	1	Выполнение упражнений на баланс. Изучение стойки «Плуг»	Педагогическое наблюдение
37	декабрь	1	Изучение стойки «траверс». ОРУ с кольцами; коррекционно - развивающие упражнения.	Педагогическое наблюдение

			СФП: упражнения на координацию движения	наблюдение
38	январь	1	Теория. Спортивный инвентарь. ОРУ с кольцами; коррекционно - развивающие упражнения. СФП: упражнения на координацию движения	Беседа. Педагогическое наблюдение
39	январь	1	Выполнение упражнений на баланс. ОРУ с кольцами; коррекционно - развивающие упражнения. СФП: упражнения на координацию движения	Педагогическое наблюдение
40	январь	1	Изучение стойки «плуг». ОРУ с кольцами; коррекционно - развивающие упражнения. СФП: упражнения на координацию движения	Беседа. Педагогическое наблюдение
41	январь	1	Изучение стойки «плуг». ОРУ с кольцами; коррекционно - развивающие упражнения. СФП: упражнения на координацию движения	Педагогическое наблюдение
42	январь	1	Спуск в стойке «плуг». ОФП: ОРУ с кольцами; общая выносливость. СФП: упражнения на координацию движения	Беседа. Педагогическое наблюдение
43	январь	1	Изучение стойки «траверс». ОФП: ОРУ с кольцами; общая выносливость. СФП: упражнения на координацию движения	Педагогическое наблюдение
44	февраль	1	Теория. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. ОФП: ОРУ с деревянными палочками; коррекционно - развивающие упражнения. СФП: спортивная игра. Дыхание	Беседа. Педагогическое наблюдение
45	февраль	1	ОФП: ОРУ с деревянными палочками; коррекционно - развивающие упражнения. СФП: спортивная игра. Дыхание	Педагогическое наблюдение
46	февраль	1	Остановка с помощью стойки «плуг». ОФП: ОРУ с деревянными палочками; коррекционно - развивающие упражнения. СФП: спортивная игра. Дыхание	Педагогическое наблюдение
47	февраль	1	ОФП: ОРУ с деревянными палочками; коррекционно - развивающие упражнения. СФП: спортивная игра. Дыхание	Педагогическое наблюдение
48	февраль	1	ОФП: ОРУ с деревянными палочками; упражнения на развитие силы. СФП: спортивная игра	Педагогическое наблюдение
49	февраль	1	Скольжение на верхних кантах. ОФП: ОРУ с деревянными палочками; упражнения на развитие силы. СФП: спортивная игра	Педагогическое наблюдение

50	февраль	1	Скольжение на верхних кантах. ОФП: ОРУ с деревянными палочками; упражнения на развитие силы. СФП: спортивная игра	Педагогическое наблюдение
51	февраль	1	Скольжение на верхних кантах. ОФП: ОРУ с деревянными палочками; сила. СФП: спортивная игра	Педагогическое наблюдение
52	март	1	Теория. Личная гигиена. ОФП. ОРУ: упражнения на развитие скорости. СФП: спортивная игра	Беседа. Педагогическое наблюдение
53	март	1	Изучение поворотов на параллельных лыжах и торможение. ОФП. ОРУ: упражнения на развитие скорости. СФП: спортивная игра. Боковое соскальзывание	Педагогическое наблюдение
54	март	1	ОФП: ОРУ с предметами; упражнения на развитие скорости. СФП: спортивная игра	Педагогическое наблюдение
55	март	1	ОФП: ОРУ с предметами; упражнения на развитие скорости. СФП: спортивная игра на горнолыжном склоне	Педагогическое наблюдение
56	март	1	Теория. ОФП: ОРУ с предметами; пространственное ориентирование. СФП: упражнения на координацию движения	Беседа. Педагогическое наблюдение
57	март	1	ОФП: ОРУ с предметами; пространственное ориентирование. СФП: упражнения на координацию движения	Педагогическое наблюдение
58	март	1	Практическое занятие на роликовых коньках. ОФП: ОРУ с предметами; пространственное ориентирование. СФП: упражнения на координацию движения	Педагогическое наблюдение
59	март	1	Изучение основной стойки. ОФП: ОРУ с предметами; пространственное ориентирование. СФП: упражнения на координацию движения	Педагогическое наблюдение
60	март	1	Практическое занятие на роликовых коньках. ОФП	Педагогическое наблюдение
61	март	1	Практическое занятие на роликовых коньках. ОФП	Педагогическое наблюдение
62	апрель	1	Теория. ОФП: ОРУ без предметов; равновесие; скорость; подвижная игра. СФП: упражнения на развитие гибкости	Беседа. Педагогическое наблюдение
63	апрель	1	ОФП: ОРУ без предметов; равновесие; скорость; подвижная игра. СФП: упражнения на развитие гибкости	Педагогическое наблюдение

64	апрель	1	ОФП: ОРУ без предметов; выполнение упражнений на баланс, равновесие; скорость; подвижная игра. СФП: упражнения на развитие гибкости	Педагогическое наблюдение
65	апрель	1	ОФП: ОРУ без предметов; равновесие; скорость; подвижная игра. СФП: упражнения на развитие гибкости	Педагогическое наблюдение
66	апрель	1	Изучение начального движения вперед на роликовых коньках. ОФП: ОРУ без предметов; упражнения на равновесие. СФП: эстафета. Дыхание	Педагогическое наблюдение
67	апрель	1	ОФП: ОРУ без предметов; упражнения на равновесие. СФП: эстафета. Дыхание	Педагогическое наблюдение
68	апрель	1	Изучение начального движения вперед на роликовых коньках. ОФП: ОРУ без предметов; упражнения на равновесие. СФП: эстафета. Дыхание	Педагогическое наблюдение
69	апрель	1	ОФП: ОРУ без предметов; упражнения на равновесие. СФП: эстафета. Дыхание	Педагогическое наблюдение
70	апрель	1	Выполнение упражнений на баланс. ОФП	Педагогическое наблюдение
71	апрель	1	Изучение начального движения вперед на роликовых коньках. ОФП	Педагогическое наблюдение
72	май	1	Изучение начального движения вперед на роликовых коньках. Изучение торможения	Педагогическое наблюдение
73	май	1	Изучение начального движения вперед на роликовых коньках. Изучение торможения	Педагогическое наблюдение
74	май	1	Изучение торможений. ОФП: ОРУ с разными предметами; подвижная игра. СФП: общая выносливость	Педагогическое наблюдение
75	май	1	Катание спиной вперед. ОФП: ОРУ с разными предметами; подвижная игра. СФП: общая выносливость	Педагогическое наблюдение
76	май	1	Техника безопасности. Основы слалома на роликах	Беседа. Педагогическое наблюдение
77	май	1	ОФП: ОРУ с разными предметами, подвижная игра. СФП: спортивная игра	Педагогическое наблюдение
78	май	1	Техника безопасности. Основы слалома на роликах	Педагогическое наблюдение

79	май	1	ОФП: ОРУ с разными предметами, подвижная игра. СФП: спортивная игра	Педагогическое наблюдение
80	май	1	ОФП: ОРУ с разными предметами, подвижная игра. СФП: спортивная игра	Педагогическое наблюдение
81	май	1	ОФП: ОРУ с разными предметами, подвижная игра. СФП: спортивная игра	Педагогическое наблюдение
82	июнь	1	ОФП: ОРУ с разными предметами, подвижная игра. СФП: общая выносливость, спортивная игра	Педагогическое наблюдение
83	июнь	1	ОФП: ОРУ с разными предметами, подвижная игра. СФП: общая выносливость, спортивные игры на роликовых коньках	Педагогическое наблюдение
84	июнь	1	ОФП: ОРУ с разными предметами, подвижная игра. СФП: общая выносливость, спортивные игры на роликовых коньках	Педагогическое наблюдение
85	июнь	1	Теория. Спортивный инвентарь. ОФП: ОРУ с разными предметами, подвижная игра. СФП: общая выносливость	Беседа. Педагогическое наблюдение
86	июнь	1	ОФП: ОРУ с разными предметами; подвижная игра. СФП: упражнения на развитие координации, спортивные игры на роликовых коньках	Педагогическое наблюдение
87	июнь	1	ОФП: ОРУ с разными предметами; подвижная игра. СФП: упражнения на развитие координации движения, спортивные игры на роликовых коньках	Педагогическое наблюдение
88	июнь	1	ОФП: ОРУ с разными предметами; подвижная игра. СФП: упражнения на развитие координации, спортивные игры на роликовых коньках	Педагогическое наблюдение
89	июнь	1	ОФП: ОРУ с разными предметами; подвижная игра. СФП: упражнения на развитие координации, спортивная игра на роликовых коньках	Педагогическое наблюдение
90	июнь	1	Теория. Личная гигиена. ОФП: ОРУ с разными предметами; спортивная игра на роликовых коньках	Устный опрос. Педагогическое наблюдение
91	июнь	1	ОФП: ОРУ с разными предметами; подвижная игра. СФП: спортивная игра	Педагогическое наблюдение
92	июль	1	ОФП: ОРУ с разными предметами, подвижная игра. СФП: общая выносливость, спортивная игра	Педагогическое наблюдение

93	июль	1	ОФП: ОРУ с разными предметами; подвижная игра. СФП: спортивная игра	Педагогическое наблюдение
94	июль	1	ОФП: ОРУ с разными предметами; подвижная игра. СФП: спортивная игра	Педагогическое наблюдение
95	июль	1	Основы слалома на роликах. ОФП	Педагогическое наблюдение
96	июль	1	Основы слалома на роликах. ОФП	Педагогическое наблюдение
	<b>Итого:</b>	<b>96</b>		

## Содержание занятий младшей группы 5 – 9 лет

### Практическая подготовка

#### Практические занятия на горнолыжном склоне

*Разминки перед каждым занятием.* Перед тем, как начинается занятие, проводятся быстрые разминки для того, чтобы разогреть мышцы. Выполняются разминки в быстром темпе, не затягиваются, включают в себя небольшой бег, прыжки, разминку рук, ног, коленей, наклоны и упражнения на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, также игры и веселые и быстрые эстафеты.

Знакомство, проверка снаряжения, знакомство с оборудованием. Знакомство с учениками, выяснение максимально возможной информации об учениках. Объяснение правил горнолыжного комплекса. Объяснение правил поведения на горнолыжном склоне, правила уважения окружающих. Проверка лыж, ботинок, палок у каждого занимающегося. Объяснение и показ оборудования. Выполняется правильное складывание и носка лыж. Демонстрация носки лыж в помещении, на улице, перед входом в помещение или выходом на площадку подъемника.

*Привыкание к снаряжению.* Цель: научиться пользоваться снаряжением и выполнять элементарные движения на лыжах. Объяснение, показ и практика застегивания, открывания крепления горных лыж. Поднятие правой ноги, левой ноги. Приседания. Маятниковое движение вперед-назад. На небольшом расстоянии прокатиться на одной ноге, толчок происходит другой ногой без лыжи, и то же самое проделать с другой ногой. Катание на одной лыже вокруг палочек, различные эстафеты: кто быстрее доедет на одной лыже до цели, преодолет препятствие. Наклоны вперед, назад. Дотянуться до носка лыж с помощью наклона вперед. Шаги вокруг носков и пяток лыж. Упражнение «Солнышко». Толчок палками и прокат вперед. Изучение правильных и безопасных падений. Правильное вставание на плоской поверхности, на склоне без палок и с помощью палок. Упражнения «Подъем в гору елочкой», «Подъем лесенкой».

*Обучение пользованию подъемником.* Объяснение и показ правильной посадки на подъемник. Обучение и показ правильного выхода с подъемника. Объяснение правил поведения при подъеме и правил поведения при неожиданном падении с подъемника.

*Изучение основной стойки.* Специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах. Объяснение и показ правильной, основной стойки горнолыжника. Выполнение упражнений на изучение основной стойки. Спуск на пологом выкате в основной стойке с упражнениями: основная стойка – касание до ботинок; основная стойка – прыжок, сгибание и разгибание ног в голеностопных и коленных суставах, касаться руками колен, касаться руками внешних сторон ботинок. Прямой спуск в основной стойке.

*Выполнение упражнений на баланс.* Во время спуска на пологом склоне с длинным выкатом выполняются упражнения на баланс. Упражнение «Цапля»: поднятие одной ноги; упражнение «Неваляшка»: наклоны попеременно вправо и влево; переступания во время спуска. Повороты на месте. Повороты в прыжке. Перенос тяжести тела на одну лыжу при спуске. Сгибание – разгибание – сгибание ног при спуске.

*Изучение стойки «плуг».* Объяснение и показ стойки «плуг». Упражнения на месте: сделать «треугольник» с помощью переступания; с помощью прыжка и с помощью давления в лыжи.

*Спуск в стойке «плуг».* На пологом склоне с длинным выкатом проводятся упражнения: спуск в основной стойке, после чего остановка в плуге; спуск в «плуге» с остановкой в указанном месте, и продолжить движение.

*Остановка с помощью стойки «плуг».* Остановка «плугом» в указанной точке. Резкая остановка с помощью стойки «плуг» по команде. Спуск в плуге с остановкой на склоне, движение вниз по склону, остановка в указанном месте. Спуск в плуге чередуя широкий и узкий плуг. Спуск в плуге по диагонали в одну и другую сторону.

*Повороты в стойке «плуг».* Изучение переноса веса. Упражнения для понятия переноса веса. Упражнения с палками: в повороте палки на внешнем колене, палки горизонтально перед собой, упражнение «Супермен». Поднятие одной ноги. Прыжок во время поворота. При повороте в плуге держать обе руки на поясе. Держать руки на плечах, держать руки за спиной.

*Изучение стойки траверс. Скольжение на верхних кантах.* Выполняются следующие упражнения: подъем «лесенкой» (сохраняя стойку траверс), сделать траверс (контролируя параллельность осей), сделать траверс – «самолет» (нижняя рука с палкой направлена вниз, верхняя рука с палкой направлена вверх). Сделать траверс «Супермен» (нижняя рука на тазобедренном суставе, верхняя впереди), сделать траверс, поднимая несколько раз пятку верхней лыжи, сделать траверс с переступанием вверх. Сделать траверс, касаясь руками колен – выпрямиться. Упражнения могут варьироваться и изменяться.

*Изучение поворотов на параллельных лыжах и торможение.* Упражнение «Цапля»: поднятие одной ноги, упражнение «Супермен», «Лесенка». Осуществлять торможение плугом, упором, падением, проскальзыванием на параллельных лыжах поворотом. Торможение упором и плугом в прямом и косом спусках; повороты упором и плугом. Поворот с упором на палку, поворот без опоры на палку; боковое соскальзывание. Прохождение открытых ворот (2-3); прохождение «широкой змейкой»; траверс склона коньковым шагом; прохождение отрезка трассы слалома (5-10 ворот).

*Спортивные игры на горнолыжном склоне.* Собираание предметов, объезд препятствий, спортивные эстафеты, проведение детских соревнований внутри группы, «Салочки», различные эстафеты с использованием предметов, горнолыжных палок. Соревнования на скорость. Проезд слаломной трассы на скорость. Катание по учебным трамплинам.

## **Практические занятия на роликовых коньках**

*Изучение правильных падений.* Изучение техники правильного надевания защиты на локти, колени, запястья, голову. Выполнение правильных падений на месте на траве, на асфальте, в движении. Умение садиться и правильно вставать.

*Изучение основной стойки.* Изучение основной стойки на месте. Изучение основной стойки в движении. Маршевый шаг на месте. Изучение V-стойки – пятки вместе, носки врозь. Изучение начального движения вперед на роликовых коньках. Маховый шаг.

*Выполнение упражнений на баланс.* Упражнения «Фонарик», «Самокат», катание на роликах, где один ролик стоит только на одном колесике, другой всеми колесами на поверхности. Скольжение на параллельных роликовых коньках по прямой, приседания, наклоны, попеременное поднимание правой и левой ноги, скольжение на одной ноге. «Лошадка-качалка»: закрытый фонарик на месте. Прыжки: на месте на траве, через препятствие на траве, на асфальте.

*Изучение торможений.* Торможение штатным тормозом. Торможение плугом. Подводящие упражнения для торможения плугом и Т-стопом. Торможение Т-стопом.

*Катание спиной вперед.* Елочка спиной вперед. Обезд фишек спиной вперед. Движение назад. Фонарик назад.

*Основы слалома на роликах.* Упражнение «Монолайн», обезд фишек, змейка одной ногой, «крисс-кросс», «крисс-кросс спиной вперед», «Half Remi» - скольжение вперед на одной ноге (отдельно для правой, отдельно для левой).

*Спортивные игры на роликовых коньках.* Собираание предметов, эстафеты, обезд препятствий, обезд препятствий на скорость, «Хоккей на роликах».

## **Общая физическая подготовка**

Для общей физической подготовки подбираются упражнения из легкой атлетики, гимнастики, акробатики, подвижных и спортивных игр.

*Легкоатлетические упражнения.* В данную категорию входят упражнения в беге, прыжках, метание.

Бег: бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Бег на длительное время. Бег с чередованием отдыха и ускорения. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с захлестыванием голени назад. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Бег 10 м, 20 м, 30 м. Бег в равномерном темпе до 10 минут. Быстрый старт из различных исходных положений. Бег с изменением направления.

Прыжки: прыжки на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Прыжки в высоту с прямого или бокового разбега с 7-9 шагов. Прыжки с поворотами на 180-360°.

Метание: метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.

**Подвижные игры на материале легкой атлетики:** Преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий. «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «К своим флажкам», «Быстро по местам», «Не оступись», «Заяц без дома», «Метко в цель», «Мышеловка», «Кто дальше бросит», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

*Общеразвивающие упражнения.* Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного

пресса и ног. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку). Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации. Приседания, отжимания, подтягивания.

Упражнения на равновесие: «Цапля»: стойка на одной ноге, стойка на цыпочках, «Друг перед другом»: стопы в одну линию, стойка на носках - голова запрокинута назад, стойка на носочках - вращение головой, «Ласточка», ходьба по линии, ходьба на месте с закрытыми глазами, упражнение «Дерево», вращение вокруг своей оси, приставной шаг, вращение обруча, ходьба с предметом на голове для баланса и равновесия.

*Прыжки на батуте.* Прыжки руки вверх, прыжки с махом, прыжки в группировке, прыжки с разворотом на 180 °, прыжки через ориентир, прыжки в группировки через ориентир. Прыжки с приземлением в положении «сидя», прыжки с приземлением на спину, игры с мячами, игра «Повтори движение», упражнение «Высоко-низко», упражнение «Пружинка» - встать на батут и выполнить пружинистые приседания, упражнение «Фонарики» - встать на батут, руки согнуть в локтях, изображая фонарики. Выполнить повороты вокруг себя вправо-влево, «Собираем грибы» - на батуте выполнить приседания. «Меткий стрелок» - бросить маленький мяч в корзину, прыгая на батуте. «Дружная пара» - держась за руки совершать прыжки.

*Спортивные игры.* Общеразвивающие упражнения в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление полос препятствий. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений.

## **Рабочая программа**

### **для возрастной группы 10 - 18 лет**

**Цель реализации программы** – привлечение детей с поражением опорно-двигательного аппарата, глухих и слабослышащих, детей-инвалидов с интеллектуальными нарушениями к занятиям горными лыжами, роллер – спортом, общей физической подготовкой, обеспечение гармоничного развития личности, раскрытия творческого потенциала, формирование психофизических способностей детей посредством занятий адаптивной физической культурой. Воспитание социально ответственной личности.

#### **Задачи программы:**

##### **обучающие:**

- формирование необходимых знаний в области горнолыжного спорта, роллер – спорта и адаптивной физической культуры,
- знакомство с историей видов спорта и изучение необходимой терминологии (стойка «Плуг», стойка «Траверс», боковое соскальзывание, карвинговые повороты, поворот на параллельных лыжах и др.),
- формирование и совершенствование жизненно-важных двигательных умений и навыков,
- обучение технике правильного выполнения физических упражнений,
- обучение технике правильного выполнения скользящих движений;
- формирование навыка ориентировки в схеме «собственное тело - пространство»,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, охрана и укрепление здоровья обучающихся;

##### **развивающие:**

- развитие координации,
- способствование формированию умения ориентироваться в пространстве,

- развитие творческих способностей обучающихся,
- активизация и развитие психических процессов: восприятия, памяти, мышления, воображения;

**воспитательные:**

- воспитание общей культуры общения и поведения в социуме;
- воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, организованности, честности, отзывчивости, уважения к детям и взрослым, самостоятельности);
- воспитание целенаправленности, умение планировать работу и доводить начатое дело до конца;
- социализация и адаптация детей с поражением опорно-двигательного аппарата, глухих и слабослышащих, детей-инвалидов с интеллектуальными нарушениями к жизни в современном обществе.

При организации коррекционно-педагогической работы с детьми с поражением опорно-двигательного аппарата, глухими и слабослышащими, с детьми - инвалидами с интеллектуальными нарушениями в ГАУ ТО «ЦСО «Воронинские горки» учитываются следующие факторы: степень выраженности патологии, уровень психического отклонения, развитость эмоциональной и физической сферы ребёнка.

**Специальные задачи:**

1. Коррекция основных движений:
  - ходьба, бег, метание предметов, прыжки, лазание, упражнения с предметами и другие;
  - согласованность движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы);
  - согласованность выполнения симметричных и асимметричных движений;
  - согласованность движений и дыхания;
  - компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций;

- формирование движений за счёт сохранённых функций.
2. Коррекция и развитие координационных способностей:
- ориентировка в пространстве;
  - дифференцировка усилий, времени и пространства;
  - расслабление;
  - быстрота реагирования на изменяющиеся условия;
  - статическое и динамическое равновесие;
  - ритмичность движений;
  - точность мелких движений кисти и пальцев.
3. Коррекция и развитие физической подготовленности:
- целенаправленное «подтягивание» отстающих в развитии физических качеств;
  - развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.
4. Коррекция и профилактика соматических нарушений:
- формирование и коррекция осанки;
  - профилактика и коррекция плоскостопия;
  - коррекция массы тела;
  - коррекция речевого дыхания;
  - развитие речи детей через разнообразные игровые технологии, используя их на всех этапах педагогического процесса;
  - способствование развитию мелкой моторики рук;
  - обогащение словарного запаса детей,
  - расширение кругозора детей.
5. Коррекция и развитие психических сенсорно - перцептивных способностей:
- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;
  - дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

- развитие зрительной и слуховой памяти и внимания;
  - дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений;
  - развитие воображения;
  - коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.
- б. Развитие познавательной деятельности:
- активизация ощущения и восприятия;
  - активизация внимания;
  - активизация мышления;
  - активизация памяти;
  - активизация речи.

### **Планируемые результаты**

#### **Предметные:**

- у обучающихся, освоивших программу, будут сформированы необходимые знания в области горнолыжного спорта, роллер – спорта и адаптивной физической культуры,
- обучающиеся познакомятся с историей видов спорта и изучат необходимую терминологию (стойка «Плуг», стойка «Траверс», боковое соскальзывание, карвинговые повороты, поворот на параллельных лыжах и др.),
- у обучающихся сформируются и совершенствуются жизненно-важные двигательные умения и навыки,
- учащиеся обучатся технике правильного выполнения физических упражнений,
- учащиеся обучатся технике правильного выполнения скользящих движений;
- у обучающихся сформируются навыки ориентировки в схеме «собственное тело - пространство»,
- у обучающихся сформируется культура здорового и безопасного образа жизни, охраны и укрепления здоровья;

#### **метапредметные:**

- у обучающихся, освоивших программу, будет развита координация,
- у обучающихся будет сформировано умение ориентироваться в пространстве,
- у обучающихся будут развиты творческие способности,
- у обучающихся будут активизированы и развиты психические процессы: восприятие, память, мышление, воображение;

**личностные:**

- у обучающихся будет воспитана общая культура общения и поведения в социуме;
- у обучающихся будут воспитаны личностные качества (дисциплинированности, ответственности, организованности, честности, отзывчивости, уважения к детям и взрослым, самостоятельности);
- у обучающихся будут воспитаны целенаправленность, умение планировать работу и доводить начатое дело до конца;
- у обучающихся с поражением опорно-двигательного аппарата, глухих и слабослышащих, детей-инвалидов с интеллектуальными нарушениями будет развита социализация и адаптация к жизни в современном обществе.

**Коррекционные:**

- обучающиеся будут выполнять правила поведения в обществе;
- у обучающихся появится потребность в саморазвитии;
- обучающиеся расширят знания о физических возможностях своего тела;
- обучающиеся укрепят своё физическое здоровье;
- обучающиеся раскроют свои творческие способности;
- обучающиеся будут уметь ориентироваться в пространстве;
- обучающиеся будут участвовать в спортивных и творческих мероприятиях.

### Календарно - тематическое планирование

№ п\п	Месяц	Количество часов	Раздел, тема занятия	Форма аттестации/ контроля
1	сентябрь	2	Вводное занятие. Знакомство с обучающимися. Инструктаж по ТБ. Разминка перед началом занятия. ОФП: ОРУ без предмета, разновидности ходьбы и бега. Правильная осанка, части тела	Беседа. Педагогическое наблюдение
2	сентябрь	2	Разминка перед началом занятия. ОФП: ОРУ без предмета, разновидности ходьбы и бега. Правильная осанка, части тела	Педагогическое наблюдение
3	сентябрь	2	Разминка перед началом занятия. ОФП: ОРУ без предмета, разновидности ходьбы и бега. Правильная осанка, части тела	Педагогическое наблюдение
4	сентябрь	2	Разминка перед началом занятия. ОФП: ОРУ без предмета, разновидности ходьбы и бега. Правильная осанка, части тела	Беседа
5	сентябрь		Разминка перед началом занятия. ОФП: ОРУ без предмета, разновидности ходьбы и бега. Дыхание	Педагогическое наблюдение
6	сентябрь	2	Разминка перед началом занятия. ОФП: ОРУ без предмета, разновидности ходьбы и бега. Дыхание	Педагогическое наблюдение
7	сентябрь	2	Разминка перед началом занятия. ОФП: ОРУ без предмета, разновидности ходьбы и бега. Правильная осанка, части тела. Дыхание	Педагогическое наблюдение
8	сентябрь	2	Разминка перед началом занятия. ОФП: ОРУ без предмета, разновидности ходьбы и бега. Правильная осанка, части тела. Дыхание	Педагогическое наблюдение
9	сентябрь	2	Разминка перед началом занятия. Теория горнолыжного спорта. ОФП: ОРУ, коррекционно – развивающие упражнения, подвижная игра. СФП: упражнения на развитие гибкости	Педагогическое наблюдение
10	октябрь	2	Разминка перед началом занятия. Теория горнолыжного спорта. ОФП: ОРУ, коррекционно – развивающие упражнения, подвижная игра. СФП: упражнения на развитие гибкости	Беседа. Педагогическое наблюдение
11	октябрь	2	Разминка перед началом занятия. ОФП: ОРУ, коррекционно – развивающие упражнения, подвижная игра. СФП: упражнения на развитие гибкости	Педагогическое наблюдение

12	октябрь	2	Разминка перед началом занятия. ОФП: ОРУ, коррекционно - развивающие упражнения, подвижная игра. СФП: упражнения на развитие гибкости	Педагогическое наблюдение
13	октябрь	2	Разминка перед началом занятия. ОФП: ОРУ, коррекционно - развивающие упражнения, подвижная игра. СФП: упражнения на развитие гибкости	Педагогическое наблюдение
14	октябрь	2	Контроль уровня физической подготовленности	Тестирование
15	октября	2	ОФП: ОРУ, коррекционно - развивающие упражнения. СФП: спортивная игра	Педагогическое наблюдение
16	октябрь	2	ОФП: ОРУ, коррекционно - развивающие упражнения. СФП: спортивная игра	Педагогическое наблюдение
17	октябрь	2	ОФП: ОРУ, коррекционно - развивающие упражнения, подвижная игра. СФП: упражнения на развитие гибкости	Педагогическое наблюдение
18	октябрь	2	Теория. Проверка снаряжения, знакомство с оборудованием. ОФП: ОРУ с мешочками	Беседа. Педагогическое наблюдение
19	октябрь	2	Привыкание к снаряжению. ОФП: ОРУ с мешочками. СФП: упражнения на координацию	Педагогическое наблюдение
20	октябрь	2	ОФП: ОРУ, коррекционно - развивающие упражнения. СФП: спортивная игра	Педагогическое наблюдение
19	ноябрь	2	Привыкание к снаряжению. ОФП: ОРУ с мешочками. СФП: упражнения на координацию	Педагогическое наблюдение
20	ноябрь	2	Привыкание к снаряжению. Привыкание к снаряжению. ОФП: ОРУ с мешочками. СФП: упражнения на координацию	Педагогическое наблюдение
21	ноябрь	2	ОФП: ОРУ с мешочками, коррекционно – развивающие упражнения, скорость. СФП: спортивная игра	Педагогическое наблюдение
22	ноябрь	2	Обучение пользованию подъемником. ОФП: ОРУ с мешочками, коррекционно – развивающие упражнения, скорость. СФП: спортивная игра	Педагогическое наблюдение
23	ноябрь	2	Обучение пользованию подъемником. ОФП: ОРУ с мешочками, коррекционно – развивающие упражнения, скорость. СФП: спортивная игра	Педагогическое наблюдение

24	ноябрь	2	Обучение пользованию подъемником. ОФП: ОРУ с мешочками, коррекционно – развивающие упражнения, скорость. СФП: спортивная игра	Педагогическое наблюдение
25	ноябрь	2	Теория. Адаптивная физическая культура в России. ОФП: ОРУ с мешочками. СФП: упражнения на развитие гибкости. Дыхание	Беседа. Педагогическое наблюдение
26	ноябрь	2	Изучение основной стойки. ОФП: ОРУ с мешочками. СФП: упражнения на развитие гибкости. Дыхание	Педагогическое наблюдение
27	ноябрь	2	Изучение основной стойки. ОФП: ОРУ с деревянными палочками. СФП: упражнения на развитие гибкости. Дыхание	Педагогическое наблюдение
28	декабрь	2	Изучение основной стойки. ОФП: ОРУ с мешочками. СФП: упражнения на развитие гибкости. Дыхание	Педагогическое наблюдение
29	декабрь	2	Изучение основной стойки. ОФП: ОРУ с деревянными палочками. СФП: упражнения на развитие гибкости. Дыхание	Педагогическое наблюдение
30	декабрь	2	Изучение основной стойки. ОФП: ОРУ с деревянными палочками. СФП: упражнения на развитие гибкости. Дыхание	Педагогическое наблюдение
31	декабрь	2	ОФП: ОРУ с деревянными палочками, подвижная игра, скорость. Выполнение упражнений на баланс. СФП: спортивная эстафета	Педагогическое наблюдение
32	декабрь	2	ОФП: ОРУ с деревянными палочками, подвижная игра, скорость. СФП: спортивная эстафета	Педагогическое наблюдение
33	декабрь	2	ОФП: ОРУ с деревянными палочками, подвижная игра, скорость. Выполнение упражнений на баланс. СФП: спортивная эстафета	Педагогическое наблюдение
34	декабрь	2	ОФП: ОРУ с деревянными палочками, подвижная игра, скорость. Изучение стойки «плуг». СФП: спортивная эстафета	Педагогическое наблюдение
35	декабрь	2	ОФП: ОРУ с деревянными палочками, подвижная игра, скорость. Выполнение упражнений на баланс. СФП: спортивная эстафета	Педагогическое наблюдение
36	декабрь	2	Выполнение упражнений на баланс. Изучение стойки «Плуг»	Педагогическое наблюдение

37	декабрь	2	Изучение стойки «траверс». ОРУ с кольцами; коррекционно - развивающие упражнения. СФП: упражнения на координацию движения	Педагогическое наблюдение
38	январь	2	Теория. Спортивный инвентарь. ОРУ с кольцами; коррекционно - развивающие упражнения. СФП: упражнения на координацию движения	Беседа. Педагогическое наблюдение
39	январь	2	Выполнение упражнений на баланс. ОРУ с кольцами; коррекционно - развивающие упражнения. СФП: упражнения на координацию движения	Педагогическое наблюдение
40	январь	2	Изучение стойки «плуг». ОРУ с кольцами; коррекционно - развивающие упражнения. СФП: упражнения на координацию движения	Беседа. Педагогическое наблюдение
41	январь	2	Изучение стойки «плуг». ОРУ с кольцами; коррекционно - развивающие упражнения. СФП: упражнения на координацию движения	Педагогическое наблюдение
42	январь	2	Спуск в стойке «плуг». ОФП: ОРУ с кольцами; общая выносливость. СФП: упражнения на координацию движения	Беседа. Педагогическое наблюдение
43	январь	2	Изучение стойки «траверс». ОФП: ОРУ с кольцами; общая выносливость. СФП: упражнения на координацию движения	Педагогическое наблюдение
44	февраль	2	Теория. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. ОФП: ОРУ с деревянными палочками; коррекционно - развивающие упражнения. СФП: спортивная игра. Дыхание	Беседа. Педагогическое наблюдение
45	февраль	2	ОФП: ОРУ с деревянными палочками; коррекционно - развивающие упражнения. СФП: спортивная игра. Дыхание	Педагогическое наблюдение
46	февраль	2	Остановка с помощью стойки «плуг». ОФП: ОРУ с деревянными палочками; коррекционно - развивающие упражнения. СФП: спортивная игра. Дыхание	Педагогическое наблюдение
47	февраль	2	ОФП: ОРУ с деревянными палочками; коррекционно - развивающие упражнения. СФП: спортивная игра. Дыхание	Педагогическое наблюдение
48	февраль	2	ОФП: ОРУ с деревянными палочками; упражнения на развитие силы. СФП: спортивная игра	Педагогическое наблюдение
49	февраль	2	Скольжение на верхних кантах. ОФП: ОРУ с деревянными палочками; упражнения на развитие силы. СФП: спортивная игра	Педагогическое наблюдение

50	февраль	2	Скольжение на верхних кантах. ОФП: ОРУ с деревянными палочками; упражнения на развитие силы. СФП: спортивная игра	Педагогическое наблюдение
51	февраль	2	Скольжение на верхних кантах. ОФП: ОРУ с деревянными палочками; сила. СФП: спортивная игра	Педагогическое наблюдение
52	март	2	Теория. Личная гигиена. ОФП. ОРУ: упражнения на развитие скорости. СФП: спортивная игра	Беседа. Педагогическое наблюдение
53	март	2	Изучение поворотов на параллельных лыжах и торможение. ОФП. ОРУ: упражнения на развитие скорости. СФП: спортивная игра. Боковое соскальзывание	Педагогическое наблюдение
54	март	2	ОФП: ОРУ с предметами; упражнения на развитие скорости. СФП: спортивная игра	Педагогическое наблюдение
55	март	2	ОФП: ОРУ с предметами; упражнения на развитие скорости. СФП: спортивная игра на горнолыжном склоне	Педагогическое наблюдение
56	март	2	Теория. ОФП: ОРУ с предметами; пространственное ориентирование. СФП: упражнения на координацию движения	Беседа. Педагогическое наблюдение
57	март	2	ОФП: ОРУ с предметами; пространственное ориентирование. СФП: упражнения на координацию движения	Педагогическое наблюдение
58	март	2	Практическое занятие на роликовых коньках. ОФП: ОРУ с предметами; пространственное ориентирование. СФП: упражнения на координацию движения	Педагогическое наблюдение
59	март	2	Изучение основной стойки. ОФП: ОРУ с предметами; пространственное ориентирование. СФП: упражнения на координацию движения	Педагогическое наблюдение
60	март	2	Практическое занятие на роликовых коньках. ОФП	Педагогическое наблюдение
61	март	2	Практическое занятие на роликовых коньках. ОФП	Педагогическое наблюдение
62	апрель	2	Теория. ОФП: ОРУ без предметов; равновесие; скорость; подвижная игра. СФП: упражнения на развитие гибкости	Беседа. Педагогическое наблюдение
63	апрель	2	ОФП: ОРУ без предметов; равновесие; скорость; подвижная игра. СФП: упражнения на развитие гибкости	Педагогическое наблюдение

64	апрель	2	ОФП: ОРУ без предметов; выполнение упражнений на баланс, равновесие; скорость; подвижная игра. СФП: упражнения на развитие гибкости	Педагогическое наблюдение
65	апрель	2	ОФП: ОРУ без предметов; равновесие; скорость; подвижная игра. СФП: упражнения на развитие гибкости	Педагогическое наблюдение
66	апрель	2	Изучение начального движения вперед на роликовых коньках. ОФП: ОРУ без предметов; упражнения на равновесие. СФП: эстафета. Дыхание	Педагогическое наблюдение
67	апрель	2	ОФП: ОРУ без предметов; упражнения на равновесие. СФП: эстафета. Дыхание	Педагогическое наблюдение
68	апрель	2	Изучение начального движения вперед на роликовых коньках. ОФП: ОРУ без предметов; упражнения на равновесие. СФП: эстафета. Дыхание	Педагогическое наблюдение
69	апрель	2	ОФП: ОРУ без предметов; упражнения на равновесие. СФП: эстафета. Дыхание	Педагогическое наблюдение
70	апрель	2	Выполнение упражнений на баланс. ОФП	Педагогическое наблюдение
71	апрель	2	Изучение начального движения вперед на роликовых коньках. ОФП	Педагогическое наблюдение
72	май	2	Изучение начального движения вперед на роликовых коньках. Изучение торможения	Педагогическое наблюдение
73	май	2	Изучение начального движения вперед на роликовых коньках. Изучение торможения	Педагогическое наблюдение
74	май	2	Изучение торможений. ОФП: ОРУ с разными предметами; подвижная игра. СФП: общая выносливость	Педагогическое наблюдение
75	май	2	Катание спиной вперед. ОФП: ОРУ с разными предметами; подвижная игра. СФП: общая выносливость	Педагогическое наблюдение
76	май	2	Техника безопасности. Основы слалома на роликах	Беседа. Педагогическое наблюдение
77	май	2	ОФП: ОРУ с разными предметами, подвижная игра. СФП: спортивная игра	Педагогическое наблюдение
78	май	2	Техника безопасности. Основы слалома на роликах	Педагогическое наблюдение

79	май	2	ОФП: ОРУ с разными предметами, подвижная игра. СФП: спортивная игра	Педагогическое наблюдение
80	май	2	ОФП: ОРУ с разными предметами, подвижная игра. СФП: спортивная игра	Педагогическое наблюдение
81	май	2	ОФП: ОРУ с разными предметами, подвижная игра. СФП: спортивная игра	Педагогическое наблюдение
82	июнь	2	ОФП: ОРУ с разными предметами, подвижная игра. СФП: общая выносливость, спортивная игра	Педагогическое наблюдение
83	июнь	2	ОФП: ОРУ с разными предметами, подвижная игра. СФП: общая выносливость, спортивные игры на роликовых коньках	Педагогическое наблюдение
84	июнь	2	ОФП: ОРУ с разными предметами, подвижная игра. СФП: общая выносливость, спортивные игры на роликовых коньках	Педагогическое наблюдение
85	июнь	2	Теория. Спортивный инвентарь. ОФП: ОРУ с разными предметами, подвижная игра. СФП: общая выносливость	Беседа. Педагогическое наблюдение
86	июнь	2	ОФП: ОРУ с разными предметами; подвижная игра. СФП: упражнения на развитие координации, спортивные игры на роликовых коньках	Педагогическое наблюдение
87	июнь	2	ОФП: ОРУ с разными предметами; подвижная игра. СФП: упражнения на развитие координации движения, спортивные игры на роликовых коньках	Педагогическое наблюдение
88	июнь	2	ОФП: ОРУ с разными предметами; подвижная игра. СФП: упражнения на развитие координации, спортивные игры на роликовых коньках	Педагогическое наблюдение
89	июнь	2	ОФП: ОРУ с разными предметами; подвижная игра. СФП: упражнения на развитие координации, спортивная игра на роликовых коньках	Педагогическое наблюдение
90	июнь	2	Теория. Личная гигиена. ОФП: ОРУ с разными предметами; спортивная игра на роликовых коньках	Устный опрос. Педагогическое наблюдение
91	июнь	2	ОФП: ОРУ с разными предметами; подвижная игра. СФП: спортивная игра	Педагогическое наблюдение
92	июль	2	ОФП: ОРУ с разными предметами, подвижная игра. СФП: общая выносливость, спортивная игра	Педагогическое наблюдение

93	июль	2	ОФП: ОРУ с разными предметами; подвижная игра. СФП: спортивная игра	Педагогическое наблюдение
94	июль	2	ОФП: ОРУ с разными предметами; подвижная игра. СФП: спортивная игра	Педагогическое наблюдение
95	июль	2	Основы слалома на роликах. ОФП	Педагогическое наблюдение
96	июль	2	Основы слалома на роликах. ОФП	Педагогическое наблюдение
	<b>Итого:</b>	<b>192</b>		

## Содержание занятий старшей группы 10 – 18 лет

### Практическая подготовка

#### Практические занятия на горнолыжном склоне

*Знакомство со снаряжением, проверка снаряжения.* Перед тем, как начинается занятие, проводятся быстрые разминки для того, чтобы разогреть мышцы. Выполняются разминки в быстром темпе, не затягиваются, включают в себя небольшой бег, прыжки, разминку рук, ног, коленей, наклоны и упражнения на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, также игр, веселые и быстрые эстафеты.

Проводится объяснение правил горнолыжного комплекса. Объяснение правил поведения на горнолыжном склоне, правила уважения окружающих. Проверка лыж, ботинок, палок у каждого занимающегося. Объяснение и показ оборудования. Выполняется правильное складывание и носка лыж. Как правильно носить лыжи в помещении, на улице и перед входом в помещение или выходом на площадку подъемника.

*Привыкание к снаряжению.* Выполняются элементарные движения на лыжах: поднимание попеременно правой и левой ноги, выполнение маленьких прыжков, сгибание коленей, приседания, наклоны в сторону, маятниковое движение вперед-назад с закрытыми глазами, катание на ровной поверхности на одной ноге – другая без лыжи для толчка, объезд конусов на одной лыже, упражнение «Солнышко», ходьба в лыжах по прямой, восьмеркой. Толчок палками, толчок палками «Кто дальше прокатиться». Изучение правильных падений. Изучение техники вставания на горных лыжах с помощью палок и без палок. Выполняются упражнения в движении: сделать шаги вокруг носков и пяток лыж, сделать шаги по прямой без скольжения, сделать шаги и скользить с небольшой сменой направления.

*Обучение пользованию подъемником.* Объяснение работы подъемника. Объяснение и показ правильного поведения во время случайного падения при подъеме, упражнение «Тянем-потянем», обучение выхода с подъемника.

Если ребенок боится подниматься самостоятельно, то инструктор поднимается несколько раз вместе с ребенком.

*Изучение основной стойки и упражнения на баланс.* Упражнения для изучения скольжения в основной стойке. Спуск в основной стойке. Спуск в основной стойке с приседаниями. Спуск в основной стойке касаясь колен. Спуск в основной стойке с маленькими прыжками. Спуск с наклонами вправо и влево, попеременно поднимания правую, левую ногу. Спуск в основной стойке касаясь руками внешних сторон ботинок. Во время спуска выполняются упражнения на баланс: наклоны попеременно вправо и влево, попеременное поднятие пяток лыж, маленькие шаги вправо и влево, скользящие шаги, спуск по диагонали (в одну сторону, затем в другую).

*Стойка «Плуг».* Спуск в стойке «Плуг». Упражнения на месте «Делаем треугольник» - для понятия стойки «плуг». «Плуг» с помощью прыжка, с отставлением попеременно ног, с помощью давления. Торможение в стойке «плуг». Спуск в основной стойке на выкате сделать «плуг», остановиться. Спуск в плуге с остановкой на выкате. Спуск чередуя широкий и узкий плуг. Упражнение «Стоп» нужно остановиться по команде инструктора. Спуск в плуге по диагонали в одну и другую сторону.

*Повороты в «Плуге».* Данный элемент направлен на то, чтобы дети научились менять направление движения. Изучение переноса веса. Упражнения для понятия переноса веса. Упражнение «гирлянда» с линии ската. Одиночный поворот в плуге. Связанные повороты в плуге. Повороты в плуге с изменением ритма, радиуса, скорости и склона. Упражнения с палками: в повороте палки на внешнем колене, палки горизонтально перед собой, упражнение «Супермен». Поднятие одной ноги. Прыжок во время поворота.

*Стойка «Траверс».* Изучение скольжения на верхних кантах. Подъем «Лесенкой», упражнение «Самолет», «Супермен», скольжение на верхних кантах с поднятием пятки верхней лыжи, с переступанием вверх. Скольжение на верхних кантах – палки на нижнем колене, палки перед

собой, «Вертолет» - верхняя лыжа в перекрест нижней. Траверс с переступанием вверх (в новый след). Траверс из основной стойки с линии ската. Траверс – руки на поясе. Траверс – палки на плечах.

*Боковое соскальзывание.* Имитация бокового соскальзывания на месте. Соскальзывание на: цель, с уменьшением/увеличением скорости. «Падающий лист», «Гирлянда» - сделать соскальзывание/траверс, соскальзывание на цель.

*Карвинговые повороты начального уровня.* Цель данного элемента: научиться вести поворот на параллельных лыжах. Упражнения: в траверсе отвести пятку верхней лыжи и подвести ее обратно, повторить несколько раз. Держать в повороте обе руки на поясе. Держать в повороте лыжную палку горизонтально перед собой. «Супермен» - в повороте внутренняя рука на тазобедренном суставе, внешняя впереди. Приподнимать в повороте пятку внутренней лыжи.

*Повороты на параллельных лыжах.* Имитация поворотов; имитация спусков в разных стойках; имитация преодоления неровностей спусков; имитация загрузки лыж сгибанием ног; разгрузка сгибанием – разгибанием – сгибанием. Специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах. Выполнение нескольких поворотов на небольшой скорости с незначительным разведением носков лыж и со сведением пяток лыж. Выполнение поворотов с более узким ведением лыж и подтягивание внутренней лыжи к внешней соблюдая наиболее возможную параллельность лыж. Выполнение поворотов по дугам малого и среднего радиуса на участке склона (стараться сохранять максимально возможную параллельность лыж). Прямой спуск на правой, левой лыже. Повороты с конькового шага, переступанием. Наклоны, подскоки, приседания в движении на лыжах. Упражнения «Супермен», «Самолет», «Вертолет», «Лепка снеговика» выполняются на параллельных лыжах.

*Обучение старту и стартовому разгону.* Выполнение старта толчком палками и выкатом лыж без отталкивания ногами. Выполнение стартового

разгона за счет 3-4 мощных коньковых движений и соответствующими им толчками палками. Выполнение стартового разгона за счет одновременных толчков палками и скольжения на параллельных лыжах.

*Обучение прыжку в группировке.* С небольшого разгона в средней стойке спрыгивание с бугра. С небольшого разгона в стойке скоростного спуска спрыгивание с бугра. С разгона, в любой стойке спрыгивание с бугра с подтягиванием коленей к груди.

*Спортивные игры на горнолыжном склоне.* Собираение предметов, объезд препятствий, спортивные эстафеты, проведение детских соревнований внутри группы, «Салочки», различные эстафеты с использованием предметов, горнолыжных палок. Соревнования на скорость. Прыжки на лыжах. Объезд конусов «змейкой».

### **Практические занятия на роликовых коньках**

*Изучение основ безопасности.* Объяснение правил поведения и техники безопасности при катании на роликовых коньках. Изучение правильных падений вперед, вбок на защиту.

*Изучение переноса веса.* Приставные шаги в правую и левую сторону. Приседания. Поднятие поочередно правой и левой ноги. Перекатывание с одной ноги на другую. Широкая стойка. «Елочка». Перенос веса с ноги на ногу. Выпрыгивания на траве. «Фонарик» на внешних ребрах. «Фонарик» с руками за спину.

*Упражнения для понятия основы движения вперед.* Изучение основной стойки. Изучение V – стойки. Упражнения «Елочка», «Фонарик», «широкий фонарик». Приседания и медленное вставание. «Маховый шаг».

*Виды торможений.* Изучение торможения штатным тормозом. Остановка широким фонариком в указанной точке. Торможение плугом. Подготовительные упражнения для изучения торможения Т-стопом. Торможение Т-стопом.

*Упражнения на баланс.* Упражнение «Самокат» для изучения правильного отталкивания и удерживания веса на одной ноге. «Half-remi» - на траве (Один ролик полностью колесами на поверхности, другой на одном переднем колесике). Движение на одной ноге. Катание на роликах «Пятка-пятка», «Носок-носок», «Носок-пятка». Маршевый шаг на месте. «Машинка» - разведение коленей в разные стороны.

*Поворот на роликовых коньках.* «Самокат», «Самокат» по кругу с отталкиванием одной ногой. Скрестные шаги, продольная стойка. Повороты в продольной стойке направо и налево. Поворот полуфонариком. Поворот на параллельных коньках. «Улиточка». Поворот с помощью скрестных шагов. Разворот через носки и пятки на 90 и на 180 градусов. Прыжки на 90 градусов. Развороты в прыжке на 180 градусов.

*Основы слалома на роликах.* Скрестные шаги, продольная стойка спиной вперед с разворотом корпуса. «Half-remi» со сменой ног, продольная стойка, «Монолайн», «Крисс-кросс», «Елочка» спиной вперед, движение спиной вперед, «Крисс-кросс» спиной вперед.

*Силовые упражнения.* «Half-remi» со сменой ног, приседания, «Фонарик» с силовым выталкиванием вверх, выпрыгивания вверх, «Half-remi» с приседаниями, одноногая восьмерка, выпады на роликах. «Качели» - фонарик вперед – назад.

*Спортивные игры на роликовых коньках.* Прохождение полосы препятствий на роликах. Обезд препятствий. Упражнения на скорость. Собираание предметов. Проезд неровностей.

### **Общая физическая подготовка**

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: бег с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта. Бег в размеренном темпе до 15- 20 минут. Эстафетный бег с этапами до 60 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями .Бег или кросс 500-

1000 м. Бег низкой, средней интенсивности, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, змейкой, враспынную, с препятствиями. Бег в чередовании с ходьбой; челночный бег; бег с ускорением; бег с изменением траектории. Бег 30 метров. Стартовые ускорения из различных исходных положений на 20, 30 метров. Челночный бег 3, 4, 5 × 10 метров.

Прыжки: после быстрого разбега с 9-14 шагов выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжки, многоскоки – вперед, назад, в стороны, в глубину с поворотами, на одной, на обеих ногах. Прыжки с подтягиванием коленей к груди. Выпрыгивания из полного приседа и полу приседа. Прыжки в шаге. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку). Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие; в длину и высоту с места; со скакалкой, вращая ее вперед, назад, на двух ногах, попеременно меняя ноги с продвижением вперед.

Метания: метать малый мяч на дальность с 3-6 шагов с соблюдением ритма. Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.

*Общеразвивающие упражнения.* Упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка). Ходьба на равновесие на высоте 1 метр по подвижной опоре. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения, в которых собственный вес отягощается весом специальных поясов и манжет. Упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет дополнительной опоры.

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации. «Мосты», «шпагаты», наклоны вперед, назад, скрестные наклоны, махи. Выпады вперед и в сторону, отводящие и приводящие движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах. Статические упражнения на растягивание мышц, все динамические упражнения на подвижность и выворотность в суставах.

Упражнения на равновесие: «Цапля» - стойка на одной ноге, стойка на цыпочках, «Друг перед другом» - стопы в одну линию, стойка на носках - голова запрокинута назад, стойка на носочках – вращение головой, «Ласточка», ходьба по линии, ходьба на месте с закрытыми глазами, упражнение «Дерево», вращение вокруг своей оси, приставной шаг, вращение обруча, ходьба с предметом на голове для баланса и равновесия.

*Прыжки на батуте.* Невысокие прыжки с вытягиванием носочков и приземлением на всю ступню. Прыжки с подтягиванием колен к груди. Прыжки с поворотом на 90 градусов. В полете нужно повернуть своё тело направо или налево. Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжки на живот. Приземление «сидя». Вращения на 360° и более.

Спортивные игры. Общеразвивающие упражнения в движении. Игры «Кто обгонит». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление полос препятствий. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15 м из исходных положений.

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение:

Таблица - Перечень спортивного оборудования и инвентаря, необходимого для проведения занятий с детьми

№	Наименование	Единица	Количество	Сезон
---	--------------	---------	------------	-------

п/п	оборудования, спортивного инвентаря	измерения		
1	Ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки горнолыжных трасс)	Штук	1	Зима, начало весны
2	Канат с флажками для ограждения трасс	Погонных метров	1000	Зима – начало весны
3	Ботинки горнолыжные	Пар	1 пара на каждого занимающегося	Зима – начало весны
4	Лыжи горные	Комплект	1 пара на каждого занимающегося	Зима – начало весны
5	Палки горнолыжные	Комплект	1 пара на каждого занимающегося	Зима – начало весны
6	Роликовые коньки	Комплект	1 пара на каждого занимающегося	Весна, лето, осень
7	Горнолыжная защита	Комплект	на каждого занимающегося	Зима, начало весны
8	Крепления горнолыжные	Комплект	на каждого занимающегося	Зима, начало весны
9	Защита для катания на роликовых коньках	Комплект	на каждого занимающегося	Весна, лето, осень
10	Шлем	Штук	на каждого занимающегося	Зима, весна, лето, осень
11	Термометр наружный	Штук	2	Все сезоны
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь</b>				
12	Слаломные конусы	Штук	20	Лето, осень
13	Мяч	Штук	5	Весна, лето, осень
14	Фишки для разметки	Штук	30	Лето, осень
15	Обручи	Штук	5	Все сезоны
16	Скакалка гимнастическая	Штук	5	Лето, осень
17	Скамейка гимнастическая	Штук	1	Лето, осень
18	Планка для прыжков и проезда снизу	Штук	2	Лето, осень
19	Набивные мячи	Штук	2	Лето, осень
20	Гимнастическая палка	Штук	2	Лето, осень
21	Мат гимнастический	Штук	2	Лето, осень
22	Гимнастический коврик	Штук	3	Лето, осень

Для соблюдения техники безопасности и защиты здоровья детей-инвалидов от различных ушибов и травм, необходимо перед каждым занятием осматривать оборудование (горные лыжи, ролики), надевать горнолыжную защиту, защиту для катания на роликах, шлем. Если у ребенка

нет защиты и шлема, он не может начать заниматься, инструктор обязан обеспечить ребенка данной защитой.

**Методическое и информационное обеспечение:**

- специализированная литература;
- видеозаписи с этапами выполнения упражнений;
- инструкции № 1 «Требования техники безопасности в процессе реализации программы». (Приложение № 1);
- оценочные средства: беседа, опрос. (Приложение № 2);
- диагностика физической подготовленности. (Приложение № 3);
- наглядные материалы в зависимости от изучаемой темы, используемой игровой ситуации, воспитательного мероприятия для облегчения восприятия учащимися учебного или вспомогательного материала;
- рекомендации по проведению занятий по адаптивной физической культуре. (Приложение № 4);
- рекомендации по оценке условий для занятий по адаптивной физической культуре с детьми – инвалидами. (Приложение № 5);
- виды поддержки детей при осуществлении спусков. (Приложение № 6);
- спортивные игры;
- подвижные игры;
- рекомендации Минпросвещения России по организации обучения на дому с использованием дистанционных технологий: <https://edu.gov.ru/distance>.

Каждый обучающийся обеспечивается доступом к методическим пособиям, видеоурокам и др. необходимыми материалами. Во время самостоятельной работы обучающиеся могут пользоваться Интернетом с целью изучения дополнительного материала по учебным заданиям.

Рабочее место обучающихся при освоении программы с использованием дистанционных технологий должно быть организовано дома и соответствовать необходимым нормативам и требованиям, быть оборудовано компьютером, имеющим доступ к сети Интернет, колонками,

рабочей поверхностью, необходимыми инструментами. При проведении занятий рекомендуется использовать электронный обучающий ресурс в виде видеоуроков.

**Информационное обеспечение:**

- официальный сайт ГАУ ТО «ЦСО «Воронинские горки»:  
<https://voroninskie-gorki.ru/>;

- группа во ВКонтакте: <https://vk.com/gorkivoroninskie>;

- ресурсы Мах, группы «ВКонтакте» для общения с учащимися и родителями;

- Google Класс:[//classroom.google.com/](https://classroom.google.com/)

**Кадровое обеспечение:** Усюк Олеся Сергеевна, инструктор по адаптивной физической культуре ГАУ ТО «ЦСО «Воронинские горки».

### 2.3. Формы аттестации

Диагностика образовательных результатов по программе «Горные лыжи, роллер – спорт. АФК» включает в себя входной, текущий и итоговый контроль обучающихся.

**Входной контроль** служит для определения начального уровня знаний, умений и навыков обучающихся в начале текущего учебного года (сентябрь) в форме собеседования.

**Текущий (систематический) контроль** проводится в течение учебного года посредством педагогического наблюдения, проведения анкетирования (опросов). Осуществляется на каждом занятии для выявления уровня освоения материала, при этом объектами контроля являются: правильность исполнения, техничность, активность, уровень физической нагрузки.

**Итоговый контроль** проходит в конце освоения Программы, включает в себя выполнение контрольных нормативов с помощью тестирования по полученным знаниям и навыкам в рамках программы, выявление изменений в уровне развития физических и творческих способностей. Показателями

оценки являются: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Оценивается правильность исполнения, техничность, активность, уровень физической нагрузки, знание теоретической и практической части программы.

Мониторинг позволяет выявить причины, способствующие или препятствующие реализации программы, и внести необходимые корректировки в её содержание.

Результативность выполнения программы проводится на основе анализа предметных, метапредметных и личностных результатов учащихся.

Для очной формы обучения с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения предусмотрен контроль в виде онлайн - беседы и опроса с обучающимися, педагогическое наблюдение (онлайн) и онлайн тестирование.

***Формами контроля*** являются:

- беседа, опрос, педагогическое наблюдение;
- выполнение контрольных нормативов (тестирование) – является одной из форм выявления уровня физического развития и физической подготовленности.

#### **2.4. Оценочные материалы**

Педагогическое наблюдение состоит в восприятии деятельности детей, анализе деятельности педагога. Наблюдение может быть непосредственным, опосредованным, открытым, скрытым. Оно специально организуется, при этом разрабатывается система фиксации фактов, включающая в себя наблюдение за деятельностью педагога и ребенка. Педагогическое наблюдение позволяет в непринужденной, естественной обстановке изучить интересующие вопросы.

Результаты наблюдений заносятся в дневник, протокол, матричную запись или журнал. В записи данных наблюдений фиксируются время, место, количество участников, качество наблюдения.

*Оценочные материалы*, которые используются при педагогическом наблюдении:

- **регистрация эпизодов.** Это короткие описания конкретных случаев;
- **словесные зарисовки.** Дают фактическую информацию о том, что случилось, когда и где, что послужило толчком, каковы реакции ребёнка и чем закончилось действие;

- **карта наблюдений педагога.** Определяет конкретные виды поведения, подлежащие отслеживанию.

- **интервью и беседы;**

- **видео- и аудиозаписи;**

- **фотоматериалы.**

В процессе общефизического развития происходит формирование физической подготовленности обучающихся.

*Физическая подготовленность* – степень умений, способностей и навыков конкретного человека и его готовность преодолевать физические нагрузки. Эта характеристика имеет качественный показатель. То есть позволяет оценивать уровень развития основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. Чтобы оценить физическую готовность человека, проводят испытания (тесты), которые состоят из комплекса упражнений.

Общеустановленных единых нормативов по ОФП не существует. Чтобы определить уровень физической подготовленности детей с поражением опорно-двигательного аппарата, глухих и слабослышащих, детей-инвалидов с интеллектуальными нарушениями, инструктор по адаптивной физической культуре ориентируется на нормативы ГТО для детей-инвалидов. Тесты состоят из базовых упражнений.

*Базовые упражнения*

Бег на длинную дистанцию – этот норматив существует для проверки выносливости. Спринт или челночный бег – упражнения для оценки быстроты и ловкости.

Подтягивания на перекладине и отжимания – характеризуют силу мышц спины, рук и плечевого пояса.

Подъёмы туловища из положения лёжа на спине – помогают оценить развитие мышц брюшного пресса.

Наклоны вперёд – по глубине наклона определяют гибкость.

При реализации Программы «Горнолыжный спорт. Роллер – спорт. АФК» используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

Каждый элемент образовательного процесса сопровождается оценкой его результатов, для дальнейшего анализа, поощрения и коррекции. Обязательно учитываются моральные и физические усилия обучающихся с поражением опорно-двигательного аппарата, глухих и слабослышащих, детей-инвалидов с интеллектуальными нарушениями.

Теоретические знания проверяются путём опроса, беседы. (Приложение № 2).

Практические умения и навыки проверяются в процессе сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке согласно возрастным категориям по нормативам ВФСК ГТО для детей-инвалидов. (Приложение № 3), где оценка «3» приравнивается к бронзовому знаку, оценка «4» - к серебряному знаку, оценка «5» - к золотому знаку.

Специальная физическая подготовка оценивается в форме выполнения контрольных нормативов. (Приложение № 7).

По итогам сдачи контрольных нормативов инструктор по адаптивной физической культуре записывает результат в журнал учебных занятий.

## **2.5. Методические материалы**

Учебно-воспитательный процесс обучения детей с поражением опорно-двигательного аппарата, глухих и слабослышащих, детей-инвалидов с интеллектуальными нарушениями по программе «Горнолыжный спорт, роллер – спорт. АФК» строится как на общеметодических принципах общей педагогики, так и на основе дидактических принципов специальной

педагогике.

*Общеметодические принципы:*

- принцип научности (знание теорий, концепций, основных законов, методологии и проблематики АФК);

- принцип связи обучения с практикой (обучающиеся должны уметь применить полученные теоретические знания в решении практических задач);

- принцип воспитывающего обучения (инструктор по адаптивной физической культуре не только должен давать знания обучающемуся, но и формировать его личность);

- принцип сознательности и активности (формировать у обучающихся осмысленное отношение и устойчивый интерес к цели и задачам занятия);

- принцип наглядности (комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений);

- принцип доступности (соответствие возрастным, физическим, психическим, интеллектуальным возможностям обучающихся, на основе гибкой индивидуализации);

- принцип систематичности и последовательности (сохраняется как на отдельном занятии, так и на протяжении целого ряда занятий, что позволяет контролировать педагогический процесс и управлять им);

- принцип прочности (не только надёжное освоение знаний, двигательных умений и навыков, полноценное развитие физических качеств и способностей, но и сохранение приобретённого двигательного опыта на долгие годы).

*Социальные принципы*

- принцип гуманистической направленности АФК (создание для всех равноправных условий на занятиях, признание ценности каждой личности независимо от физических и умственных способностей);

- принцип непрерывности физкультурного образования

(удовлетворение потребности в двигательной активности на протяжении всей жизни);

- принцип социализации (усвоение социального опыта, норм поведения, принятых в данном обществе, различных социальных ролей и функций);

- принцип интеграции (социальная и педагогическая);

- принцип приоритетной роли микросоциума (работа с семьёй и с ближайшим окружением).

Специально-дидактические принципы:

- принцип диагностирования (ознакомление с медицинским диагнозом и изучение врачебных рекомендаций каждого обучающегося, проведение диагностики - уровня физического развития и состояние двигательной сферы обучающихся);

- принцип адаптивности (необходимость адаптация учебного процесса, всех его составляющих к особенностям, возможностям и образовательным потребностям конкретного обучающегося, учёта специфических характеристик определённой учебной группы и социокультурного контекста обучения в целом);

- принцип дифференциации и индивидуализации (разделение обучающихся на относительно однородные группы на основе учёта целого ряда показателей и учёт особенностей присущих конкретному обучающемуся);

- принцип коррекционно-развивающей направленности педагогического процесса (не только коррекция физических и психических недостатков обучающегося, но и активное развитие его физических и интеллектуальных способностей, психических процессов, нравственных качеств);

- принцип коррекционно-компенсирующей направленности (предполагает опору на здоровые силы обучающегося, на построение процесса обучения с использованием сохранных анализаторов, функций и

систем организма с учётом специфической природы выявленного недостатка развития;

- принцип учёта возрастных особенностей (единство генетического хода развития и максимальное использование сенситивных периодов развития, учёт зоны ближайшего развития обучающегося);

- принцип адекватности, оптимальности и вариативности педагогических воздействий (требование, чтобы выбор средств, методов, методических приёмов соответствовал состоянию обучающихся; наилучшим образом подобранные и разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки; использование бесконечного разнообразия содержания и форм двигательной активности).

Применение в занятиях АФК педагогических инновационных технологий является неременным условием эффективного решения образовательных, оздоровительных и развивающих задач.

#### ***Педагогические технологии:***

- здоровьесберегающие образовательные технологии являются самыми значимыми из всех технологий по степени влияния на здоровье обучающихся, так как основаны на возрастных особенностях, на особенностях познавательной деятельности детей с поражением опорно-двигательного аппарата, глухих и слабослышащих, детей-инвалидов с интеллектуальными нарушениями, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации, обучении в малых группах.

Одним из главных направлений здоровьесбережения является создание здорового психологического климата на занятиях. Так, ситуация успеха способствует формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряженность, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса;

- личностно-ориентированная технология в рамках АФК основывается

на совместной деятельности обучающегося и инструктора по адаптивной физической культуре; поиске подхода к каждому ребёнку с поражением опорно-двигательного аппарата, глухим и слабослышащим, с интеллектуальными нарушениями, учитывая тяжесть и характер двигательных нарушений, возрастные и половые различия, помощи в осознании себя как личности, выявление возможностей, стимулирующих становление личности, её самоутверждение и самореализацию на основе физического совершенствования;

- спортивно-ориентированная технология обучения направлена на углубленное изучение горнолыжного спорта, роллер – спорта, общей физической подготовки и современных двигательных технологий, позволяющих получать результаты от вида деятельности в условиях мероприятий, контрольных испытаний и оценивать свои личные способности, формируя устойчивую потребность в систематических занятиях АФК;

- игровая технология применяется практически на всех занятиях. Данная технология способствует созданию дружеской атмосферы в детском коллективе, при этом позволяет сохранить элемент конкуренции внутри учебно-тренировочной группы; способствует улучшению спортивных показателей; информированности воспитанников о других видах спорта. В учебно-тренировочные занятия включаются не только общеразвивающие упражнения, но и эстафеты, подвижные игры, спортивные игры, элементы из тактических и технических приёмов таких спортивных игр, как бадминтон, волейбол, баскетбол, ручной мяч и другие; проводятся мини соревнования как внутри учебно-тренировочных групп, так и на спортивных мероприятиях.

Применение игровых технологий с учётом возрастных особенностей повышает интерес к занятиям танцевальным спортом;

- технология коррекционно-развивающего обучения направлена на коррекцию психофизического, функционального состояния, физической подготовленности детей с поражением опорно-двигательного аппарата,

глухих и слабослышащих, детей с интеллектуальными нарушениями, создание педагогических условий для стимулирования развития детей (дифференциация, доступность и уровневый характер учебного материала, модификация материально-технических средств, способов коммуникации, методов адаптивного обучения, комплексность и системность педагогического воздействия на полисенсорной основе, превращение обучения в действенный фактор развития обучающегося с различными патологиями развития); вариативный выбор средств и методов коррекционного воздействия на всех уровнях образовательной системы; взаимосвязь физических упражнений, используемых в учебном процессе, с практическими, ежедневно необходимыми двигательными умениями;

- системно-деятельностная технология обучения позволяют вовлечь обучающихся в самостоятельный познавательный и практико - ориентированный процесс, дающий возможность максимального раскрытия личностного творческого потенциала;

- адаптивное обучение предполагает гибкую систему организации учебных занятий с учётом индивидуальных особенностей обучающихся с преимущественно активной самостоятельной деятельностью и является разновидностью технологии разноуровневого обучения;

- дифференцированное обучение учитывает применение двигательных тестов и практико-ориентированных заданий с учётом уровня физической подготовленности и состояния здоровья обучающихся;

- информационно-коммуникационные технологии позволяют организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне, обеспечивать более полное усвоение учебного материала: использование презентаций на занятиях позволяет более подробно и наглядно предоставлять теоретический материал, создание флэш-презентаций и видеороликов с комплексами общеразвивающих упражнений (ОРУ); показ видеороликов с целью повышения мотивации к занятиям АФК и приобретения знаний по проведению самостоятельных занятий, а также возможность использования

компьютерных технологий в диагностике состояний занимающихся АФК, всё это делает процесс образования наиболее эффективным;

- дистанционные образовательные технологии - образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно - телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающегося и инструктора по адаптивной физической культуре. Дистанционное обучение в современном обществе становится всё более востребованным и является одним из крупнейших достижений современной педагогической методологии.

### ***Методы обучения***

При реализации программы «Горнолыжный спорт, роллер – спорт. АФК» используется многообразие методов, направленных на получение качественно новых услуг дополнительного образования, создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии обучающихся с поражением опорно-двигательного аппарата, глухих и слабослышащих, детей с интеллектуальными нарушениями, удовлетворения их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов, раскрытия личностного потенциала.

В ходе физической подготовки используются две большие группы методов:

#### 1. общепедагогические методы:

- словесные (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и другие); наглядные (правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов; видеозаписи техники двигательных действий занимающихся; применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и т. д.);

#### 2. практические методы:

- методы строго регламентированного упражнения, направленные на освоение спортивной техники (выделяют методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленённо -

конструктивные). Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно);

- методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств:

1) непрерывные - характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы,

2) интервальные предусматривают выполнение упражнений, как с регламентированными паузами, так и с произвольными паузами отдыха.

Каждый метод используют не стандартно, а постоянно адаптируют к конкретным требованиям, обусловленным особенностями физкультурно - спортивной практики. Выбор методов определяется задачами и содержанием образовательного процесса, условиями проведения занятий, возрастными и половыми особенностями, степенью подготовленности занимающихся.

Эти методы применяют в различных сочетаниях.

К средствам адаптивной физической культуры (АФК) относятся:

1. физические упражнения. Они оказывают положительное влияние на организм человека с ограниченными возможностями в любом возрасте, особенно на растущий организм с нарушениями в развитии;

2. естественно-средовые (природные) средства. К ним относятся использование воды, воздушных и солнечных ванн в целях укрепления здоровья, закаливания организма;

3. гигиенические средства. К ним относятся правила и нормы общественной и личной гигиены: быта, труда, отдыха, питания, окружающей среды, одежды, обуви, спортивного инвентаря и оборудования.

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической и специальной физической подготовке (далее - ОФП, СФП).

*Занятие по ОФП* - общая физическая подготовка. Теория ОФП: Понятие, функции.

Практика ОФП: способствует повышению общей работоспособности детей, укрепляет здоровье, является основой (базой) для специальной подготовки.

Целенаправленный процесс развития физических качеств, которые нужны ребёнку для разучивания различных физических упражнений и умения применять их в повседневной жизни.

*Занятие по СФП* - специальная физическая подготовка. Теория СФП: Понятие, функции.

Практика: СФП способствует развитию навыков, которые требуются для реализации программы «Горнолыжный спорт, роллер – спорт. АФК». СФП - уникальный набор упражнений для АФК.

Основными формами организации образовательного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия, комплексные занятия, игровые занятия, контрольные занятия.

Учебно-тренировочные занятия являются основной формой физического воспитания. Они включаются в учебные планы. Подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, их совершенствование. Такой тип занятий должен составлять не менее 50% всех занятий.

Комплексные занятия направлены на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

Игровые занятия построены на основе разнообразных подвижных игр, эстафет, спортивных игр. Направлены на совершенствование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, воспитание интереса к занятиям физическими упражнениями, развитие двигательной самостоятельности и способности участвовать в коллективных играх.

Контрольные занятия проводятся в конце полугодия и в конце учебного года, направлены на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития обучающихся с

поражением опорно-двигательного аппарата, глухих и слабослышащих, детей с интеллектуальными нарушениями.

На разных этапах подготовки сочетание типов тренировочных занятий различно.

Таблица - Примерная схема построения и сочетания тренировочных занятий

№ п/п	Возраст обучающихся	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	В конце полугодия/года
1	5-9 лет	Учебно-тренировочное	Игровое	Учебно-тренировочное	Игровое	Контрольное
2	10-18 лет	Комплексное	Учебно-тренировочное	Комплексное	Учебно-тренировочное	Контрольное

### ***Структура занятий***

**Структура занятий** и особенности построения занятия в адаптивной физической культуре.

Физкультурное занятие состоит из трёх равноценных и одинаковых по ценности для детского организма частей.

**Подготовительная часть (или вводная).** Цель: обеспечение плавности и постепенности подготовки детского организма в зону повышенной двигательной нагрузки.

Вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Детский организм подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузки, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - чёткая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

**Основная часть.** Цель: отработка формируемого двигательного

навыка; овладение специальными и жизненно-необходимыми навыками, которые содействуют освоению горнолыжного спорта, роллер – спорта. Также предусматривает развитие и совершенствование ориентировки во времени и ориентации в пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения на равновесие, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти применяются упражнения, развивающие творческое мышление. Не следует перегружать занятие большим количеством нового учебного материала. Это быстро утомляет детей, рассеивает их внимание.

**Заключительная часть.** Цель: завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм ребёнка, приведение детей в более спокойное состояние и обеспечение позитивного эмоционального выхода из занятия. Основные средства - упражнения на восстановления дыхания, растяжка.

Каждое занятие необходимо начинать с общеразвивающей разминки, включая в неё упражнения для каждой группы мышц (плечевого пояса, рук, ног, для крупных мышц туловища, на формирование правильной осанки), хорошо знакомых и освоенных.

Общее количество упражнений для обучающихся с поражением опорно-двигательного аппарата, глухих и слабослышащих, детей с интеллектуальными нарушениями не должно превышать 6–8. Дети быстро истощаются и устают, поэтому одно и то же задание нецелесообразно повторять более 3-4 раз.

*Дистанционное занятие* физкультурно-спортивной направленности.

Рекомендации по разработке и проведению:

- определение темы дистанционного занятия;

- определение типа дистанционного занятия (изучение новой темы, повторение, углубление, контроль, ликвидация пробелов в знаниях и умениях, самопроверки и т. д.).

- цель и задачи занятия (с учётом спортивной специализации учебной группы).

- выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия;

- выбор способов доставки учебного материала и информационных обучающих материалов;

- структуризация учебных элементов, выбор формы их предъявления обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды и т. д.). Краткий план занятия с указанием времени на каждый пункт плана;

- подготовка перечня материалов или самих материалов, необходимых для занятия: ссылки на web-сайты по данной тематике, собственные web-квесты, тексты «бумажных» пособий, CD-ROM и др. (подбор для каждого модуля гиперссылок на внутренние и внешние источники информации в сети Интернет).

- разработка в соответствии с задачами занятия комплекса общеразвивающих и специальных упражнений, а также контроль выполнения;

- определение времени и длительности дистанционного занятия исходя из возрастной категории обучающихся.

При подготовке и проведении дистанционных занятий можно использовать следующие виды дистанционных технологий:

- кейс-технологии, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного изучения учащимся при организации регулярных консультаций с преподавателем;

- сетевые технологии. Сетевые технологии, использующие телекоммуникационные сети для обеспечения учащихся учебно -

методическим материалом и взаимодействия с различной степенью интерактивности между преподавателем и учащимся;

- индивидуальная консультация. Отличается предварительной подготовкой вопросов. Предлагаются проблемы и пути поиска решений. Учитываются индивидуальные особенности учащихся. Может проводиться индивидуально по электронной почте или по мессенджерам;

- дистанционное тестирование и самооценка знаний;

- чат - занятия – учебные занятия, осуществляемые с использованием чат - технологий. Чат - занятия проводятся синхронно, то есть все участники имеют одновременный доступ к чату. Для проведения чат - занятий заранее составляется расписание этапов и вопросы-проблемы. Стенограмма чата затем анализируется, анализ рассылается учащимся с комментариями преподавателя;

- занятие с использованием видеоконференцсвязи. Такой тип занятия не отличается от традиционного, оно проходит в реальном режиме времени.

### **Документы, необходимые для зачисления обучающихся**

Для зачисления в группу по адаптивной физической культуре необходимо собрать комплект следующих документов:

– копию документа, удостоверяющего личность (свидетельство о рождении, паспорт с пропиской);

– медицинскую справку о состоянии здоровья ребенка с допуском к занятиям избранным видом спорта;

– СНИЛС (страховой номер индивидуального лицевого счета);

– ИНН (идентификационный номер налогоплательщика);

– полис обязательного медицинского страхования;

– 3 фотографии 3х4 см;

– справку МСЭ;

– копия паспорта родителя (законного представителя) обучающегося с пропиской.

## **2.6. Рабочая программа воспитания**

Основными целями воспитательной деятельности Программы «Горнолыжный спорт, роллер – спорт. АФК» являются:

- создание условий для саморазвития и социализации обучающихся с поражением опорно-двигательного аппарата, глухих и слабослышащих, детей с интеллектуальными нарушениями на основе социокультурных, духовно - нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;
- формирование у обучающихся чувства патриотизма и гражданственности;
- формирование у обучающихся бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации.

### **Задачи:**

- способствовать развитию духовно - нравственных, спортивных, творческих способностей обучающихся с поражением опорно-двигательного аппарата, глухих и слабослышащих, детей с интеллектуальными нарушениями для дальнейшей социальной ориентации в обществе;
- сформировать активную гражданскую позицию обучающихся путём привлечения к социально-значимой, спортивной и культурной деятельности учреждения, города;
- воспитывать уважение к культурному и историческому прошлому России и малой Родины, её традициям;
- содействовать формированию культуры общения;
- способствовать формированию у занимающихся всех возрастов понимания значимости здоровья и успешной самореализации;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

### **Планируемые результаты:**

- укрепление физического, психического здоровья обучающихся;
- повышение социальной активности и заинтересованности обучающихся;

- повышения самооценки, адаптация в обществе в целом;
- нормализация и регуляция взаимоотношений тренеров-преподавателей и обучающихся;

- положительное поведение в учреждении;
- активное участие в мероприятиях Центра и вне его.

#### **Направления воспитательной работы:**

- духовно-нравственное, физическое, гражданско-патриотическое воспитание;
- формирование общей культуры обучающихся;
- социализация, самоопределение и профессиональная ориентация;
- формирование информационной грамотности и информационной культуры.

#### **Формы воспитательной работы:**

- коллективная творческая деятельность;
- экскурсии;
- мастер-классы;
- игровые занятия и тренинги;
- презентации;
- видеозанятия;
- открытые совместные мероприятия обучающихся и родителей;
- встречи с интересными людьми, знаменитыми спортсменами.

#### **Методы воспитательного воздействия:**

**Метод убеждения** - воздействие словом и делом на сознание обучающегося.

**Метод поощрения** — педагогически правильное поощрение закрепляет положительное поведение ребёнка и способствует сплочению коллектива.

**Метод наказания** — реакция тренера на нежелательные поступки

обучающихся.

**Метод упражнения** — повседневную жизнь и деятельность обучающихся организуют таким образом, чтобы они получали опыт правильного поведения, самостоятельно решали задачи, совершенствовали личные качества, формировали положительные привычки и убеждения.

**Метод примера** — последовательное воздействие на сознание и поведение обучающихся системой положительных примеров.

Работа с коллективом обучающихся с поражением опорно-двигательного аппарата, глухих и слабослышащих, детей с интеллектуальными нарушениями нацелена на:

- формирование практических умений и навыков общения и культуры поведения;
- обучение умениям и навыкам самоорганизации, формированию ответственности за себя;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной творческой, общественно - полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу, к стране.

Работа с родителями обучающихся с поражением опорно-двигательного аппарата, глухих и слабослышащих, детей с интеллектуальными нарушениями включает в себя:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействию сплочения родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий, экскурсий, различные совместные мероприятия, акции, мастер-классы и т.д. в течение учебного года);
- информирование родителей об успехах и ошибках обучающихся.

Приглашение родителей на совместные с детьми спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия, проводимые учреждением, департаментом по физической культуре и спорту Тюменской области.

Инструктор по адаптивной физической культуре реализует воспитательную работу в соответствии с Календарным планом воспитательной работы.

### 2.6.1 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1	Спортивно-развлекательное мероприятие «Здравствуй, осень золотая!» в ГАУ ТО «ЦСО «Воронинские горки»	Спортивное мероприятие	1 сентября
2	Праздничное мероприятие «Хорошо нам рядышком с дедушкой и бабушкой!»	Мероприятие, презентация	1 декада октября
3	Познавательное-танцевальное мероприятие, посвящённое Дню Матери, «Мамочка любимая!»	Мероприятие, презентация	28 ноября
4	Открытое спортивно – развлекательное мероприятие, посвященное Новому году	Мероприятие, презентация	25 декабря
5	Познавательное-спортивное мероприятие, посвящённое Дню защитника Отечества! «ВДОХНОВИТЕЛИ ПОБЕДЫ» Мастер-класс	Мероприятие и мастер - класс	23 февраля
6	Интерактивное мероприятие и презентация к празднику «8 марта – ДЕНЬ ОСОБЕННЫЙ» в ГАУ ТО «ЦСО «Воронинские горки»	Мероприятие, презентация	8 марта
7	Открытое спортивно-творческое мероприятие, посвященное Первомаю	Мероприятие	29 апреля
8	День Победы! Экскурсия в Музее Городская Дума «Тюмень - фронту!»	Экскурсия	7 мая
9	День Победы! Возложение цветов к Мемориалу воинам на Площади Памяти и Вечному Огню у музея Городская Дума. Выставка военной техники	Мероприятие	8 мая
10	Открытое отчётно-спортивное мероприятие, посвящённое году единства народов России (подведение итогов 2025-2026 учебного года) в ГАУ ТО «ЦСО «Воронинские горки»	Мероприятие, презентация	29 мая
11	Открытое спортивно-творческое мероприятие, посвященное Дню защиты детей	Мероприятие	1 июня

## 2.7. Список информационных источников

1. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры. - М.: Юрайт, 2023. - 182 с.
2. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. - М.: Юрайт, 2023. - 182 с.
3. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. - М.: КноРус, 2020. - 312 с.
4. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. - М.: Юрайт, 2019. - 174 с.
5. Величко Т. И. Лечебная физическая культура и лечебное плавание в ортопедии. Учебно-методическое пособие для вузов, 3-е изд. - М.: Лань, 2024. - 124 с.
6. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. - М.: КноРус, 2020. - 216 с.
7. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. - М.: Юрайт, 2019. - 794 с.
8. Гимазов Р. М. Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям. Учебное пособие для вузов, 2-е изд. - М.: Лань, 2024. - 156 с.
9. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. - М.: Юрайт, 2020. - 227 с.
10. Карелова И. И. Комплексное развитие детей. Познавательная, речевая, игровая, социальная деятельность. ФГОС ДО. - М.: Учитель, 2020. - 134 с.
11. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. - М.: КноРус, 2020. - 448 с.
12. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. - М.: Юрайт, 2020. - 170 с.

13. Мелентьева Н. Н. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением зрения и слуха. Учебное пособие для вузов, 3-е изд. - М.: Лань, 2023. - 128 с.

14. Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания. - М.: Юрайт, 2023. - 280 с.

15. Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии. - М.: Юрайт, 2023. - 280 с.

16. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. - М.: Спорт, 2020. 164 с.

***Электронные образовательные ресурсы:***

1. Электронная версия журнала «Адаптивная физическая культура». [Электронный ресурс]: <https://afkonline.ru/>

2. Конструктор рабочих программ. [Электронный ресурс]: <https://edsoo.ru/konstruktor-rabochih-programm/>

3. Сайт «ФизкультУРА». [Электронный ресурс]: <https://www.fizkultura.ru/>

4. Журнал «Теория и практика физической культуры». [Электронный ресурс]: <https://teoriya.ru/ru>

5. Конспекты открытых уроков по адаптивной физической культуре в рамках проекта «Здоровый ребёнок». [Электронный ресурс]: <https://clck.ru/364hEC>

6. Подбор физических упражнений для коррекции двигательных качеств для детей с ограниченными возможностями здоровья. [Электронный ресурс]: <https://clck.ru/364hNK>

### Требования техники безопасности в процессе реализации программы

В процессе реализации программы используется оборудование для обучающихся в возрасте от 5 до 18 лет. Оборудование удовлетворяет основным требованиям техники безопасности (сертификаты соответствия, руководство по эксплуатации). Основной осмотр оборудования на предмет безопасности проводится один раз в год комиссией, с оформлением соответствующего акта. Функциональный осмотр оборудования на предмет исправности, устойчивости, износа проводится один раз в квартал тренерами - преподавателями, инструктором по адаптивной физической культуре, использующими в работе данное оборудование. Визуальный осмотр оборудования на предмет видимых нарушений, очевидных неисправностей проводит инструктор по адаптивной физической культуре перед каждым занятием.

Общий *инструктаж по технике безопасности* обучающихся проводит ответственный за группу инструктор по адаптивной физической культуре не реже двух раз в год – в сентябре (вводный) и в январе (повторный). Для обучающихся, пропустивших инструктаж по уважительной причине, – в день выхода на занятия; для обучающихся, поступивших в течение учебного года – в первый день их занятий. Этот инструктаж включает в себя: информацию о режиме занятий, правилах поведения обучающихся во время занятий, во время перерывов, на территории учреждения, инструктаж по пожарной безопасности, по электробезопасности, правила поведения в случае возникновения чрезвычайной ситуации, по правилам дорожно-транспортной безопасности, безопасному маршруту в учреждение и т. д.

Кроме этого, в процессе реализации программы проводятся *целевые инструктажи* непосредственно перед каждым видом деятельности.

1. Общие требования к технике безопасности;
2. Требования безопасности перед началом тренировок;
3. Требования безопасности во время тренировок;
4. Требования безопасности по окончанию занятия;
5. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

## Оценочные средства: беседа, опрос

№ п/п	ФИО	Тема 1	Тема 2	Тема 3

Ответы обучающихся оцениваются по следующим критериям

Критерии оценки	Оценка
Полный, развернутый ответ без принципиальных ошибок; логически выстроенное содержание ответа; полное знание терминологии по заданной теме; четкое выделение причинно-следственных связей между основными фактами; знание основной и дополнительной литературы, проявление творческих способностей в понимании и изложении учебного материала	3 балла
Полный, развернутый ответ с несущественными ошибками; логически выстроенный ответ на вопрос по заданной теме; усвоение основной литературы	2 балла
Неполный ответ на вопрос; неполное знание терминологии по заданной теме; неумение провести логические связи между фактами; неспособность ответить на дополнительные вопросы	1 балл
Отсутствие ответа на поставленный вопрос либо ответ, содержащий бессистемную, минимальную информацию; полное отсутствие логических связей в ответе; полное отсутствие знаний терминологии по заданной теме	0 баллов

## Темы бесед и опроса

**Базовые понятия:**

1. Что такое горнолыжный спорт?
2. Какие виды горнолыжного спорта ты знаешь?
3. Для чего нужны лыжи и палки?

**Безопасность:**

4. Почему важно надевать шлем на склоне?
5. Что нужно делать, если ты упал на склоне?
6. В какое время лучше кататься на лыжах?

**Экипировка:**

7. Какие вещи нужно надеть для катания на лыжах?
8. Для чего нужны специальные ботинки?
9. Как проверить, правильно ли надеты лыжи?

**Практические вопросы**

10. Основные навыки:
11. Как правильно стоять на лыжах?
12. Какие способы подъёма на гору ты знаешь?
13. Как тормозить на лыжах?

***Техника катания:***

14. Как выполнять поворот «плугом»?
15. Что такое «ёлочка» и когда её используют?
16. Как правильно спускаться с пологого склона?

***Правила поведения:***

18. Какие правила нужно соблюдать на склоне?
19. Как уступать дорогу другим лыжникам?
20. Что делать, если встретил друга на склоне?

***Вопросы для закрепления***

***Распознавание:***

21. Покажи, как выглядит правильная стойка лыжника
22. Назови цвета своей экипировки
23. Угадай, какой подъёмник изображён на картинке

***Логические задания:***

24. Почему нельзя кататься без шлема?
25. Зачем нужны лыжные палки при подъёме?
26. Почему важно слушать инструктора?

***Ситуационные задачи:***

27. Что делать, если потерял лыжу на склоне?
28. Как помочь другу, который упал?
29. Куда идти, если заблудился на склоне?

### Диагностика физической подготовленности

**Тест для определения скоростных качеств:** бег на 30 м со старта (тестируются скоростные качества). Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40м, ширина - 3 метра). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят два тренера-преподавателя, один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) – на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7м ставится яркий ориентир. По команде «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время тренер, стоящий на линии финиша, включает секундомер.

Во время короткого отдыха (3-5 минут) – спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не рекомендуется торопить ребенка, а также корректировать его бег.

**Тест для определения скоростно-силовых качеств:** прыжок вверх с места. Ребёнок подпрыгивает вверх, стараясь достать предмет, находящийся выше поднятой руки (например, тренер держит флажок над головой ребёнка). Результат определяется с помощью натянутой сантиметровой ленты, прикрепленной к поясу ребёнка. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

**Тест для определения координационных способностей:** статическое равновесие (облегченный вариант теста Ромберга). Тест выявляет и тренирует координационные возможности детей. Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

**Тест для определения силовой выносливости:** подъем туловища из положения лёжа на спине. Ребёнок лежит на гимнастическом мате, на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «начали» ребенок поднимает туловище на 30 градусов от пола и вновь ложится. Тренер-преподаватель считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости тренер придерживает стопы ребенка на полу), на подъем – вдох, на опускании – выдох, подъем туловища на 30 градусов от пола.

**Тест для определения силы:** сгибание – разгибание рук в упоре, стоя на коленях. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Во время разгибания рук локти остаются

слегка согнутыми, при сгибании рук грудь касается пола.

**Тест на гибкость:** стоя на полу наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола. Оценивается по 4 бальной шкале: ладони лежат на полу – 4 балла, кулаки касаются пола – 3 балла, пальцы касаются пола – 2 балла, расстояние менее 3 см – 1 балл.

## Рекомендации по проведению занятий по адаптивной физической культуре

При проведении занятий по адаптивной физической культуре важным является соблюдение техники безопасности. Практически весь риск получения травмы может быть минимизирован путем соблюдения соответствующих мер безопасности (предосторожности).

Основные составляющие данного требования заключаются в том, что:

- на занятиях по адаптивной физической культуре (горные лыжи, роллер-спорт, занятия по общей физической подготовке) для детей инвалидов распространяются все общие требования безопасности с учетом уровня их самостоятельности;
- занятия по адаптивной физической культуре проводятся при непосредственном участии и под контролем инструктора по адаптивной физической культуре;
- уровень сложности для участника выбирается инструктором путём объективного установления общего состояния физических данных, тестирования способности к восприятию информации и с учётом рекомендаций профильного лечащего врача;
- инвентарь должен соответствовать нормам и требованиям для проведения занятий.

Правила безопасности при занятиях горнолыжным спортом:

- при выходе на горнолыжный склон инструктор по адаптивной физической культуре должен проверить оборудование детей-инвалидов, чтобы оно было исправно и не являлось причиной возникновения каких-либо травм, связанных с неисправностью оборудования;
- дети-инвалиды находятся на занятии по адаптивному горнолыжному спорту обязательно в горнолыжном шлеме;
- важно, чтобы дети-инвалиды при занятии не подвергали опасности свое здоровье и вели себя так, чтобы не подвергать опасности окружающих, внимательно относиться к ним, не наносить им вред;
- внимательно выезжать на трассу, начинать движение или пересекать склон, чтобы своим манёвром не создавать опасных ситуаций;

- при проведении индивидуальных и групповых занятий по возможности останавливаться в безопасных местах, при остановке группы все её члены должны стоять как можно ближе друг к другу, не растягиваться по склону;

- во избежание неприятных ситуаций, связанных с использованием подъёмника, рекомендуется соблюдать все правила, указанные на табличках и информационных стендах, размещённых при входе на подъёмник, также выполнять все указания работников канатных дорог, связанные с безопасностью использования подъёмника;

- инструктор должен следить за физическим состоянием учеников, избегать снижения концентрации внимания из-за переутомления, учитывать возраст и физическую подготовку;

- инструктор должен внимательно отслеживать направление движения детей-инвалидов, особенно тех, кто не может и не умеет контролировать свою скорость.

Правила безопасности при занятиях роллер-спортом:

- дети-инвалиды используют защитную экипировку для безопасности на колени, локти и кисти рук. Шлем является обязательным защитным снаряжением занимающегося;

- инструктору важно следить за скоростью и движением занимающихся;

- перед тем, как начинать занятия на роликовых коньках нужно научиться выполнять правильные падения для избегания неудачных падений и получения различных травм;

- для занятий на роликовых коньках необходимо выбрать ровную площадку с хорошим покрытием, без уклона, машин, подальше от деревьев, заборов;

- необходимо, чтобы рядом с площадкой был газон или коврик, на котором можно проводить разминку и привыкнуть к оборудованию, если занимающийся плохо стоит на роликах;

- перед проведением занятия инструктор должен проверить оборудование занимающегося, правильно ли надеты и затянуты ролики, правильно ли надета защита;

- на начальном этапе обучения катанию на роликовых коньках детям-инвалидам может понадобиться физическая поддержка. Но оказывая необходимую поддержку, нужно стараться формировать навыки самостоятельных движений.

## **Рекомендации по оценке условий для занятий по адаптивной физической культуре с детьми – инвалидами**

1. Погодные условия. При планировании занятий рекомендуется получать информацию из компетентных метеоцентров. Наступающий снегопад и мороз в зимний период могут серьезно повлиять на здоровье детей, а также на состояние снежного полотна, вызвать дискомфорт при занятии ребенка. В осеннее – летний период дождливая погода при занятии на роликовых коньках может способствовать тому, что покрытие будет скользким и может способствовать падениям и травмам. Жаркая погода может вызвать у детей дискомфорт, при жаркой погоде выполнять физические упражнения становится сложнее, также можно получить солнечный удар.

2. Состояние физической подготовки. Помимо различных ограничений по здоровью важно понимать выносливость, мышечную силу, координацию детей-инвалидов. При гиперподвижности суставов обучать детей только тем упражнениям, в которых сохраняется максимально близкая стойка при обычной ходьбе.

3. Уровень катания. Нужно учитывать, что дети могут иметь различные навыки катания на горных лыжах и роликовых коньках, могут приходить на занятия после перерывов (по причине болезни, посещения курсов реабилитации), забыть то, что они проходили на прошлых занятиях.

4. Состояние снежного покрова. Для начинающих посещать занятия по горнолыжному спорту, кто не имеет соответствующих навыков катания, не подходящее снежное покрытие может представлять опасность. Так, леденистое покрытие, мокрый снег, либо сыпучий снег могут провоцировать падение при неверных движениях и повлечь за собой различные травмы. Необходимо также учитывать время подготовки трассы снегоуплотнительной техникой.

4. Крутизну склона. Важно использовать принцип от пологого к крутому. Ответственность за оценку готовности детей-инвалидов к переходу на более крутой склон полностью лежит на инструкторе по адаптивной физической культуре.

5. Летом в солнечные и жаркие дни рекомендованное время для занятий первая половина дня до 11:00 и вторая половина дня после 16:00, так как в это время солнце менее активно.

### **Виды поддержки детей при осуществлении спусков**

Поддержка инструктора по АФК особенно необходима некоторым детям на этапе начального уровня обучения, ниже представлены следующие виды поддержек:

- Лыжная палка, держится на высоте талии или плеч ребенка, инструктор при этом движется спиной к склону.
- Лыжная палка, держится на высоте талии ребенка, инструктор и ребенок при этом движутся рядом друг с другом.
- Обруч – инструктор и ученик держатся за обруч, при этом инструктор движется спиной вперед. Преимущество этого способа состоит в том, что ребенок должен стоять на ногах и не может опираться на обруч.
- Двухточечный захват – инструктор находится за спиной студента и ставит одну лыжу между лыж ребенка, другую за внешней лыжей ребенка. Инструктор кладет одну руку выше или ниже колена ребенка, а другую на бедро ребенка. Мягко перемещая ногу или бедро, инструктор может помочь ребенку выполнить поворот или остановку.
- Спуск инструктора с удержанием носков лыж ребенка вместе, инструктор движется спиной к склону, контролирует скорость, помогает удерживать правильную скорость и направляет движения лыжника.

При работе с любыми из указанных видов поддержки необходимо оказывать поддержку ребенка, но при этом стараться сформировать у него навыки самостоятельных движений. Для людей с диагнозом ДЦП характерен постоянный поиск дополнительной опоры и желание облокотиться на инструктора, мешающее работе над балансом и правильному положению тела. Также стоит избегать резких движений и подталкивания в спину.

### **Использование специального реквизита в процессе обучения**

Использование реквизита может оказаться очень полезным при формировании у детей-инвалидов правильных навыков катания в игровой форме. Примером могут послужить:

- теннисные мячи, разрезанные пополам или конусы (для постановки слаломных трасс),
- съедобные лекарства (с разрешения родителей),
- обручи, мячи,

- цветные точки для перчаток, ботинок и лыж (один цвет для правой, другой для левой),
- пищевой краситель в пластиковых баночках, чтобы провести разметку трассы на снегу.
- Также можно использовать маленькие калитки для слалома, маленькие флаги на соломинках или проводах,
- коммуникационная карта – карточка невербальной коммуникации (отображающая последовательность действий ребенка).
- «Инструктор-помощник» - кукла, надевающаяся на руку, играющая роль второго инструктора, принимающая активное участие в занятии и общении с ребенком,
- баннер с размеченными на нем следами от лыж в положениях «параллельно», «солнышко», плуг.

## Протокол результатов контроля

### ПРОТОКОЛ

результатов \_\_\_\_\_ контроля  
 Дата \_\_\_\_\_ Вид спорта \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_ Тренер \_\_\_\_\_

Результаты обучающихся.

№ п/п	Список группы	Нормативы				% отношение выполненных нормативов к количеству нормативов	Примечание
		Гибкость	Прыгучесть	Равновесие	Координация		
		Показатели выполнения нормативов. Выполнение каждого норматива оценивается знаком «+» или «-»					
1	2	3	4	5	6	7	8

Уровень оценки обучающихся в %:

\*Низкий уровень обучающихся (ребёнок не выполняет задание) – до 60 %.

\*Средний уровень – (ребёнок выполняет задание с помощью учителя) – от 60 до 70%

\*Высокий уровень (ребёнок выполняет задание самостоятельно) – от 70 до 100%.