

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕТСКИЙ ЦЕНТР «ОРЛЁНОК»

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС
АДАПТИРОВАННОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЫ
«ОРЛЕНОК – СПОРТСМЕН»**

ВДЦ «Орлёнок»,
2022 г.

Рецензенты:

1.

2.

Материалы разработаны в рамках поручения Министерства просвещения Российской Федерации о разработке адаптированных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для детей с ограниченными возможностями здоровья с целью их реализации организациями, осуществляющими отдых детей и их оздоровление (детские специализированные (профильные) лагеря, детские лагеря различной тематической направленности, летние оздоровительные лагеря и т.д.).

Материалы учебно-методического комплекса адресованы руководителям, заместителям руководителей, методистам, педагогам-организаторам, педагогам дополнительного образования организаций, осуществляющих отдых детей с ограниченными возможностями здоровья и их оздоровление.

Учебно-методический комплекс адаптированной дополнительной общеразвивающей программы «Орленок - спортсмен» / Составители: Волкова О.Е. , Киреева А.А.

Структура:

I.	Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа	4
	Титульный лист программы	4
	Содержание	5
	Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: содержание, объем, планируемые результаты	6
	1.1. Пояснительная записка	6
	1.2. Цель и задачи программы	18
	1.3. Планируемые результаты	20
	1.4. Содержание программы	22
	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	26
	2.1. Календарный учебный график	26
	2.2. Условия реализации программы	27
	2.3. Формы аттестации	28
	2.4. Оценочные материалы	29
	2.5. Консультативно-методическое обеспечение программы	30
	2.6. Список литературы	37
	Библиографический список	39
II.	Методические материалы	42
III.	Дидактические материалы	84
IV.	Диагностические и оценочные материалы	93
V.	Инфраструктурный лист	110
VI.	Кадровый лист	112

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
«Всероссийский детский центр «Орлёнок»
Управление морских, туристских и физкультурно-спортивных программ
Учебно-методический центр

УТВЕРЖДАЮ

Директор ВДЦ «Орлёнок»
_____ А.В. Джеус

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной
направленности для слепых обучающихся
«Орлёнок – Спортсмен»**

Разработчики программы:

Дзюбак С.Н., начальник управления морских,
туристских и физкультурно-спортивных программ,
Волкова О.Е., методист учебно-методического центра,
Киреева А.А., к.пед.н., методист учебно-методического центра

При участии сотрудников управления морских,
туристских и физкультурно-спортивных программ
Михайлова С.О., заместителя начальника по образовательной работе,
Вербина С.В., инструктора-методиста
отдела физкультурно-оздоровительной и спортивной работы,
Кирносовой Е.Я., методиста отдела туристско-краеведческих программ

2022

Содержание:

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: содержание, объём, планируемые результаты

- 1.1.** Пояснительная записка
- 1.2.** Цели и задачи программы
- 1.3.** Планируемые результаты
- 1.4.** Содержание программы

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1.** Календарный учебный график
- 2.2.** Условия реализации программы
- 2.3.** Формы аттестации
- 2.4.** Оценочные материалы
- 2.5.** Консультативно – методическое обеспечение программы
- 2.6.** Список литературы

Библиографический список

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка

Важная задача — создать общий моральный настрой на то, чтобы оказывать поддержку детям с ограниченными возможностями здоровья. Главное, что это воспитывает общество в целом, делает нас полноценными, настроенными на помощь и поддержку друг друга.
В.В. Путин, Президент Российской Федерации

Для этих людей получение образования – это не только получение будущей профессии, но и социализация, и достойный уровень жизни.
Т.А. Голикова, заместитель председателя Правительства Российской Федерации

Стратегия развития и воспитания детей и молодёжи в Российской Федерации на современном этапе в качестве главных приоритетов определяет развитие, сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения, популяризацию физической культуры и спорта, разработку и реализацию механизмов формирования ответственного отношения к своему физическому развитию и совершенствованию.

В связи с этим организация физкультурно-спортивной деятельности в условиях детского лагеря приобретает особую актуальность, так как имеет не только оздоровительный характер, но и предусматривает формирование у обучающихся осознанного отношения к своим силам, преодолению необходимых для полноценного функционирования организма физических нагрузок, потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни.

Для детей, независимо от состояния здоровья, характерна естественная потребность в физическом развитии. Реализация программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в лагере – это уникальная площадка для удовлетворения данной потребности, кроме того, у детей появляется возможность для приобретения опыта при занятиях совместной деятельностью и участии в как в массовых спортивных, игровых, состязательных мероприятиях, так и в индивидуальных занятиях, что является базой для гармоничного физического и нравственного развития.

ВДЦ «Орлёнок» выступает площадкой, на которой обучающийся с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) способен погрузиться в инклюзивную среду и получить собственный уникальный опыт. Для этого обучающемуся с ОВЗ предложены различные формы и методы, благодаря которым он учится взаимодействовать со сверстниками, включаться в повседневную жизнь без исключений и специальных норм. Ребёнок с ОВЗ легко внедряет в стереотип своей жизни полученные инструменты и в последующем успешно применяет их дома, в уже знакомой и понятной ему обстановке. Этими инструментами в ВДЦ «Орлёнок»

выступает физкультурно-спортивная деятельность, где обучающемуся с ОВЗ наравне с нормотипичными обучающимися предлагается принять участие в занятиях различными видами спорта, с некоторыми из которых, например, скалолазанием, он знакомится впервые.

Организация физкультурно-спортивной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью осуществляется в соответствии с программами по адаптивной физической культуре.

Адаптивная физическая культура – это подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребностей лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, укрепления здоровья, личностного развития, самореализации и интеграции в общество и включает в себя три самостоятельные области знания – физическая культура, медицина и коррекционная педагогика. Интеграция данных областей предполагает создание условий и возможностей комплексного подхода в вопросах организации занятий по программам физкультурно-спортивной направленности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Отличие адаптивной физической культуры от лечебной физической культуры и физического воспитания состоит в том, что она направлена на активизацию имеющегося потенциала здоровья человека, а не на лечение конкретных заболеваний, на запуск механизмов саморегуляции за счёт комплексного использования физических упражнений и психологических (ментальных) тренингов, аутогенной тренировки, на коренное изменение отношения к собственной личности и своим проблемам и т.п. Цель адаптивной физической культуры – максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность, за счёт обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонии для максимально возможной самоактуализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Данные программы имеют коррекционно-развивающую направленность педагогических воздействий, то есть должны не только выравнивать, сглаживать ослабленные физические и психические недостатки обучающихся, но и активно развивать их познавательную деятельность, психические процессы, воспитывать физические способности и нравственные качества.

Важное значение имеет развитие компенсаторных механизмов у слепых обучающихся. В качестве компенсирующих каналов обратной связи при обучении и развития слепых обучающихся выступают такие сенсорные системы, как слух, кожная, двигательная, тактильная системы. Успех коррекционно-педагогической деятельности во многом определяется

состоянием сохранных функций и умением их использовать. В комплексе анализаторов, активно участвующих в физической деятельности, ведущее значение принадлежит двигательной системе, осуществляющей регуляцию выполнения произвольного двигательного акта.

Участие в программе физкультурно-спортивной направленности способствует формированию личностных и социальных компетенций у слепых обучающихся, связанных с получением опыта социального взаимодействия.

Участие слепых обучающихся в спортивных играх, плавании, скалолазании, спортивном и активном видах туризма обеспечивает:

- развитие, совершенствование и универсализацию компенсаторных навыков;
- преодоление тревожности, личных комплексов и психологических барьеров, страхов самостоятельного передвижения в закрытом и свободном пространстве;
- обучение правилам безопасного самостоятельного передвижения в закрытом и открытом пространстве без визуального контроля;
- взаимодействие при занятиях игровыми видами спорта, учёт позиции партнёра, организация и осуществление сотрудничества.

В процессе занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом у слепых обучающихся появляются новые источники позитивных переживаний, развивается внимание и любознательность, предоставляются неограниченные возможности самовыражения и самореализации, как в процессе занятия физическими упражнениями, так и в процессе познания своего «Я».

Подвижные спортивные игры не только популярные и массовые виды спорта для людей с нарушением зрения, но и являются наиболее эффективным средством социальной реабилитации незрячих, средством коррекции и компенсации нарушенных функций.

Спортивная игра затрагивает значительную сферу физического и психологического развития человека, обладает развивающим, воспитательным и социализирующим действием, а, следовательно, имеет колоссальный потенциал для развития человека как гармоничной личности, что в свою очередь является главной задачей педагогики.

Участие в подвижных и спортивных играх позволяет совершенствовать двигательные умения и координационные способности в быстро изменяющейся игровой обстановке. Эти игры вырабатывают и прививают ряд навыков, необходимых в трудовой деятельности и повседневной жизни. Они развивают и укрепляют нравственные и личностные качества, волю, настойчивость, активность, инициативу, воспитывают чувства коллективизма, дружбы и ответственности за каждый поступок.

Подготовка и участие в подвижных и спортивных играх способствуют формированию и развитию у слепых обучающихся следующих качеств, умений и навыков:

- способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни (через коррекцию скованности и ограниченности движений);

- умения и навыки самостоятельного пространственного ориентирования (ориентирование в спортзале, использование спортивного инвентаря), навыков ориентации в пространстве на слух и с помощью осязания;

- компенсаторные навыки, то есть возможность использования функций других органов чувств – ориентирование на слух, развитие функций кинестетического анализатора;

- способность к необходимой для полноценного функционирования концентрации внимания;

- осознание сопричастности с другими людьми, важности своего личного вклада в жизнь общества.

Привлечение слепых обучающихся к занятиям плаванием является наиболее целесообразным в силу специфических особенностей плавания и как вида физических упражнений, и как вида спорта.

Одной из важнейших задач занятий плаванием с лицами, имеющими нарушения зрительного анализатора, является коррекция двигательных недостатков, возникших в результате дефекта зрения. Так как у большинства слепых обучающихся наблюдаются нарушения осанки, плоскостопие, то занятия плаванием позволяют формировать правильную осанку и позу. Занятия плаванием направлены на улучшение работы органов и систем организма, на укрепление здоровья и формирование двигательных качеств. Это достигается путём организации коррекционно-направленных занятий, предусматривающих развитие пространственно-ориентировочной деятельности, двигательной сферы, способности ощущать и оценивать быстроту движений, их амплитуду, степень напряжения и расслабления мышц.

Плавание позволяет преодолевать такие недостатки физического развития, как асимметрия и непропорциональность телосложения, искривление позвоночника, плоскостопие, некоординированность, скованность движений, способствует эффективному закаливанию обучающихся.

Включение в программу адаптивного скалолазания позволяет эффективно повысить уровень физических качеств слепых обучающихся, что обусловлено особенностями данного вида двигательной активности. Нахождение тела в подвешенном положении при занятиях на скалодроме позволяет значительным образом воздействовать на вестибулярный аппарат, при этом необходимость поддержания вертикального положения развивает

мышечную силу за счёт вовлечения большего количества мышечных групп по сравнению с выполнением упражнений с опорой.

Занятия по скалолазанию развивают координацию, технику и пластику движений, тренирует силу и общую выносливость, так как задействованными оказываются все группы мышц, включая и те, о которых человек в обычной жизни даже не подозревает. У занимающихся скалолазанием повышается концентрация, они становятся внимательней, смелее в принятии решений, улучшается качество и динамика ходьбы, осанка.

Немаловажным фактором является и развитие морально волевых качеств у обучающихся. Так, свойственные слепым, страх пространства, нежелание к коммуникациям, низкая мотивация к занятиям можно нивелировать на скалодроме. При подъёме по маршруту возникает желание преодолеть себя, доказать свою значимость, самоактуализироваться в обществе, что особенно важно для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Занятие спортивным туризмом позволяет узнать свой реальный уровень жизненных возможностей. Спортивный туризм способствует координации движений, ориентации в пространстве, расширению двигательной активности, повышению резервных возможностей организма, снижению развития вторичных отклонений, повышению социальных взаимосвязей и коммуникативной сферы.

В процессе туристской деятельности существенно расширяется коммуникативная сфера обучающихся, происходит приобретение навыков социального взаимодействия, накопление положительного опыта поведения, создаются условия для формирования нравственных качеств личности.

В основе разработки программы лежат следующие принципы:

- *принцип наглядности* подразумевает применение разнообразных наглядных средств с целью накопления, систематизации и обобщения чувственных образов, являющихся необходимым материалом для процесса деятельности воображения. Учебный материал представляется в доступных пониманию обучающихся формах;
- *принцип индивидуального подхода* базируется на понимании субъективной стороны воображения, связанной с индивидуально-личностными характеристиками, способностями и индивидуальным темпом обучения, индивидуальными показателями психофизического развития обучающихся;
- *принцип коррекционной направленности процесса обучения* обеспечивает реализацию потенциальных возможностей обучающегося и обеспечение компенсаторных путей его развития;
- *принцип направленности на развитие обучающихся.* Реализация этого принципа обеспечивает возможность овладения слепыми обучающимися всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приёмами познавательной и учебной

деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;

- *принцип опоры на различные виды деятельности.* Деятельность обучающихся должна быть педагогически организованной, разнообразной, регулируемой и направляемой со стороны педагога. Обучающийся при этом должен быть субъектом деятельности; его следует учить самостоятельности, проявлению инициативы для поиска необходимого решения и достижения результата;
- *принцип использования коллективных форм деятельности.* Это один из основных принципов реализации обучения. Организация взаимоотношений обучающихся друг с другом, моделирование определённых ситуаций взаимодействия создают условия для совершенствования умений работать в коллективе, овладения способами социального поведения в процессе групповой деятельности;
- *принцип реализации дифференцированного подхода к обучению.* Дифференциация обучения предполагает создание условий и подбор форм и методов обучения для слепых обучающихся с учётом их индивидуальных образовательных потребностей, возрастных и психофизиологических особенностей, их возможностей и способностей;
- *принцип преемственности каждого этапа обучения,* предполагающий при проектировании адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы учёт основных положений дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности. Подбор методов, приёмов, форм организации учебного процесса должен осуществляться с учётом постепенного их усложнения, с повышением доли самостоятельности обучающихся.

Данная программа разработана в соответствии с нормативными документами:

– Федеральным законом от 27.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 24.03.2021) «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральным законом от 24 ноября 1995 г. N 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 29 ноября 2021 г.);

– Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11. 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

– Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

– Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

– Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24 декабря 2020 г. N 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг»;

– Примерной адаптированной основной образовательной программой основного общего образования слепых обучающихся (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22;

– Уставом образовательной организации.

Содержание программы предполагает ознакомление с такими видами физкультурно-спортивной деятельности, как игры, плавание, скалолазание, спортивный и активный туризм. Значительная часть учебного времени отведена практической деятельности, позволяющей познакомиться и принять участие в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Актуальность программы обусловлена необходимостью физического развития слепых обучающихся; формирования интереса к занятиям спортом и здоровому образу жизни и освоение различных видов физкультурно-спортивной деятельности; расширения круга двигательных умений и навыков, в том числе умений и навыков самостоятельной пространственной ориентировки, развития компенсаторных навыков (ориентирование на слух, кинестетический анализатор); развитие личностных качеств (уверенность, самостоятельность, волевые качества и др.); формирования навыков взаимодействия с педагогами и обучающимися в образовательном процессе исходя из принципов партнёрства, активного участия, единства психосоциального и педагогического воздействия.

Новизна программы состоит в следующем:

– применение инклюзивного подхода при реализации программы физкультурно-спортивной направленности, а именно в разработке её содержания, выборе форм и методов обучения с учётом участия в программе слепых и нормотипичных обучающихся одновременно;

– оптимальном сочетании психофизиологических особенностей слепых обучающихся, методов обучения и коррекционно-развивающей работы с ориентацией на формирование метапредметных и личностных результатов образования путём вовлечения в физкультурно-спортивную деятельность.

Педагогическая целесообразность программы.

Образовательное значение реализации программы заключается в формировании знаний о физической культуре, адаптивной физической культуре и адаптивном спорте, о различных видах спортивной деятельности, о влиянии физических упражнений на состояние здоровья, приёмах и способах саморегуляции и самоконтроля.

Занятия физкультурно-спортивной деятельностью способствуют воспитанию гармонически развитой личности, ценностных ориентиров на здоровый образ жизни, мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формированию адекватной оценки и представлений о своих физических возможностях, воспитанию чувства товарищества и взаимопомощи, формированию жизненно необходимых навыков, способствующих успешной социализации слепых обучающихся, в том числе коммуникативных умений и навыков.

Внедрение программы физкультурно-спортивной направленности для слепых обучающихся обеспечивает решение коррекционных задач:

– формирование умений и навыков, необходимых для самостоятельной пространственной ориентировки с использованием сохранных анализаторов, в том числе навыков ориентировки на слух;

– расширение круга двигательной активности, обучение основам базовых видов двигательных действий;

– развитие произвольного внимания;

– формирования специальных приёмов обследования изучаемых объектов доступным способом;

– формирование, уточнение или коррекция представлений о предметах и процессах окружающей действительности;

– укрепление здоровья, личностного развития, самореализации и интеграции, развитие компенсаторных механизмов. В качестве компенсирующих каналов обратной связи при обучении и развитии слепых обучающихся выступают такие сенсорные системы, такие как слух, кожная, двигательная, тактильная системы;

– совершенствование двигательных умений нравственных и личностных качеств, воли, настойчивости, активности, инициативы;

– воспитание чувства коллективизма, дружбы и ответственности за свои поступки, осознание сопричастности с другими людьми, важности своего личного вклада в жизнь общества;

– развитие координации, техники и пластики движений, тренировка силы, выносливости, расширение двигательной активности, повышение резервных возможностей организма, снижение развития вторичных отклонений;

– повышение социальных взаимосвязей и коммуникативной сферы.

Отличительные особенности программы.

Реализация адаптированной дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности основывается на дифференцированном подходе, предполагающем учёт психофизиологических особенностей слепых обучающихся, особых образовательных потребностей и способностей.

Включение в программу адаптивных видов спорта (спортивная игра бочче), скалолазание, плавание, активный и спортивный туризм, занятия которыми предполагают совместное участие слепых обучающихся и обучающихся, не имеющих ограничений по состоянию здоровья.

Программа «Орлёнок – Спортсмен» ориентирована на решение образовательных, воспитательных и коррекционных задач.

Адресат программы.

Программа разработана для слепых обучающихся в возрасте 11-16 лет, а именно:

1. Тотально или абсолютно слепые.
2. Слепые с остаточным зрением, которых целесообразно подразделять на следующие подгруппы:
3. Слепые со светоощущением.
4. Слепые со светоощущением и цветоощущением.
5. Слепые, различающие движение руки перед лицом.
6. Слепые с форменным (предметным) остаточным зрением.

Требования наличия у обучающихся начального уровня подготовки в области физкультурно-спортивной деятельности не предъявляется.

Привлечение к обучению по программе осуществляется добровольно с учётом интересов слепых обучающихся.

Психолого-педагогические характеристики слепых обучающихся.

Тотальная (абсолютная) слепота характеризуется отсутствием зрительных ощущений на оба глаза, что приводит к невозможности различать свет и тьму. В качестве ведущих в учебно-познавательной и ориентировочной деятельности данной подгруппы обучающихся выступают осязательное и слуховое восприятие. Другие анализаторы выполняют вспомогательную роль.

Неоднородность контингента слепых обучающихся определяется, как особенностями их психофизического развития, так и степенью

сформированности компенсаторных способов, действий. К подростковому возрасту многие слепые обучающиеся достигают достаточно высокого уровня общего развития и обладают сформированным комплексом необходимых компенсаторных навыков. Однако у ряда слепых обучающихся основной школы, по-прежнему (как и в начальной школе), отсутствуют элементарные навыки самообслуживания, пространственной ориентировки, общения и социально-адаптивного поведения.

К числу особенностей психофизического развития слепых обучающихся подросткового возраста, обусловленных отсутствием или глубокими нарушениями зрения и их последствиями, относятся: бедность чувственного опыта, низкий уровень развития сохранных анализаторов, несформированность предметно-пространственных представлений, снижение темпа всех видов деятельности. В подростковом возрасте у слепых обучающихся часто наблюдается замедление темпов формирования двигательной сферы, обусловленное снижением общей и двигательной активности. Недостатки физического развития проявляются в замедленном темпе овладения слепыми обучающимися различными движениями и более низком уровне их развития (снижение объёма движений, качества их выполнения); в нарушении координации движений; в снижении уровня развития общей и мелкой моторики; в возникновении навязчивых движений; в нарушении осанки, походки, положения тела; в трудностях передвижения в пространстве.

Отсутствие или значительное ограничение возможностей для чувственного отражения окружающего мира в сочетании с недостаточностью коррекционно-развивающей работы обуславливает своеобразие в развитии и функционировании познавательных процессов слепых обучающихся. Среди особенностей познавательной деятельности слепых обучающихся:

- снижение скорости и точности всех типов восприятия;
- снижение полноты и целостности представлений, узость спектра отражаемых предметов и явлений окружающего мира;
- недостаточность сформированности основных свойств внимания и процессов памяти;
- трудности в совершении ряда мыслительных операций и формировании новых понятий;
- наличие дивергенции чувственного и логического, приводящее к возникновению формализма суждений и представлений;
- вербализм знаний, наиболее отчетливо проявляющийся в речевой деятельности;
- снижение продуктивности и оригинальности воображения, подмена воображаемых событий фантазиями псевдокомпенсаторной направленности.

У слепых обучающихся подросткового возраста отмечаются специфические трудности в коммуникативной деятельности, связанные с

несформированностью невербальных средств общения (мимика, жесты, пантомимика), вербализмом речи (недостаточно чёткая связь между словом и образом, утрата предметного содержания речи), подменой диалогической формы речи монологом, снижением эмоциональности общения, отсутствием умений и навыков получения обратной связи от партнёра по общению, отсутствием опыта общения со сверстниками, имеющими сохранённые зрительные возможности, наличием внутренних психологических комплексов и коммуникативных барьеров.

Снижение уровня развития мотивационной сферы слепых обучающихся проявляется в низкой мотивации учения и других видов деятельности. К причинам снижения уровня развития мотивационной сферы слепых подростков можно отнести их низкую самостоятельность, несформированность активной жизненной позиции, наличие иждивенческих взглядов и неадекватных установок на инвалидность, семейное воспитание по типу потворствующей или доминирующей гиперопеки, ограниченность интересов, неуверенность в своих силах, боязнь быть неуспешными в глазах сверстников и педагогов, отсутствие необходимых компетенций и т.д.

К числу негативных особенностей личности, которые могут сформироваться под негативным влиянием слепоты, относятся: низкая самостоятельность, безынициативность, иждивенчество, обидчивость, недоверчивость, беспомощность, замкнутость, агрессивность, неуверенность в себе, комплекс неполноценности.

В условиях слепоты страдают компоненты эмоционально-волевой сферы, активное формирование которых осуществляется в подростковом возрасте: воля, самооценка, «Я»-концепция, самоотношение. Слабость волевой регуляции зачастую связана с высокой степенью зависимости от окружающих, в частности от родителей и прочих родственников. Неадекватность самооценки проявляется, как в её занижении, так и в необоснованном завышении, приводящем к возникновению болезненного самолюбия и стремления к самоутверждению.

В программе учтены перечисленные выше психологические и личностные особенности обучающихся с нарушением зрения и определены их особые образовательные потребности, на обеспечение которых направлено содержание и условия ее реализации.

К таким особым образовательным потребностям относятся:

- учёт степени сформированности и совершенствование компенсаторных способов действий;
- учёт темпа обучения в зависимости от степени сформированности компенсаторных способов действий;
- особая пространственная и временная организация образовательной среды;

- проведение занятий, направленных на совершенствование у слепых обучающихся компенсаторных навыков, расширение сенсорного опыта и формирование информационной компетентности;
- совершенствование навыков ориентировки в пространстве, навыков социально-бытовой ориентировки;
- включение в образовательную среду индивидуализированного коррекционно-развивающего тифлопедагогического сопровождения в зависимости от особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей обучающихся;
- обеспечение психологической коррекции неадекватной самооценки, иждивенческих взглядов и негативных установок на инвалидность;
- развитие стрессоустойчивости, формирование психологической готовности к конструктивному преодолению специфических жизненных трудностей, обусловленных отсутствием или глубокими нарушениями зрения;
- оснащение образовательного процесса тифлотехническими устройствами и тифлоинформационными технологиями, адаптивным спортивным оборудованием и инвентарём для решения учебных задач без визуального контроля;
- совершенствование коммуникативных навыков, направленное на подготовку слепых обучающихся к межличностному взаимодействию в коллективе, включению в социум, посредством обогащения социального опыта и расширения сферы социальных контактов;
- обеспечение специальной помощи в осмыслении, упорядочивании и речевом опосредовании жизненного опыта; развитие социально значимых жизненных компетенций, в том числе расширение и укрепление разнообразного социального опыта при максимальном расширении образовательного пространства, активизация сотрудничества и личностного общения обучающихся со сверстниками, другими детьми и взрослыми, включая как людей с нарушением зрения, так и без нарушений зрения; развитие адекватных межличностных отношений между обучающимся и педагогами, одноклассниками, другими детьми, родителями и др.;
- формирование коллектива обучающихся при инклюзивном образовании на основе взаимного уважения друг к другу и окружающим людям; развитие адекватных межличностных отношений на основе духовно-нравственных общечеловеческих ценностей между обучающимся и педагогами, одноклассниками, другими детьми, а также родителями, представителями социокультурного окружения и др.

Уровень программы, объём и сроки реализации программы.

Срок реализации: 21 день.

Уровень программы: ознакомительный.

Объём программы: 33 часа.

Форма обучения: очная.

Тип занятий: комбинированный, практический.

Формы проведения занятий: практическое занятие, физкультурно-массовые мероприятия.

При организации образовательного процесса учитываются рекомендации психолого-медико-педагогического консилиума (ПМПК) или рекомендации медико-социальной экспертизы (МСЭ), прописанные в индивидуальной программе реабилитации и абилитации (ИПРА) обучающихся.

Важными показателями для выбора инклюзивной модели (постоянная полная инклюзия, постоянная неполная инклюзия) являются: степень самостоятельности; сохранность интеллекта, хорошая память, сообразительность, волевые качества. В рамках программы реализуется модель инклюзии, которая предусматривает постоянное полное включение в совместную образовательную деятельность нормотипичных и слепых обучающихся.

При проведении занятий должно быть обеспечено соблюдение следующих общих правил:

- строгое дозирование физической нагрузки с учётом всех компонентов (интенсивность, число повторений, интервалов отдыха, характер упражнения);

- постепенное увеличение физической нагрузки при адаптации к ним;

- включение на занятиях дыхательных и общеукрепляющих упражнений;

- строгий контроль за реакцией организма на физическую нагрузку (до занятий, в процессе и после нагрузки);

- уменьшение нагрузки или прекращение занятий при проявлении признаков утомления;

- при планировании и проведении занятий необходимость учёта особенностей организма обучающихся, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам;

- в зависимости от вида и глубины патологии, функциональных возможностей применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

На занятиях используются адаптивное спортивное оборудование и спортивный инвентарь.

1.2. Цели и задачи

Цель: содействие формированию осознанного отношения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) к своему здоровью, ценностного отношения к здоровому образу жизни средствами адаптивной физической культуры.

Личностные задачи:

способствовать воспитанию у обучающихся уважения к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России;

формировать у обучающихся адекватную оценку собственных физических возможностей;

способствовать воспитанию чувства товарищества и взаимопомощи;

развивать у обучающихся ценностно-смысловые установки в отношении ведения здорового образа жизни, заботы о своём здоровье.

Предметные задачи:

обогатить знания и опыт обучающихся о физической культуре и влиянии физических упражнений на состояние здоровья;

способствовать развитию физических качеств, повышению культуры движений, обогащению двигательного опыта в различных видах спорта;

развивать пространственные представления, ощущения и ориентацию в процессе участия в физкультурно-спортивных занятиях.

Метапредметные задачи:

обучить постановке и формулированию цели собственной образовательной деятельности в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с учётом выявленных затруднений и существующих возможностей;

способствовать развитию умения использовать сохранённые анализаторы в различных видах коммуникации в физкультурно-спортивной деятельности.

1.3 Планируемые результаты

Таблица 1

№	Наименование образовательного результата	Показатели результата	Способ оценки и диагностический инструмент
<i>Личностный образовательный результат</i>			
1	Ценностное отношение к достижениям своей Родины в области спорта	Обучающиеся называют имена и достижения 5-7 выдающихся российских спортсменов в олимпийских и паралимпийских видах спорта, значимые спортивные события Российской Федерации и мирового уровня, дают оценку их значимости	Опрос обучающихся Работа обучающихся с «Картой моих достижений»
2	Обучающиеся адекватно оценивают свои возможности и ограничения в занятиях физической культурой	Обучающиеся демонстрируют знания своих физических возможностей, выбирая формы/виды физкультурно-спортивной активности	Наблюдение Входное и итоговое тестирование Работа обучающихся с «Картой моих достижений»
3	Проявление обучающимися нравственных отношений, социальных ценностей в поведении и поступках, во взаимодействии со сверстниками, взрослыми	Обучающиеся демонстрируют в процессе физкультурно-спортивных занятий конструктивное взаимодействие со сверстниками, проявляют отзывчивость, дисциплинированность, ответственность, доброжелательность, соблюдая правила честной игры	Наблюдение
4	Обучающиеся понимают значение ведения здорового образа жизни на постоянной основе как одного из условий личной и социальной успешности	Обучающиеся регулярно посещают занятия физической культурой и спортом. Обучающиеся в ходе занятий проявляют активность и заинтересованность. После окончания занятий у обучающихся занятий наблюдается улучшение самочувствия, повышение настроения и прилив сил	Наблюдение Работа обучающихся с «Картой моих достижений»
<i>Предметный образовательный результат</i>			
1	Приобретение обучающимися жизненно-важных двигательных	Обучающиеся демонстрируют самостоятельность, инициативность в новых видах физкультурно-	Наблюдение Входное и

	навыков и умений в выбранном виде физкультурно-спортивной активности, повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки, освоение основ техники и тактики по адаптированным видам спорта	спортивной активности, выраженное намерение заниматься выбранным видом спорта в дальнейшем. Обучающиеся демонстрируют улучшение количественных и качественных характеристик двигательных умений при выполнении осваиваемых упражнений	итоговое тестирование Работа обучающихся с «Картой моих достижений»
2	Умение самостоятельно ориентироваться в пространстве, пользоваться спортивным инвентарём и адаптированными наглядными пособиями, применяя зрительно-осязательный способ обследования и восприятия	Обучающийся демонстрирует самостоятельность при выполнении тренировочных, игровых упражнений в пределах заданной спортивной площадки, ориентируясь при помощи речи, звуков, тактильности и специальных средств обучения	Наблюдение Входное и итоговое тестирование
<i>Метапредметный образовательный результат</i>			
1	Умение выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей Умение идентифицировать препятствия, возникающих при выполнении физических упражнений, признавать свое право на ошибку	Обучающийся в ходе выполнения учебной задачи самостоятельно планирует ее решение и аргументирует выбранный вариант. Обучающийся объясняет причины достижения /недостижения результата деятельности, вносит коррективы в деятельность на основе установленных ошибок и трудностей. Обучающийся дает оценку полученному опыту и находит позитивное в произошедшей ситуации	Наблюдение Опрос Работа обучающихся с «Картой моих достижений»
2	Умение общаться в команде: воспринимать и формулировать суждения, выражать свою точку зрения, понимать намерения других, выражать эмоции в соответствии с целями общения	Управляет собственными эмоциями, регулирует способ их выражения, демонстрирует устойчивое поведение в команде, дисциплину Обучающийся удовлетворён характером общения со сверстниками, взрослыми	Наблюдение Опрос (анкета «Твой взгляд на детский лагерь» (вопросы: 1. «О качестве взаимодействия со сверстниками и педагогами»; 2. «Качество образовательной деятельности»))

1.4. Содержание программы

Учебный план программы

Таблица 2

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретические основы адаптивной физической культуры и спорта	1	1	-	Наблюдение, опрос, тестирование
2	Общая физическая подготовка	7	1	6	
3	Специальная физическая подготовка	5	1	4	
4	Обучение игре бочче	2	0,5	1,5	
5	Обучение плаванию	6	1	5	
6	Скалолазание	4	1	3	
7	Активный туризм	2	0,5	1,5	
8	Спортивный туризм	2	0,5	1,5	
9	Итоговое спортивно-массовое мероприятие	4	-	4	
Всего		33	6,5	26,5	

Содержание программы

Тема 1. Теоретические основы адаптивной физической культуры и спорта.

Теория. Основы знаний о физической культуре, спорте и адаптивной физической культуре, паралимпийском спорте. Основы знаний об адаптивной физической культуре и спорте для слепых в Российской Федерации и её регионах. Выдающиеся спортсмены и деятели, события паралимпийского спорта в Российской Федерации. Самостоятельные занятия адаптивной физической культурой. Меры безопасности и правила поведения слепых обучающихся на площадке и в спортивном зале во время занятий адаптивной физической культурой и спортом. Адаптивные виды спорта. Спортивный инвентарь.

Тема 2. Общая физическая подготовка (далее – ОФП).

Теория. Понятие и функции ОФП. Части тела человека. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на площадке. Правильное дыхание при выполнении упражнений. Правильная осанка. Личная гигиена.

Практика. Дыхательные упражнения: техника дыхания при выполнении упражнений на месте и в движении, в различных исходных положениях.

Упражнения на координацию движений: упражнения в положении стоя, сидя, лёжа без предметов и с предметами. Общеразвивающие упражнения адаптивной физкультуры: наклоны, повороты (головы, туловища); основные положения и движения рук; совместные движения головы и рук, рук и ног, рук и туловища; седы, полуприседания; упражнения в положении стоя, сидя, стоя на коленях; упражнения с предметами: с мячом, с гимнастической палкой, с флажками, со скакалкой; упражнения, формирующие основные движения: ходьбу, бег, подскоки, броски мяча, прыжки; дыхательные упражнения: основные, под счёт, на изменение пространственно-временной характеристики движения, на восстановление дыхания, правильную осанку, исходное, промежуточное, заключительное положение для выполнения упражнения; движения тела с командами, заданным ритмом и темпом; движения на точность и выразительность. Нормализация произвольных движений в суставах верхних и нижних конечностей – разработка ограниченных движений: разгибание и отведение в плечевом суставе, разгибание и супинация в локтевом суставе, разгибание пальцев и отведение большого пальца в кисти, разгибание и отведение в тазобедренном суставе, разгибание в коленном суставе, разгибание в голеностопном суставе и опора на полную стопу. Лечебно-корректирующие упражнения: упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины; дозированная ходьба в разном темпе с правильным дыханием; упражнения для осанки и укрепления мышц стопы; упражнения на координацию и ориентировку: перемещение на сигнал, индивидуальная игра с большим мячом, поочерёдные движения рук в основных и заданных направлениях, поиск по словесным ориентирам, ходьба (по памяти, в определённом направлении после выполнении упражнений), передвижения по бревну, лежащему на полу, парные игры с мячом; упражнениям для совершенствования зрительных функций (для слепых с остаточным зрением): движение по световому сигналу, бросок мяча в горизонтальную мишень, в обруч, прокатывание мяча друг другу, метание малых и больших мячей в цель горизонтальную, вертикальную, слежение за кистями рук, предметом в руках, перевод взгляда, офтальмологические упражнения для глаз.

Тема 3. Специальная физическая подготовка (далее – СФП).

Теория. Понятие и функции СФП. Специальные упражнения на развитие силовых способностей, скоростных способностей, выносливости координации движений, гибкости для занятий плаванием, скалолазанием, спортивным и активным туризмом, подвижными играми.

Практика. Освоение упражнений специальной физической подготовки с учётом уровня влияния на освоение двигательных умений в избранном виде деятельности физкультурно-спортивной направленности: для занятий плаванием (см. план-конспект обучающего занятия «Мой выбор – плавание»); для занятий скалолазанием (см. план-конспект обучающего занятия «Мой выбор – скалолазание»); для занятий спортивным туризмом

(см. план-конспект обучающего занятия «Переправа – берег левый, берег правый»); для занятий активным туризмом (см. план-конспект обучающего занятия «Туристскими тропами»); для занятий подвижными играми (см. план-конспект «Мой выбор – бочче»).

Тема 4. Обучение игре бочче.

Теория. Правила безопасного поведения на занятиях бочче. Краткая история бочче. Методические рекомендации по игре в бочче.

Практика. Общеразвивающие упражнения. Подводящие упражнения: передача мяча в парах из положения сидя, катая шар по земле, передача мяча в парах из положения стоя, катая шар по земле, бросок мяча на точность, попасть в волейбольный мяч; бросок мяча на расчёт силы, выполняя бросок так, чтобы шар остался в обруче; игра в бочче.

Тема 5. Обучение плаванию.

Теория. Правила безопасного поведения на занятиях плаванием. Использование специального инвентаря для обучения плаванию (доски, колобашки). История и стили плавания. Техника плавания «кроль на груди». Основные понятия и движения: гребок руки, пронос руки, удары ног, дыхание на счёт 2-3-4. Техника плавания «кроль на спине». Основные понятия и движения: гребок руки, пронос руки, удары ног.

Практика. Обучение приёмам погружения в воду и умению держаться на воде. Упражнения и игры на погружение в воду и на умение держаться на воде (см. план-конспект обучающего занятия «Мой выбор – плавание»). Обучающие специальные упражнения (см. план-конспект обучающего занятия «Мой выбор – плавание»). Возможные способы держаться в воде и плыть на груди (см. план-конспект обучающего занятия «Мой выбор – плавание»). Согласование движений рук/ног с дыханием (см. план-конспект обучающего занятия «Мой выбор – плавание»). Плавание в полной координации «кроль на груди». Возможные способы держаться и плыть на спине (см. план-конспект обучающего занятия «Мой выбор – плавание»). Согласование движений рук/ног с дыханием (см. план-конспект обучающего занятия «Мой выбор – плавание»). Плавание в полной координации «кроль на спине».

Тема 6. Скалолазание.

Теория. Правила поведения на занятиях скалолазанием. Использование специального снаряжения (см. план-конспект обучающего занятия «Мой выбор – скалолазание», инфраструктурный лист) для лазания с верхней страховкой.

Практика. Лазание с верхней страховкой. Организация верхней страховки. Закрепление навыка организации верхней страховки. Лазание на скорость. Игра «Вертикальные догонялки» (см. план-конспект обучающего занятия «Мой выбор – скалолазание», раздел 4). Олимпийские дисциплины скалолазания на скорость и болдуеринг (см. раздел 4). Упражнения на развитие быстроты: преодоление участка заданной с максимальной

скоростью сложности (минимально обязательный участок – 4 м скалолазного полотна).

Тема 7. Активный туризм.

Теория. Правила безопасного поведения на занятиях активным туризмом. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп.

Практика. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников.

Тема 8. Спортивный туризм.

Теория. Взаимодействие связки на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе. Изучение района похода по литературе и аудиотчѐтам о походе. Подготовка личного и группового снаряжения для прохождения маршрута.

Практика. Движение в связке по маршруту. Организация станций самостраховки на горных склонах. Прохождение контрольного туристского маршрута по пересечѐнной местности с преодолением крутых горных склонов и навесных переправ.

Итоговое спортивно-массовое мероприятие.

Теория. Правила безопасного поведения на спортивно-массовых мероприятиях, порядок выполнения нормативов адаптированного комплекса нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями «Орлянский норматив», техника выполнения нормативов.

Практика. Физкультурно-спортивное тестирование: прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами на гимнастической скамье, подтягивание из виса на высокой перекладине, поднимание туловища из положения лёжа на спине с согнутыми ногами, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, прыжки через скакалку.

Входное и итоговое тестирование.

Выполнение контрольных упражнений на оценку уровня освоения двигательных умений: на занятиях плаванием выполнение упражнений «поплавок», «стрелочка»; на занятиях скалолазанием организация верхней страховки, лазание на скорость; на занятиях спортивным туризмом: техника преодоления естественных препятствий: склонов, подъѐмов, движение в связке по маршруту, техника самостраховки; на занятиях активным туризмом: техника движения по дорогам, тропам, по пересечѐнной местности, на занятиях подвижной игрой бочке: бросок мяча на точность, бросок мяча на расчѐт сил», передача мяча в парах из положения сидя/стоя.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 3

№ занятия	Период смены	Тип и тема занятия	Кол-во часов	Место проведения
1	Организационный период	Практическое занятие по ОФП (утренняя гигиеническая гимнастика)	1	Спортивная площадка/спортзал
2	Основной период	Практическое занятие по ОФП (утренняя гигиеническая гимнастика)	5,5	Спортивная площадка/спортзал
3		Теоретическая часть каждого занятия: «Теоретические основы адаптивной физической культуры и спорта»	1	Спортивная площадка/спортзал/бассейн
4		Развивающее занятие по теме «Обучение игре бочче». СФП	3	Спортивная площадка/спортзал
5		Обучающие практические занятия по теме «Обучение плаванию». СФП	7	Бассейн
6		Развивающее практическое занятие по теме «Активный туризм». СФП	3	Спортивная площадка/спортзал
7		Развивающее практическое занятие по теме «Спортивный туризм». СФП	3	Спортивная площадка/спортзал
8		Развивающее практическое занятие по теме «Скалолазание». СФП	5	Скалодром
9		Итоговое спортивно-массовое мероприятие	4	Стадион/спортзал
10		Итоговый период	Практическое занятие: «Общая физическая подготовка» (утренняя гигиеническая гимнастика).	0,5
Всего			33	

2.2. Условия реализации программы

При реализации программы «Орлёнок – Спортсмен» необходимо учитывать специфику требований по организации образовательного пространства для слепых обучающихся.

Оснащенность крытых и открытых спортивных сооружений, на которых осуществляется образовательный процесс, должна отвечать санитарно-гигиеническим требованиям работы со слепыми обучающимися. В программе используется плавательный бассейн длиной от 10 м до 50 м., глубиной от 60 см до 3 м., крытая или открытая спортивная площадка для игры бочке, скалодром высотой не менее 4-х м скалолазного полотна с зацепами разных форм и текстуры и не менее 2-х трасс различной сложности.

Площадка для игры в бочке должна отвечать следующим требованиям:

1.1. Игра в шары проводится на ровной (горизонтальной) площадке с гладкой поверхностью, ограниченной по периметру досками или другими неметаллическими ограждениями высотой 25 см. (допустимое отклонение +2 см.).

1.2. Длина площадки может варьироваться от 24,0 до 26,5 м, а ширина от 3,8 до 4,5 м. Идеальные размеры, рекомендуемые для международных соревнований – 4,5 х 26,5 м. Обычно игры проводятся одновременно на нескольких смежных площадках.

1.3. Ограждение на торцевых сторонах площадки, наиболее часто подвергаемых ударам шаров, состоят из подвижных досок, закрепленных только в верхней части и поворачивающихся вокруг оси крепления.

1.4. Торцевые ограждения должны иметь с внутренней стороны амортизирующую удары шаров, накладку из технической резины, синтетического каучука и т.п. Находящиеся вблизи площадки и вокруг ее ограждения люди, их вещи, а также другие предметы (светильники, тросы, кабели, стены, защитные сетки и т.д.) при судействе рассматриваются как посторонние предметы, столкновение шаров с которыми приводит к аннулированию технического результата действия игрока. Не разрешается крепить контейнеры для шаров на ограждения вокруг площадки.

1.5. На игровой площадке должны быть проведены горизонтальные поперечные линии. Эти линии обозначаются цветным материалом (мел, мраморная крошка, краска и т.п.), который не должен влиять на состояние поверхности площадки. На боковых ограждениях площадки наносят вертикальные линии: соответствующие горизонтальным и являющиеся их продолжением.

В организации образовательной деятельности рекомендуется использование:

- преобразование визуальной информации в речь (голос инструктора);
- при выполнении упражнений информацию (команды) дублировать звуковыми сигналами: звенящий инвентарь, хлопок, свисток;

– дублировать звуковую информацию рельефно-точечной: тактильный планшет, помогающий обучающемуся распознать положение игроков или мяча на игровом поле;

– оснастить учебный процесс специальным спортивным инвентарём и дополнительными техническими средствами, обеспечивающими оптимальные условия для восприятия информации – спортивный инвентарь для слепых – инвентарь для игры бочке, звенящие мячи, скалолазные зацепы разных форм и текстуры и т.п.;

– оснастить помещения образовательного пространства для ориентирования обучающихся. Ориентирующие устройства должны быть прочными, надёжными в эксплуатации, простыми, удобными и безопасными в обращении, а также отвечать требованиям гигиены и эстетики.

В целях доступности получения дополнительного образования детьми с ограниченными возможностями здоровья по зрению присутствует ассистент / тьютор / вожатый, оказывающий необходимую помощь слепому обучающемуся.

Реализация программы обеспечивается инструкторами по физической культуре, инструкторами-методистами по туризму, методистом, имеющими среднее профессиональное или высшее профессиональное образование, соответствующее физкультурно-спортивной направленности адаптированной дополнительной общеобразовательной программы, прошедшими повышение квалификации по программам организации образовательного процесса с участием лиц с инвалидностью, а также владеющими знаниями об особенностях слепых обучающихся. В реализации адаптированной программы также участвуют специалисты в области коррекционной педагогики (педагоги-психологи, тьюторы); вожатые, освоившие программу профессиональной переподготовки, знакомящей их с психофизиологическими особенностями слепых обучающихся, особенностями восприятия ими учебной информации, спецификой приёма-передачи учебной информации, социально-активными и рефлексивными методами обучения, с применением специальных средств обучения с учётом данной нозологии.

2.3. Формы аттестации

Оценка образовательных результатов обучающихся по адаптированной дополнительной общеразвивающей программе имеет вариативный характер и проводится с целью установления соответствия уровня их достижения заявленным целям и планируемым результатам, а также соответствия процесса реализации программы установленным требованиям.

Применяемые инструменты оценки способствуют росту самооценки и интересов обучающихся в дополнительном образовании, позволяют диагностировать мотивацию достижений личности.

Оценка процесса освоения обучающимися адаптированной дополнительной общеразвивающей программы проводится в ходе занятий путем наблюдения, проведения опроса и оценки выполнения обучающимся контрольных заданий входного и итогового тестирования.

Наблюдение и опрос проводятся с целью оценки формирования планируемых личностных и метапредметных результатов. Тестирование применяется для оценки динамики развития физических качеств и тактических умений, представляющих предметные результаты программы.

Также предусмотрено тестирование обучающихся по программе адаптированного комплекса нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, которое проводится в форме спортивно-массового мероприятия «Орляцкий норматив».

Для отслеживания образовательных результатов применяются: карта диагностики (см. раздел 5, таблица 5), в которой фиксируются сведения о результатах входного и итогового тестирования обучающегося по всем образовательным темам, а также данные проведенных опросов, в том числе и опроса посредством специального информационно-аналитического инструмента «Карта моих достижений» (см. раздел 4). Результаты сдачи нормативов комплекса ГТО отражаются в протоколе.

По итогам освоения программы обучающимся выдаются дипломы, отражающие достижения по отдельным видам физкультурно-спортивных занятий, предусмотренных учебным планом программы, и удостоверение о сдаче «Орляцкого норматива».

Предъявление (демонстрация) обучающимися образовательных результатов осуществляется в ходе проведения входного и итогового тестирования, участия в спортивных массовых мероприятиях, предусмотренных программой.

2.4. Оценочные материалы

Оценочные материалы программы разработаны к каждому занятию и включают: задания для проведения входного и итогового тестирования, перечень вопросов для проведения наблюдений и опросов.

Оценочно-диагностический инструментарий ориентирован на оценку достижения обучающимся личностных, метапредметных и предметных результатов.

Оценочный материал структурирован по темам и представлен в содержании планов-конспектов занятий (см. разделе 3).

Система характеристик, применяемых для оценки и фиксации образовательных результатов (индикаторы проявления результата, способы

фиксации, шкала для измерения и оценки) по группам образовательных результатов, представлены в таблице 5, «Карта диагностики» раздела 5.

2.5. Консультативно-методическое обеспечение программы

Данная программа для слепых обучающихся опирается на общеобразовательные дидактические методы с внесением в них изменений и условий использования коррекционно-компенсаторной направленности и позволяющие придать коррекционную направленность обучающим занятиям.

В программе используются наиболее типичные для адаптивной физической культуры группы методов, способы взаимодействия обучающегося и педагога, направленные на достижение цели обучения, воспитания и развития личности, а также коррекцию психофизического развития:

- методы формирования знаний (словесные методы – информация речевого воздействия и методы наглядности – информация перцептивного воздействия);
- методы обучения двигательным действиям;
- методы развития физических качеств и способностей;
- метод практических работ;
- методы воспитания личности;
- методы взаимодействия педагога и занимающихся.

Методы формирования знаний в данной программе решают задачи усвоения представлений, понятий, правил, условий овладения слепыми обучающимися разнообразными двигательными умениями, техникой движений, развития физических и психических качеств и способностей, а также опыта их практического применения и создания стимулов, мотивов, ценностей, норм, установок осознанного использования физических упражнений как средства формирования ценностного отношения к собственному здоровью.

Данные методы в программе направлены на выявление, формирование и коррекцию у обучающихся имеющихся представлений о способах двигательной активности, формах физкультурно-спортивных занятий, видах спорта и их атрибутах (инвентарь, площадка и пр.), восполняя у слепых обучающихся отсутствие или неточность представлений и помогая в усвоении информации.

Словесные методы где источником знаний являются слова педагога и слова обучающихся:

- метод рассказа (устное изложение педагогом содержания занятия);
- метод беседы (диалог педагога с обучающимися по содержанию занятия);

– метод устного ответа (воспроизведение знаний обучающимся). При использовании данного метода педагогу необходимо учитывать существующие риски формализма, вербализма знаний, затруднения обучающегося в даче словесного описания предмета или объекта.

Для обеспечения правильности понимания учебного материала обучающимися педагог использует конкретизирующие вопросы, приём комментирующего обобщения материала с привлечением обучающихся.

Наглядные методы, успешность которых зависит от активности обучающихся во время их использования, способствуют компенсации зрительных нарушений для обогащения чувственного опыта.

Наглядные методы обучения слепых в программе используются через осязание и слух. Важную роль играет речь, выполняющая установочную, направляющую и регулирующую функцию. Используется демонстрация способов двигательной активности, видов спорта, объектов спорта, спортивного инвентаря.

При формировании конкретных представлений используется демонстрация натуральной рельефной наглядности, обеспечение её тактильного восприятия, исследовательский характер демонстрации, что обеспечивает концентрацию внимания обучающихся на значимых составляющих (например, скалодрома и спортивного инвентаря для скалолазания).

В программе используется приём экскурсии на спортивные объекты: в бассейн, на скалодром, на спортивные площадки. При этом для обеспечения полисенсорности восприятия всеми сохранными органами чувств средствами наглядности используются натуральные объекты, а не муляжи или макеты: малая и большая ванны бассейна, спортивный инвентарь для обучения плаванию и т.д.

Для формирования представлений о движении в программе используются:

– рельефное изображение поз, осанки, положений отдельных звеньев тела в пространстве;

– спортивный инвентарь и специальные приспособления с разной фактурой (гладкие, шершавые), выполненные из различных материалов (пластмассовые, металлические, резиновые), разные по объёму, весу, цвету, рассчитанные на дифференцировку кинестетических, кожных, осязательных, температурных ощущений;

– звуковые сигналы, заменяющие зрительное восприятие: звуковые сигнализаторы, задающие темп, ритм, скорость, направление ориентировки в пространстве (аппаратура звукозаписи, звучащие мячи, колокольчики).

Методы обучения двигательным действиям. Источником знаний при использовании данной группы методов обучения является практическая деятельность обучающихся. Задача обучения состоит в том, чтобы его результаты нашли применение в жизни обучаемого, стали его потребностью.

Обучение в основном проводится по частям, так как требует ориентировки в пространстве, согласованности движений, равновесия, точного воспроизведения силовых, временных, пространственных характеристик движения, что наименее развито у слепых обучающихся, а также в силу того, что такие виды спорта, как скалолазание и плавание имеют сложную координационную структуру.

Дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения является характерной чертой обучения в адаптивной физической культуре. Например, при обучении плаванию используется обучение отдельным видам упражнений, последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением для коррекции индивидуальных деталей техники с учётом возможностей обучающегося, уточнения положений отдельных звеньев тела, исправления двигательных ошибок.

Метод целостного обучения заключается в том, что с самого начала физическое упражнение изучается в полном объёме его структуры. Он используется при обучении либо простым упражнениям, либо упражнениям, которые не делятся на части, либо при закреплении изученных по частям и объединенных в целое упражнений. Вспомогательными методами совершенствования целостного двигательного действия служат подводящие упражнения, которые в своей структуре содержат элементы основного упражнения, и имитационные, полностью воспроизводящие структуру основного упражнения, но в других условиях. Эти специальные упражнения предназначены для совершенствования ключевых фаз движения, закрепления и коррекции динамических и кинематических характеристик техники, а также развития физических качеств, необходимых для выполнения изучаемого двигательного действия.

С целью проведения процесса обучения эмоционально насыщенно, разнообразно, с мобилизацией адаптационных резервов организма и личностных качеств занимающихся в программе используются следующие приёмы:

– сочетание различных физических упражнений: стандартных, упрощённых, упражнений-образов с ориентировочной основой действий, дробного выполнения, подводящих, имитационных и др. Подводящие упражнения служат вспомогательными приёмами совершенствования целостного двигательного действия, которые в своей структуре содержат элементы основного упражнения. Также и имитационные упражнения, воспроизводящие структуру основного упражнения. Эти упражнения предназначены для совершенствования ключевых фаз движения, закрепления и коррекции динамических и кинематических характеристик техники, а также развития физических качеств, необходимых для выполнения изучаемого двигательного действия.

– вариативность техники физических упражнений: исходного положения, темпа, ритма, усилий, скорости, направления, амплитуды и т. п.;

– разнообразие вербальных и невербальных приёмов, словесных и наглядных способов воздействия, активизирующих все органы чувств, концентрирующих психические процессы и эмоции на обучении двигательным умениям занимающихся.

Программа обеспечивает разноплановость и разнообразность упражнений, то есть систему упражнений, направленную на закрепление и развитие необходимых умений и навыков, например, при обучении плаванию.

Методы развития физических качеств и способностей. В программе используется упорядоченный подбор физических упражнений, отрегулированных по продолжительности и интенсивности, характеру и степени воздействия физической нагрузки на организм обучающегося.

Для направленного развития физических качеств используются методы:

- развитие скоростных качеств – повторный, игровой, сенсорный;
- развитие выносливости – равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой.

В программе используются следующие методические приёмы:

– развитие гибкости – динамические активные и пассивные упражнения, статические упражнения и комбинированные упражнения, направленные на обеспечение необходимой амплитуды движений;

– развитие координационных способностей – направленные на коррекцию и совершенствование согласованности движений отдельных звеньев тела, дифференциации усилий, пространства и времени, расслабления, равновесия, мелкой моторики, ритмичности движений и др.:

- элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, упражнения на ограниченной и повышенной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование предметных ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; воспроизведение заданного ритма движений (под голос, хлопки и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

В программе используется игровой метод, как эффективный метод комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы обучающихся. Игра удовлетворяет потребности обучающихся в эмоциональном досуге, движении, общении и является способом самовыражения, способствует увеличению двигательной активности, стимулирует развитие телесных, психических, интеллектуальных возможностей обучающихся.

Метод практических работ (деятельность обучающихся, ориентированная на применение сформированных знаний и умений на практике, контроль и коррекцию, а также на стимулирование познавательной деятельности).

При реализации данных методов используются приёмы постановки задания, контроля, анализа итогов деятельности.

На подготовительном этапе программа знакомит обучающихся с правилами безопасности во время физкультурно-спортивных занятий. Далее идёт знакомство обучающихся с правилами того или иного вида двигательной активности, вида спорта, подвижной игры, так, чтобы они понимали и осознавали необходимость использования специального спортивного инвентаря и приспособлений. Следующий этап – обучение основным техническим приёмам того или иного вида спорта, например, скалолазания, обучение поэтапному выполнению действий, выработку коррекционных навыков при учёте психофизиологических особенностей обучающихся.

За счёт приёмов наглядного и практического методов педагог обеспечивает расширение и закрепление сенсорного опыта обучающихся.

Изложение учебного материала по пути «от общего – к частному» используется при богатом запасе чувственного опыта у обучающегося, когда нет необходимости детально изучать наглядный материал.

Путь изложения учебного материала «от частного – к общему» используется при бедном запасе чувственного опыта у обучающихся и позволяет подробно знакомить их с изучаемыми объектами и предметами, а затем подводить к обобщению.

Новый материал вводится поэтапно: сначала идёт обучение только новому, затем комбинируется работа с изученным ранее новыми материалами, после чего даются контрольные задания.

В программе используются **методы воспитания личности**: метод воспитывающей среды, метод воспитывающей деятельности, метод осмысления человеком себя в реальной жизни, методов педагогического воздействия. Данные методы влияют на личность обучающегося одновременно в каждом аспекте жизни. Каждый метод реализуется только при реализации других и выступают как совокупность базовых факторов воспитания.

Методы взаимодействия педагога и обучающихся. Необходимо руководство со стороны педагога вниманием обучающихся, поддержание их активности, обеспечение этапности обучения, например, в процессе восприятия, обследования, сопровождаемых словом педагога и комментариями самих обучающихся. Обучающиеся должны действовать самостоятельно, но под контролем педагога, все действия должны словесно описываться и объясняться самими обучающимися.

Для обеспечения активного участия обучающихся в образовательных занятиях, коррекции вторичных нарушений, обеспечивающих доступность материала, для слепых обучающихся наряду с общедидактическими требованиями к методам используются тифлопедагогические требования и специальные приёмы:

- профилактика зрительного и тактильного утомления обучающихся,
- рациональная насыщенность спортивного инвентаря, приспособлений к нему (многофункциональность, доступность для полисенсорного восприятия),
- использование при обучении натуральных объектов, например, на занятиях активным туризмом, с учётом возраста и периода образовательного занятия (начало, середина, конец), а также запаса зрительных представлений, впечатлений, их полноты, адекватности, степени развития образов, глубины анализа и синтеза признаков изучаемых объектов,
- подбор наиболее удобных условий для выделения признаков изучаемых объектов (форма, размер, общий контур), соблюдение регламента зрительной нагрузки, светового режима.

Структура занятий в программе имеет подготовительную, основную и заключительную части. Подготовительная часть составляет 10-15 минут. Специфика занятий, являющихся сложно техническими и сложно координационными, такие как обучение плаванию, туризму, скалолазанию, предусматривает продолжительность основной части занятий 35-40 минут. Основная часть на занятиях по подвижным играм составляет 20-25 минут. Заключительная часть всех занятий составляет 5-10 минут.

В программе используются фронтальные, групповые и индивидуальные формы обучения. В качестве методов развития физических качеств применяются повторный и интервальный метод. Для наиболее оптимального освоения техники двигательных действий, кроме выше указанных методов, используются игровой метод.

Занятия начинаются с проверки формы одежды, состояния самочувствия детей, инструктажа по правилам поведения на физкультурно-спортивных занятиях, сообщения темы. Также в этой части занятия необходимо знакомить детей со способами самоконтроля, основным методом которого является пульсометрия.

Подготовительная часть занятия включает разминку – подготовку всех систем организма к предстоящей нагрузке. По окончании разминки группа

переходит к основной части занятия, в которой решаются задачи на освоение нового, закрепление или совершенствование пройденного материала. Упражнения делятся на строго и частично регламентированные. Подбор упражнений, логическое сопровождение, дозирование нагрузки инструктор по физической культуре выполняет самостоятельно. При выборе упражнений и комплексов он руководствуется принципами обучения: от простого к сложному, от освоенного к неосвоенному, от общего к частному. Во время выполнения упражнений обязательна комплексная оценка деятельности группы и корректировка ошибок техники каждого ребёнка. В случае, когда уровень владения техникой группы детей имеет высокую степень – допускается проведение двусторонних игр по адаптированным правилам.

Важной составляющей занятия является заключительная часть. Помимо подведения итогов и устной оценки деятельности детей, в данной части применяются различные дыхательные упражнения для того, чтобы снизить эмоциональный фон детей и с целью равномерного процесса восстановления после полученной нагрузки.

На всем протяжении занятия измерение ЧСС у детей и определение визуальных признаков усталости, утомления, переутомления – обязательно.

В ходе занятий ребёнок осваивает разнообразные техники основных двигательных элементов заявленных в программе видов спорта, что показывает входная и итоговая диагностика.

Психолого-педагогическое сопровождение осуществляется с целью создания ситуации успеха, развития социально-коммуникативные компетенции, приобщения обучающихся к здоровому образу жизни как одному из условий личной и социальной успешности, содействия в освоении знаний, умений (компетенций), предусмотренных содержанием программы.

Психолого-педагогическое сопровождение осуществляется через помощь обучающимся в определении и реализации их собственных интересов и возможностей, активное включение в социально значимую, творческую и оздоровительную деятельность в образовательном пространстве программы.

Для определения и создания условий, адекватных особым образовательным возможностям обучающихся, оперативной корректировки деятельности и оказания индивидуальной поддержки педагогами-психологами проводится диагностика эмоционально-психологического климата для выявления уровня, степени адаптации обучающихся к имеющимся условиям и факторов эмоционального неблагополучия.

При необходимости педагоги-психологи проводят занятия на развитие эмоциональной сферы, установление конструктивного взаимодействия со сверстниками, занятия с элементами релаксации.

2.6. Список литературы

Литература, рекомендованная для педагогов

1. Безопасный мир. Инструкции по обеспечению безопасной жизнедеятельности детей в детском лагере. Из опыта работы ВДЦ «Орлёнок». Издание третье, дополненное и переработанное. Составители: А.А. Киреева, А.В. Яблокова. - ФГБОУ ВДЦ «Орлёнок»: учебно-методический центр, 2017 – 134 с.
2. Блайт Люсеро. Плавание: 100 лучших упражнений. - М. Эксмо, 2010
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды на воде под водой. - М., 2016
4. Бочче - программа спортивного мастерства. Методическое пособие для тренеров Специальной Олимпиады/Под редакцией Бойко О.Я. Екатеринбург, 2010.
5. Ванюшкин, В. А. Методика проведения подвижных игр с детьми, имеющими недостатки интеллектуального развития: Учебно-методическое пособие для студентов, специалистов коррекционной педагогики.
6. Горюшина, Е. А., Гусева, Н. А., Румянцева, Н. В. Повышение доступности реализации дополнительных общеобразовательных программ для детей с ограниченными возможностями здоровья [Текст] : метод. рекомендации / Н.В. Румянцева, Е. А. Горюшина, Гусева Н. А. – Ярославль : изд-во ЯГПУ, 2018 - 103 с.
7. Казакова Т. Е. Бочча как средство социальной реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья / Т.Е. Казакова, А.С. Махов // Копилка педагогического опыта 2: Сб. матер. Всероссийской научно-практической конференции «Адаптивная физическая культура и раннее развитие – путь гуманизации и объединения общества», г. Екатеринбург, 28-31 октября 2015 г.
8. Маллаев Джафар Михайлович. Игры для слепых и слабовидящих: учеб. пособие /Д. М. Маллаев; Ю. И. Уварова; Ред. Ю.И. Уварова. - М.: Сов. спорт, 2002 - 136 с.
9. Миронов Ю. В. Производственная практика студентов направления «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» [Текст] / Ю. В. Миронов, Л. В. Виноградова, В. С. Виноградов и др. : учеб. пособие. – Смоленск: СГАФКСТ, 2017 - 128 с.
10. Моргачева Е. Н. Зарубежный опыт инклюзивного обучения и возможности его использования в отечественной практике [Текст] // Дефектология. - 2018 - № 3.
11. Примерная адаптированная основная образовательная программа основного общего образования слепых обучающихся (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22).
12. Стрельникова М.А. Инклюзивный туризм: особенности проектирования экскурсионных услуг для детей с ограниченными возможностями здоровья //

Актуальные проблемы развития туризма: материалы междунар. науч.-практ. конф./ под ред. С.В. Дусенко, Н.Л. Авиловой. – Москва, 2021.

13. Требования к оформлению печатных изданий для лиц с нарушением зрения: ГОСТ Р 59587-2021 Плоскопечатный укрупненный шрифт для слабовидящих. Технические требования. ГОСТ Р 58512-2019 Рельефно-графические изображения для слепых. Технические характеристики.

Интернет-ресурсы

1. Создание специальных условий для детей с нарушениями зрения в общеобразовательных учреждениях: Методический сборник / Отв. ред. С.В. Алехина // Под. ред. Е.В. Самсоновой. — М.: МГППУ, 2012. — 56 с.

<http://www.kspu.ru/upload/documents/2015/10/12/19e94a19b141978ac3b2cf726bda2e08/spets-usloviya-dlya-detej-s-narusheniem-zreniyacopy.pdf>

2. Литвак А. Г. Психология слепых и слабовидящих: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. — СПб. 2006.- 336 с.

https://www.studmed.ru/view/litvak-ag-psihologiya-slepyh-i-slabovidyaschih_ceab46d6709.html

3. Литвак А. Г. Психология слепых и слабовидящих: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. — СПб. 2006. - 336 с.

<https://pedlib.ru/Books/3/0497/index.shtml> ,<https://klex.ru/ccu>

4. Ермаков В. П., Якунин Г. А. Основы тифлопедагогики: Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения: Учеб пособие для студ высш учеб заведений. М.: Гуманит. Изд. центр Владос, 2000. 240 с.

<https://gigabaza.ru/doc/72240-pall.html>

Библиографический список

Нормативные акты

1. Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». от 29.12.2012 г.
2. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование».
3. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», «Всероссийская федерация плавания». ДОП «Обучение плаванию» для летних оздоровительных лагерей первичным навыкам плавания. – М., 2021.
4. Приказ Министерства спорта РФ от 23 сентября 2021 г. N 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
5. Примерная адаптированная основная образовательная программа основного общего образования слепых обучающихся (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22).

Научная и учебная литература

1. Андреева Л. В. Сурдопедагогика: Учебник для студ. высш. учеб. заведений / Людмила Витальевна Андреева; Под науч. ред. Н.М. Назаровой, Т.Г.Богдановой. — М.: Издательский центр «Академия», 2005
2. Безопасный мир. Инструкции по обеспечению безопасной жизнедеятельности детей в детском лагере. Из опыта работы ВДЦ «Орлёнок». Издание третье, дополненное и переработанное. Составители: А.А. Киреева, А.В. Яблокова. - ФГБОУ ВДЦ «Орлёнок»: учебно-методический центр, 2017 – 134 с.
3. Блайт Люсеро. Плавание: 100 лучших упражнений. - М. Эксмо, 2010.
4. Булгакова Н.Ж. Игры у воды на воде под водой. -М., 2016
5. Бочче - программа спортивного мастерства. Методическое пособие для тренеров Специальной Олимпиады /Под редакцией Бойко О.Я. Екатеринбург, 2010.
6. Бюрклен К. Психология слепых: Пер.с нем. / К. Бюрклен ; Под ред. В.А. Гандера. - М.: Гос.уч.-пед. изд-во, 1934. – 262 с.
7. Ванюшкин, В. А. Методика проведения подвижных игр с детьми, имеющими недостатки интеллектуального развития: Учебно-методическое пособие для студентов, специалистов коррекционной педагогики.
8. Горюшина, Е. А., Гусева, Н. А., Румянцева, Н. В. Повышение доступности реализации дополнительных общеобразовательных программ для детей с

- ограниченными возможностями здоровья [Текст]: метод. рекомендации / Н.В. Румянцева, Е. А. Горюшина, Гусева Н. А. – Ярославль : изд-во ЯГПУ, 2018 - 103 с.
9. Ермаков В.П., Якунин Г.А. Основы тифлопедагогики: Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. - 240 с.
10. Казакова Т. Е. Бочча как средство социальной реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья / Т.Е. Казакова, А.С. Махов // Копилка педагогического опыта 2: Сб. матер. Всероссийской научно-практической конференции «Адаптивная физическая культура и раннее развитие – путь гуманизации и объединения общества», г. Екатеринбург, 28-31 октября 2015 г. С.77-83
8. Маллаев Джафар Михайлович. Игры для слепых и слабовидящих: учеб. пособие /Д. М. Маллаев; Ю. И. Уварова; Ред. Ю.И. Уварова. - М.: Сов. спорт, 2002 - 136 с.
11. Миронов Ю. В. Производственная практика студентов направления «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» [Текст] / Ю. В. Миронов, Л. В. Виноградова, В. С. Виноградов и др. : учеб. пособие. – Смоленск: СГАФКСТ, 2017 - 128 с.
12. Моргачева Е. Н. Зарубежный опыт инклюзивного обучения и возможности его использования в отечественной практике [Текст] // Дефектология. - 2018 - № 3 - С. 59-65.
13. Семенов, Л.А., Солнцева, Л.И. Обучение ориентированию в пространстве и мобильности слепых учащихся начальных классов: учебно-методическое пособие.- М.: ВОС, 1991.
14. Соколов, В.В., Комова, Н.С. Современные технические средства реабилитации детей со зрительной депривацией / В.В. Соколов, Н.С. Комова // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. - 2013. - №.6. - С. 33-42.
15. Стрельникова М.А. Инклюзивный туризм: особенности проектирования экскурсионных услуг для детей с ограниченными возможностями здоровья // Актуальные проблемы развития туризма: материалы междунар. науч.-практ. конф./ под ред. С.В. Дусенко, Н.Л. Авиловой. – Москва, 2021 – С. 528-533.
16. Сунцова, А. С. Адаптивная физическая культура как средство психофизического развития детей с нарушениями зрения, обучающихся в инклюзивной школе / А. С. Сунцова, А. А. Баранов, И. Б. Ворожцова // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 1. – С. 35-37.
17. Тупоногов, Б.К. Организация коррекционно-педагогического процесса в школе для слепых и слабовидящих детей. Методическое пособие. – М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2011. – 223с.

Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Всероссийской федерации плавания
<https://russwimming.ru>
2. Сайт: <https://bossiarus.ru/> Презентация: основные тренировочные упражнения и приемы бросков. - М., 2012
3. Сайт ГЦОЛИФК. URL:
https://se.sportedu.ru/sites/se.sportedu.ru/files/sbornik_konferencii_aktualnye_problemy_razvitiya_turizma_5.docx.pdf
4. Детское скалолазание. Методики и статьи //URL:
<https://vk.com/club50509089>

3. Методические материалы

План-конспект обучающего занятия для детей «Мой выбор – плавание»

Задачи:

- способствовать преодолению чувства страха перед водой;
- содействовать повышению культуры движений и обогащению двигательного опыта;
- способствовать расширению знаний о влиянии физических упражнений и плавания на состояние здоровья;
- расширить представление об истории плавания и знаменитых спортсменах России;
- содействовать освоению базовых элементов и упражнений плавания;
- ознакомить с техникой безопасности и поведения при занятиях плаванием.

Результаты:

- выполняют базовые упражнения и элементы плавания, направленные на лежание и держание на воде;
- знают основные факты из истории плавания, фамилия и имена знаменитых спортсменов России;
- освоили базовые технические элементы плавания;
- делятся своими ощущениями от выполненного задания, анализируют слабые и сильные стороны при выполнении плавательных элементов;
- уверенно отвечают на вопросы, связанные с фазами/элементами плавания, называют упражнения и стили плавания;
- знают и соблюдают правила техники безопасности во время занятий.

План занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительный На данном этапе занятия организовано общение педагога с детьми об их имеющемся опыте, знаниях и умениях в области плавания, опрос предполагаемых ожиданий от участия в занятии, обсуждение цели, задач, результатов.	20 мин.
2	Основной В основном этапе занятия проходит подготовительная разминка, с демонстрацией педагогом упражнений, детальными пояснениями и корректировкой их выполнения, опрос обучающихся о самочувствии, готовности перейти в воду. Проверка плавательной подготовленности обучающихся, обучение базовым элементам держания на воде, изучение специальных плавательных упражнений и подвижных игр.	60 мин.

3	<p>Заключительный</p> <p>Данный этап является финальным, где проходит опрос обучающихся, даются рекомендации, подводятся итоги занятия.</p>	10 мин.
---	--	---------

Ход занятия

№	Задачи этапа	Содержание	Рекомендации
Подготовительный этап – 20 мин.			
1	1. Знакомство. 2. Сообщение задач занятия. 3. Инструктаж по технике безопасности и правил поведения в бассейне. 4. Рассказ об интересных фактах в плавании. 5. Устный опрос об умении плавать.	1. Знакомство с обучающимися. 2. Инструктаж по технике безопасности. 3. Краткая история плавания.	1. Спросить о самочувствии и настроении детей, мотивировать их на предстоящее занятие. 2. Спрашивать об опыте, связанным с водой и плаванием, находиться в постоянном контакте с группой. 3. Приложение 1, 2.
Основной этап – 60 мин.			
2	1. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений на бортике бассейна. 2. Проверка плавательной подготовленности. 3. Анализ умения держаться на воде. 4. Подбор специальных упражнений. 5. Изучение базовых упражнений для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды.	1. Общеразвивающие упражнения. 2. Специальные упражнения на суше. 3. Специальные упражнения в воде, например: - ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна; - ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно - сначала шагом, потом бегом. - ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения. 4. Погружения в воду: - набрать в ладони воду и умыться;	1. Проанализировать первичные умения в выполнении упражнений, при необходимости, скорректировать комплекс. 2. Все упражнения следует выполнять в спокойном темпе, следить за правильностью исполнения, помогать. Рекомендовать занимающимся прочувствовать и описывать свои ощущения. 3. Приложение 3. 4. Рекомендации остаются прежними, важно следить за правильностью исполнения, беседовать. 5. Обращать внимание на правильность и последовательность упражнений, акцентировать детей на необходимости расслабления и спокойствия в воде. Движения выполнять максимально плавно, в среднем темпе. При работе в парах детям не

№	Задачи этапа	Содержание	Рекомендации
		<p>- сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа. По наступлению уверенного выполнения погружать лицо до уровня подбородка и с полноценным погружением головы.</p> <p>5. Упражнения на чувство воды и самостоятельное лежание, например,</p> <ul style="list-style-type: none"> - поплавок; - звёздочка; - ноги кроль у бортика; - ноги кроль с плавательной доской. 	<p>тянуть партнера вперед, движения выполнять синхронно, помогать и советовать.</p> <p>6. При выполнении упражнений на погружение глаза полностью не закрывать, рот под водой не открывать, нос руками не зажимать.</p> <p>7. При изучении упражнений на чувство воды детям следует максимально расслабиться, при остаточном чувстве страха придерживать руками обучающегося, подробно раскрывать, что происходит с телом в воде, демонстрировать верное выполнение на других ребятах.</p> <p>8. Менять упражнения по мере успешного выполнения группой.</p> <p>9. Приложение 4, 6.</p>
3	Заключительный этап — 10 мин.		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выход из воды на бортик. 2. Опрос о самочувствии, настроении. 3. Совместный анализ проведенного занятия. 4. Самоанализ занятия. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на спокойствие и чувство воды: поплавок, звёздочка. 2. Беседа с участниками занятия о достижении задач занятия, что понравилось/чего не хватило. 3. Методические рекомендации по дальнейшим занятиям в воде. 4. Завершение занятия. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Предоставить возможность высказаться каждому участнику занятия, организовать помощь в выражении эмоций и ощущений тем, кто не способен их выразить.

Список литературы

1. Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
3. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», «Всероссийская федерация плавания». ДОП «Обучение плаванию» для летних оздоровительных лагерей первичным навыкам плавания. – М., 2021.
4. Блайт Люсеро. Плавание: 100 лучших упражнений. - М. Эксмо, 2010.
5. Булгакова Н.Ж. Игры у воды на воде под водой. -М., 2016.
6. Официальный сайт Всероссийской федерации плавания <https://russwimming.ru>

Приложение 1

Краткая история плавания

Спортивное плавание зародилось на рубеже 15-16 веков. Среди первых соревнований по плаванию были состязания пловцов в 1515 г. в Венеции. В 1538 г. вышло первое руководство по плаванию датчанина П. Винмана. Первые школы плавания появились во второй половине 18 начале 19 века в Германии, Австрии, Чехословакии, Франции. С середины 19 века в ряде стран началось строительство искусственных бассейнов.

Особую популярность плавание приобрело в конце 19 века. В 1890 г. было проведено первое первенство Европы по плаванию. С 1896 г. плавание включено в программу Олимпийских игр. В 1908 г. организована Международная любительская федерация плавания ФИНА. В 1973 г. эта организация объединяла 96 национальных федераций.

В СССР первые соревнования по плаванию состоялись в 1918 г. в Москве. В 1920 г. В.Н. Песков организовал спортивное общество плавания "Дельфин", располагавшее открытым бассейном. В 20-е годы в Москве открылось несколько школ плавания. В 1921 г. на Москве-реке было разыграно первое первенство СССР. Соревнования по плаванию входили в программу спартакиады СССР в 1928 г. И с тех этого времени стали регулярно разыгрываться первенства СССР, а позже РФ.

Легендами российского и советского плавания являются Владимир Сальников (4-х кратный Олимпийский чемпион, 4-х кратный чемпион Мира, 5-ти кратный чемпионом Европы). Евгений Садовый трижды становился олимпийским чемпионом, 4-кратным чемпионом Европы. Александр Попов 4-х кратный Олимпийский чемпион, 6-ти кратный чемпион Мира, 21 раз становился чемпионов Европы. Многолетним капитаном сборной РФ по плаванию являлся чемпион мира и призер ОИ Евгений Коротышкин.

В современной истории России также достаточно именитых пловцов, представляющих страну на мировых аренах, являющиеся чемпионами и призерами мировых и европейских турниров, многократными рекордсменами российских соревнований, к их числу относятся Евгений Рылов, Юлия Ефимова, Анастасия Фесикова, Климент Колесников, Антон Чупков, Евгений Морозов, Мария Каменева, Кирилл Пригода.

Приложение 2

Комплекс специальных упражнений на суше

Стрелочка

И.п. стоя, руки вверху, кисти соединены (голова между руками). Подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног и тела; затем расслабиться.

Мельница

И.п. стоя, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые движения руками вперед и назад вначале в медленном, а затем в быстром темпе.

Наклоны у стены

Руки в упоре на стене, тело параллельно полу, пружинистые наклоны туловища, плечи прогибаются как можно сильнее.

Растягивание мышц трицепса

И.п. стоя, одна рука придерживает локоть другой руки. Завести за голову, тянуть локоть к плечу противоположной руки.

Растягивание мышц плеча

И.п. стоя, одна рука вытянута в сторону перед собой, другой рукой прижать к груди вытянутую руку, совершать потягивающие движения, смена рук каждые 4 секунды.

Наклоны, руки в «замок» за спиной

И.п. стоя, руки соединить за спиной. Пружинистые наклоны вперед, кистями рук стараться коснуться пола.

Руки кроль

И.п. стоя, наклониться вперед, одна рука впереди, другая сзади у бедра. В этом положении круговые движения руками вперед (мельница).

Растягивание передней поверхности бедра

И.п. стоя на одной ноге, притянуть другую ногу к груди, взявшись одноименной рукой за стопу.

Гибкость стопы

И.п. стоя, одну ногу поставить на внешнюю часть стопы, на фаланги пальцев. Слегка надавить и прогнуть стопу как можно сильнее.

Движение ногами кроль

И.п. сидя на скамейке, держась руками сзади, попеременные движения прямыми ногами от бедра вверх-вниз, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

Комплекс специальных упражнений на воде

Пузыри

И.п. – стоя, держась руками за бортик, погружение в воду с головой, с задержкой дыхания на вдохе, с приоткрытыми глазами. Полный выдох в воду через рот.

Поплавок

И. п. - стоя по грудь в воде. Сделать глубокий вдох и, приседая, погрузиться в воду с головой. Поджать под себя ноги и, обхватив руками колени, всплыть на поверхность.

Звёздочка

На задержке дыхания лечь на воду, голова опущена (лёжа на груди), ноги и руки вытянуты в стороны.

Движение ногами кроль у бортика, в согласовании с пузырями

Держась прямыми руками за бортик. Лечь на воду, попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, стопы из воды не выходят.

Ноги кроль на спине

Руки вытянуты за головой, или прижаты к бёдрам, ноги в коленях не сгибать, стопы вытянуты.

Прямое сцепление способом «кроль на груди» с доской

Попеременные движения вытянутыми руками с остановкой на доске, вдох в сторону во время проноса руки над водой.

Прямое сцепление способом кроль на спине

Поочередные движения вытянутыми руками с остановкой вверху за головой.

Обратное сцепление способом кроль на спине

Поочередные движения вытянутыми руками с остановкой внизу у бедра.

Игры на воде

Кто выше

Обучающиеся стоят в воде лицом к педагогу. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Обычно выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие - поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера. Методические указания. Педагог должен объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая обтекаемое положение тела.

Переправа

Играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу педагога передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками - «чтобы противник не услышал». Методические указания. Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками - одновременно или поочередно. По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования «Кто быстрее переправится». В этом случае играющие бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

Кто быстрее спрячется под водой

Играющие становятся лицом к педагогу и по его сигналу быстро приседают - так, чтобы голова скрылась под водой. Вариант игры – определяется 1 «водящий». По сигналу педагога все дети разбегаются и по возможности уплывают от водящего, при его приближении нужно выполнить упражнение «поплавок» - в этот момент водящий не имеет права его «осалить». Если водящий коснулся до погружения – ребенок также становится «водящим». Методические указания. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

Морской бой

Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к педагогу. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза. Методические указания. Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

Водолазы

Вариант 1. Играющие достают со дна какой-либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Глубина воды - 120-150 см. Вариант 2. Играющие делятся на две команды с равным количеством участников. По сигналу педагога они достают со дна предметы, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой быстрее собрали все предметы. Методические указания. Число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на две, три или четыре команды.

Слушай сигнал

Вариант 1. Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «поплавок», «медуза», лежание на спине и на груди, «винт». Каждое из них выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок. Вариант 2. Играют две равные по силам команды. Выигрывает команда, допустившая меньшее количество ошибок. Методические указания. Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала нужен промежуток времени, достаточный для отдыха.

Кто дальше проскользит

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде педагога выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине. Методические указания. При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение выполняется в сторону мелководья.

Стрела

Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед - как стрела. Педагог и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой - под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех. Методические указания. Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

Торпеды

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение с движениями ногами кролем - сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывает большее расстояние. Методические указания. Скольжение выполняется только в сторону мелководья.

Приложение 5

Упражнения для знакомства с плотностью и сопротивлением воды

Задачи:

- уменьшение чувства страха перед новой, непривычной средой;
- ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;

- формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью.

Упражнения:

1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.
2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно - сначала шагом, потом бегом.
3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.
4. Ходьба приставными шагами (левым и правым боком) без помощи рук с переходом на бег.
5. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.
6. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.
7. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.
8. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.
9. Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежащей» восьмерки.
10. То же, чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.

Погружения в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду; ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;
- обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Упражнения:

1. Набрать в ладони воду и умыться лицо.
2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
3. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
4. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
5. То же, держась за бортик бассейна.
6. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду,

7. попытаться сесть на дно.
8. Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
9. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
10. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.

Всплывания и лежания на воде

Задачи:

- ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
- освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
- освоение возможного изменения положения тела в воде.

Упражнения:

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.
2. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись
3. к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.
4. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись
5. в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
6. «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.
7. Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.
8. «Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду затем опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.
9. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.
10. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.

Выдохи в воду

Задачи:

- освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
- умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;
- освоение выдохов в воду.

Упражнения:

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду - выдох.
4. То же, опустив лицо в воду.
5. То же, погрузившись в воду с головой.
6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.
7. Упражнение в парах - «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.
8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).

Скольжения

Задачи:

- освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
- умение вытягиваться вперед в направлении движения;
- освоение рабочей позы пловца и дыхания.

Упражнения:

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.
2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. То же, поменяв положение рук.
4. То же, руки вдоль туловища.
5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.
6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.
8. То же, поменяв положение рук.
9. То же, руки вытянуты вперед.
10. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища;
11. То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону.

План-конспект развивающего практического занятия для детей «Мой выбор – бочче»

Задачи:

- содействовать изучению основных двигательных умений и качеств для игры в бочче: бросок, точность, концентрация внимания, логика;
- содействовать изучению основных правил и истории игры;
- ознакомить с техникой безопасности и поведения на занятиях.

Результаты:

- выполняют базовые упражнения и элементы игры;
- освоили базовые технические элементы игры;
- знают основные факты из истории бочче, фамилия и имена знаменитых спортсменов России;
- знают и соблюдают правила техники безопасности во время занятий.

План занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительный На данном этапе занятия организовано общение педагога с детьми об их имеющемся опыте, знаниях и умениях в игре бочче, опрос предполагаемых ожиданий от участия в занятии, обсуждение цели, задач, результатов.	20 мин.
2	Основной В основном этапе занятия проходит подготовительная разминка, с демонстрацией педагогом упражнений, детальными пояснениями и корректировкой их выполнения, опрос обучающихся о самочувствии, готовности перейти к игре. Проверка физической подготовленности обучающихся, обучение базовым элементам игры, изучение специальных упражнений игры.	60 мин.
3	Заключительный Данный этап является финальным, где проходит опрос обучающихся, даются рекомендации, подводятся итоги занятия.	10 мин.

Ход занятия

№	Задачи этапа	Содержание	Рекомендации
1	Подготовительный этап – 20 мин.		
	1. Знакомство. 2. Сообщение задач занятия. 3. Инструктаж по технике безопасности и правил поведения в спортзале. 4. Рассказ об интересных	1. Знакомство с обучающимися. 2. Инструктаж по технике безопасности. 3. Краткая история бочче.	1. Спросить о самочувствии и настроении детей, мотивировать их на предстоящее занятие. 2. Находиться в постоянном контакте с группой. 3. Приложение 1.

№	Задачи этапа	Содержание	Рекомендации
	<p>фактах игры бочче. 5. Устный опрос о знании про игру.</p>		
2	Основной этап — 60 мин.		
	<p>1. Выполнение общеразвивающих и подводящих упражнений. 2. Проверка подготовленности к игре. 3. Анализ умения играть. 4. Подбор специальных упражнений.</p>	<p>1. Общеразвивающие упражнения. 2. Подводящие упражнения например: - передача мяча в парах из положения сидя, катая шар по земле; - передача мяча в парах из положения стоя, катая шар по земле; - бросок на точность, попасть в волейбольный мяч; - бросок мяча на расчёт силы, выполнить бросок так, чтобы шар остался в обруче. 3. Игра в бочче.</p>	<p>1. Проанализировать первичные умения в выполнении упражнений, при необходимости, скорректировать комплекс. 2. Все упражнения следует выполнять в спокойном темпе, следить за правильностью исполнения, помогать. Рекомендовать занимающимся прочувствовать и описывать свои ощущения. 3. Рекомендации остаются прежними, важно следить за правильностью исполнения, беседовать. 4. Во время игры находиться в постоянном общении с участниками, подсказывать, исправлять возникающие ошибки, мотивировать, подбадривать участников. 5. Обращать внимание на правильность и последовательность упражнений, акцентировать.</p>
3	Заключительный этап — 10 мин.		
	<p>1. Построение в одну шеренгу. 2. Опрос о самочувствии, настроении. 3. Совместный анализ проведенного занятия. 4. Самоанализ занятия.</p>	<p>1. 1. Игра на внимание: «Угадай, где кубик». 2. Беседа с участниками занятия о достижении задач занятия, что понравилось/чего не хватило. 3. Методические рекомендации по дальнейшим занятиям в воде. 4. Завершение занятия.</p>	<p>1. Предоставить возможность высказаться каждому участнику занятия, организовать помощь в выражении эмоций и ощущений тем, кто не способен их выразить.</p>

Список литературы

1. Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
3. Казакова Т. Е. Бочча как средство социальной реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья / Т.Е. Казакова, А.С. Махов // Копилка педагогического опыта 2: Сб. матер. Всероссийской научно-практической конференции «Адаптивная физическая культура и раннее развитие – путь гуманизации и объединения общества», г. Екатеринбург, 28-31 октября 2015 г. – С. 77-83
4. Маллаев Джафар Михайлович. Игры для слепых и слабовидящих: учеб. пособие / Д. М. Маллаев; Ю. И. Уварова; Ред. Ю.И. Уварова. - М.: Сов. спорт, 2002. - 136 с.
5. Бочче - программа спортивного мастерства. Методическое пособие для тренеров Специальной Олимпиады / Под редакцией Бойко О.Я. Екатеринбург, 2010. 2. Ванюшкин, В. А. Методика проведения подвижных игр с детьми, имеющими недостатки интеллектуального развития: Учебно-методическое пособие для студентов, специалистов коррекционной педагогики.
6. Сайт: <http://bossiarus.ru/> Презентация: основные тренировочные упражнения и приёмы бросков. - М., 2012.

Приложение

Краткая история бочче

Бочче принадлежит к семейству игр с мячом, близких к боулингу, петанку и боулзу, имеющих общие истоки в античных играх, распространённых на территории Римской империи. Созданная в своём нынешнем виде в Италии (где называется *bosse*, множественная форма от итальянского слова *boccia*, что переводится как «шары»), игра распространена по всей Европе и на других континентах, куда была завезена итальянскими мигрантами. Игра известна в Австралии, Северной Америке и Южной Америке. Считается, что придумана эта игра была когда-то в Древнем Египте. В любом случае, у правителей этой страны тысячелетия назад она пользовалась большой популярностью. Позднее устраивать турниры бочче начали римляне, а затем игра распространилась по всей Европе. Сегодня бочче наиболее популярно во Франции. Здесь в него играют в основном пожилые люди городскими командами. Современное название этой игры произошло от итальянского слова *bottia*, что в переводе на русский означает «мяч». Паралимпийским видом спорта бочче признали в 1984 г. Свои собственные программы этой игры на настоящий момент имеют порядка 50-ти стран. В России первый чемпионат по бочче был проведен в 2009 г. В этих состязаниях приняли участие 63 инвалида почти из 20 регионов страны.

План-конспект обучающего занятия «Мой выбор – скалолазание»

Задачи:

- познакомить подростков с историей скалолазания и выдающимися российскими спортсменами;
- способствовать преодолению чувства боязни высоты;
- содействовать повышению культуры движений, обогащению двигательного опыта упражнениями скалолазания;
- создать условия для освоения подростками простейших технических элементов скалолазания (закрытый хват руками);
- способствовать развитию физических качеств подростков (гибкость, ловкость, координация);
- познакомить с техникой безопасности на занятиях скалолазанием;
- создание ситуации успеха детям-участникам занятия.

Результаты:

- подростки знают и называют факты из истории скалолазания и имена выдающихся Российских спортсменов;
- подросток знает и применяет способы саморегуляции и самоконтроля для преодоления чувства боязни высоты;
- повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями скалолазания;
- освоение подростками простейших технических элементов скалолазания (закрытый хват руками);
- подростки знают и соблюдают правила техники безопасности во время занятий скалолазанием.

План занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительный этап Знакомство с участниками занятия, сообщение цели занятия. Проверка готовности участников к занятию. Инструктаж по технике безопасности (см. приложение 1,2). Игра «Опасно/безопасно» (см. Приложение 3) .	20 мин.
2	Заминка Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений (см. приложение 4). Выполнение комплекса подготовительных упражнений (см. приложение 5). Свободное лазание с верхней страховкой.	25 мин.
3	Перерыв	10 мин.
4	Лазание на скалодроме. Лазание на скалодроме с верхней страховкой, игра «Вертикальные догонялки» (см. приложение 7). Игры на развитие ловкости и координации (см. Приложение 8).	35 мин.

5	Заключительный этап Данный этап является финальным, где проходит опрос обучающихся, даются рекомендации, подводятся итоги занятия.	10 мин.
----------	--	---------

Ход занятия

№	Задачи этапа	Содержание	Рекомендации
1	Подготовительный этап — 20 мин.		
	1. Познакомиться с подростками. Провести инструктаж по технике безопасности. Проверить готовность участников к занятию.	Педагог: знакомится с участниками занятия. Рассказывает о том, чем будут заниматься подростки на занятии. Проводит опрос о том, занимались ли подростки скалолазанием ранее. Проводит инструктаж по технике безопасности. Дети: знакомятся с инструкторами. Отвечают на вопросы инструкторов. Слушают инструктаж по технике безопасности на занятии.	Инструктаж озвучивается громко и чётко, демонстрируются разрешённые, безопасные действия.
2	Заминка — 25 мин.		
	Подготовить организм подростка к предстоящим физическим нагрузкам	Педагог: демонстрирует движения комплекса общеразвивающих (Приложение 3) и подготовительных упражнений (Приложение 4). Дети: выполняют комплекс ОРУ и подготовительных упражнений.	Демонстрация упражнений сопровождается чётким и громким объяснением правил выполнения, при необходимости педагог помогает подросткам в выполнении комплекса ОРУ и подготовительных упражнений. Темп выполнения – медленный. Движения – плавные
3	Перерыв — 10 мин.		

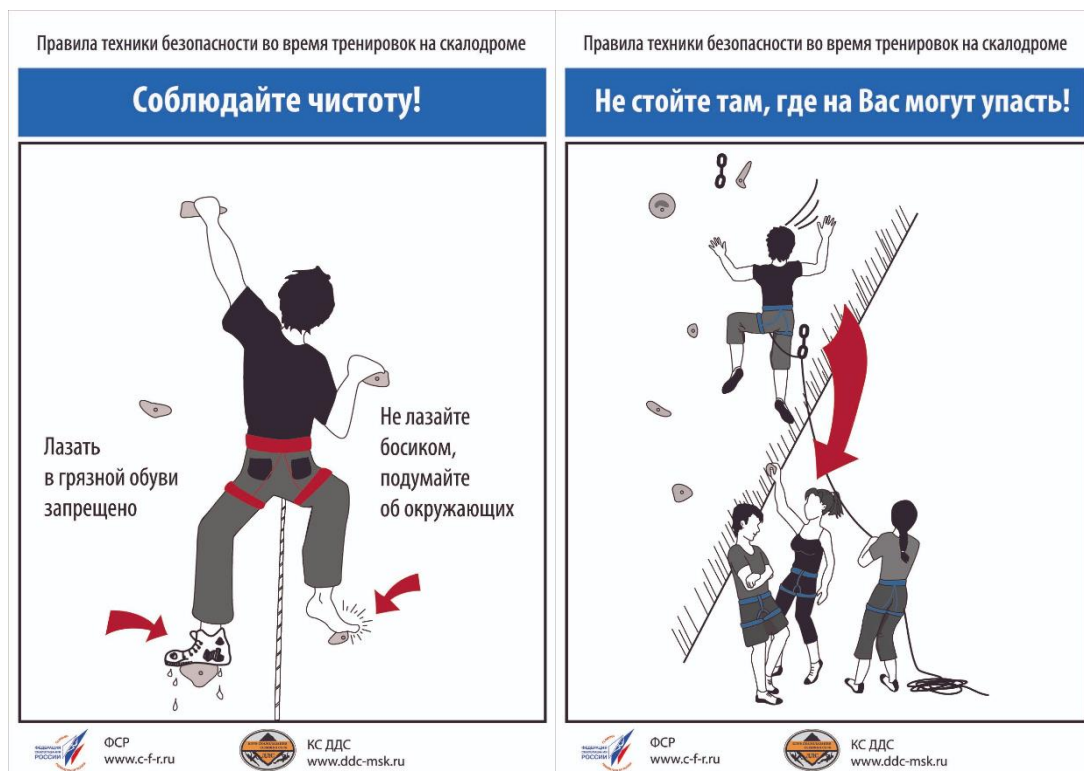
№	Задачи этапа	Содержание	Рекомендации
	<p>Снять физическое напряжение у подростков.</p> <p>Познакомить с историей скалолазания и параклаймбинга в России.</p>	<p>Педагог: рассказывает подросткам о том, где они могут продолжить занятия скалолазанием у себя дома.</p> <p>Дети: слушают рассказ педагога.</p>	<p>Во время разговора рекомендуется раздать туристические коврики, предложить ребятам расслабиться.</p>
4	Лазание на скалодроме — 35 мин.		
	<p>Создать условия для освоения подростками простейших технических элементов скалолазания (закрытый хват руками, постановка ног на зацеп).</p> <p>Способствовать развитию таких физических качеств, как гибкость, ловкость и координация.</p>	<p>Инструктор 1: проводит игру на скалодроме «Вертикальные догонялки» (Приложение 7), осуществляет верхнюю страховку на скалодроме.</p> <p>Инструктор 2: проводит игры на развитие ловкости, гибкости и координации (Приложение 8)</p> <p>Дети: играют в игру «Вертикальные догонялки», осуществляют лазание с верхней страховкой.</p> <p>Подростки, прошедшие игру «Вертикальные догонялки», играют в игры на развитие ловкости, гибкости и координации.</p>	<p>Подросткам, с нарушениями зрения рекомендуется лазание не выше 2го щитка (2,5 метра).</p> <p>Для подростков с полным отсутствием зрения ассистент подсказывает дальнейшие движения.</p>
3	Заключительный этап — 10 мин.		
	<p>Снять физическое напряжение у подростков.</p> <p>Подвести итоги занятия.</p>	<p>Педагог: демонстрирует комплекс упражнений для разминки (Приложение 9). Проводит опрос участников о том, что нового они узнали, что попробовали, хотели бы заниматься скалолазанием дальше. Подводит итог занятия, используя технику «Дай пять»</p> <p>Дети: повторяют движения за педагогом. Отвечают на вопросы педагога.</p>	<p>Темп выполнения упражнений для разминки – медленный.</p> <p>Движения – плавные.</p>

Список литературы

1. Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
3. Безопасный мир. Инструкции по обеспечению безопасной жизнедеятельности детей в детском лагере. Из опыта работы ВДЦ «Орлёнок». Издание третье, дополненное и переработанное. Составители: А.А. Киреева, А.В. Яблокова. - ФГБОУ ВДЦ «Орлёнок»: учебно-методический центр, 2017. – 134 с
4. Горюшина, Е. А., Гусева, Н. А., Румянцева, Н. В. Повышение доступности реализации дополнительных общеобразовательных программ для детей с ограниченными возможностями здоровья [Текст] : метод. рекомендации / Н.В. Румянцева, Е. А. Горюшина, Гусева Н. А. – Ярославль : изд-во ЯГПУ, 2018 - 103 с.
5. Детское скалолазание. Методики и статьи //URL: <https://vk.com/club50509089> (дата обращения: 28.08.2022)
6. Миронов Ю. В. Производственная практика студентов направления «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» [Текст] / Ю. В. Миронов, Л. В. Виноградова, В. С. Виноградов и др. : учеб. пособие. – Смоленск : СГАФКСТ, 2017 - 128 с.
7. Моргачева Е. Н. Зарубежный опыт инклюзивного обучения и возможности его использования в отечественной практике [Текст] // Дефектология. - 2018 - № 3 - С. 59-65.

Памятки по правилам поведения на скалодроме
 (из материалов Федерации альпинизма России <https://alpederation.ru/>)

<p>Правила техники безопасности во время тренировок на скалодроме</p> <p>Снимите кольца и украшения</p>  <p>Кольца могут травмировать Ваши пальцы</p> <p>Ваши длинные волосы могут зацепиться за оттяжку</p> <p>ФСП www.c-f-r.ru КС ДДС www.ddc-msk.ru</p>	<p>Правила техники безопасности во время тренировок на скалодроме</p> <p>Все ли правильно у напарника?</p>  <p>Проверьте друг друга, убедитесь, что всё сделано правильно.</p> <p>Сделайте на системе обратный ход</p> <p>Замуфтуйте карбин</p> <p>Убедитесь, что узел завязан правильно</p> <p>И можно лезть!</p> <p>ФСП www.c-f-r.ru КС ДДС www.ddc-msk.ru</p>
<p>Правила техники безопасности во время тренировок на скалодроме</p> <p>Соблюдайте дистанцию с другими!</p>  <p>Лазание друг под другом опасно!</p> <p>ФСП www.c-f-r.ru КС ДДС www.ddc-msk.ru</p>	<p>Правила техники безопасности во время тренировок на скалодроме</p> <p>Будьте внимательны при спуске!</p>  <p>Осторожно!</p> <p>ФСП www.c-f-r.ru КС ДДС www.ddc-msk.ru</p>



Приложение 2

Игра «Опасно/Безопасно»

Описание игры: данная игра является адаптацией игры «Съедобное/несъедобное». Играя с подростками в эту игру, педагог может убедиться в том, что подростки внимательно прослушали инструктаж и готовы соблюдать правила техники безопасности во время занятий.

Необходимое оборудование: мячик, кольцо, резинка для волос, спортивная обувь (скальники).

Правила игры: ведущий называет действие, совершаемое на скалодроме, или демонстрирует его (если в группе есть подростки с нарушениями слуха) и кидает мячик одному из участников занятия. Участник занятия ловит мяч и возвращает его ведущему, сообщая о том опасно или безопасно действие, названное инструктором.

Примерный перечень вопросов, задаваемых инструктором:

Безопасно ли...

- Заплетать волосы перед занятием? (Безопасно).
- Лазать с кольцом на руке? (Опасно).
- Лезть, не спросив у страхующего всё ли в порядке? (Опасно).
- Спускаться, убедившись, что внизу никого нет? (Безопасно).
- Лезть без соблюдения дистанции (перелезть на соседнюю трассу)? (Опасно).
- Лезть в специальной спортивной обуви? (Безопасно).

Комплекс общеразвивающих упражнений

№ п/ п	Ребенок с нарушением зрения	ОМУ
1	<p>Круговые движения головой <i>И.п.</i> – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-4 круговые движения вправо. 5-8 то же влево. Повтор 4 раза.</p>	<p>При круговых движениях головой спину вперед не наклонять, плечи не поднимать, движение амплитудное. При наклонах головы назад голову не запрокидывать, плечи не поднимать и не помогать в движении.</p>
2	<p>Круговые движения в лучезапястном/локтевом/плечевом суставе <i>И.п.</i> – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-4 круговые движения в лучезапястном суставе вовнутрь. 5-8 круговые движения в лучезапястном суставе кнаружи. Повтор 2 раза. 1-4 круговые движения в локтевом суставе вовнутрь. 5-8 круговые движения в локтевом суставе кнаружи. Повтор 2 раза. 1-4 круговые движения в плечевом суставе вовнутрь. 5-8 круговые движения в плечевом суставе кнаружи. Повтор 2 раза.</p>	<p>При круговых движениях в лучезапястном суставе руки не опускать, держать параллельно полу, локти не сгибать, смотреть прямо. При движении в локтевом и плечевом суставе руки не опускать, движение делать амплитудно. При поднятии рук через перед/стороны спину не сгибать, смотреть прямо перед собой, руки держать прямыми</p>
3	<p>Махи руками в повороте туловища <i>И.п.</i> – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1-2 махи руками перед собой. 3-4 поворот туловища вправо, махи прямыми руками в стороны. 5-8 то же влево. Повтор 6 раз.</p>	<p>При выполнении махов не делать резких движений, поворот туловища максимальный в сторону, голову поворачивать вместе с корпусом, руки не опускать, держать параллельно полу</p>
4	<p>Наклоны туловища вправо/влево <i>И.п.</i> – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-3 наклон туловища вправо. 4 и.п. 5-7 то же влево. 8 и.п. Повтор 6 раз.</p>	
5	<p>Наклон туловища вперед</p>	<p>При наклоне туловища колени не</p>

	<p><i>И.п.</i> – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-3 наклон вперед, касаясь пола. 4 и.п. 5-8 то же. Повтор 8 раз.</p>	<p>сгибать, спину сильно не кривить, смотреть прямо, руками тянуться к полу, стараться коснуться носочков.</p>
6	<p>Круговые движения в тазобедренном/коленном/голеностопном суставе <i>И.п.</i> – о.с. 1-4 круговые движения в тазобедренном суставе вовнутрь. 5-8 круговые движения в тазобедренном суставе кнаружи. Повтор 2 раза. 1-4 круговые движения в коленном суставе вовнутрь. 5-8 круговые движения в коленном суставе кнаружи. Повтор 2 раза. 1-4 круговые движения в голеностопном суставе вовнутрь. 5-8 круговые движения в голеностопном суставе кнаружи. Повтор 2 раза.</p>	<p>При круговых движениях в тазобедренном суставе колено можно придерживать рукой, движение делать амплитудно, спину не наклонять, смотреть прямо. При круговых движениях в коленном суставе руки держать на коленях, движение делать амплитудно, спину не наклонять, смотреть прямо. При круговых движениях в голеностопном суставе движение выполнять аккуратно, не торопясь, не давить на стопу. При выполнении махов колени ног не сгибать, спину не наклонять, смотреть прямо, руки не опускать.</p>
7	<p>Выпады вперед/в стороны <i>И.п.</i> – о.с., руки на поясе. 1-3 выпад на правой ноге вперед. 4 и.п. 5-8 то же на левой ноге. Повтор 4 раза. 1-3 выпад на правой ноге вправо. 4 и.п. 5-8 то же на левой ноге влево. Повтор 4 раза.</p>	<p>При выполнении выпадов вперед не нарушать угол 90°, спину не сгибать и не наклонять вперед, держать прямо, голову не опускать. При выпадах в стороны движение делать амплитуднее, прямую ногу не сгибать в колене, пытки не отрывать от пола. При поднятии колена к туловищу спину не кривить, носочек поднимаемой ноги тянуть к полу, смотреть прямо.</p>
8	<p>Приседания с прыжком <i>И.п.</i> – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1, 3, 5, 7 присед руки перед собой. 2, 4, 6, 8 выпрыгивание, хлопок над головой. Повтор 2 раза.</p>	<p>При приседании пятки от пола не отрывать, не наклоняться вперед, спину не кривить, прыжок осуществлять выше, руки при это прямые, хлопок громкий.</p>

Комплекс подготовительных упражнений

Упражнение	Общие методические указания
<p>1 «Траверс» - осуществление лазания по стене горизонтально ноги не выше 30 см от земли</p>	<p>Для подростков со значительными нарушениями зрения или полным его отсутствием, назначается ассистент, который подсказывает дальнейшие движения для подростка.</p>
<p>2 «Кубики» - прохождение дорожки из 12ти кубиков 10*10 см</p>	<p>Рекомендуется сократить количество кубиков до семи. Для подростков со значительными нарушениями зрения или полным его отсутствием, назначается ассистент, который сопровождает подростка, координирует его действия, держит за руку.</p>
<p>3 «Лесенка» - на полу расположена горизонтальная лесенка. Необходимо в положении на четвереньках (колени не касаются пола) пройти лесенку, не касаясь руками и ногами жердей лесенки.</p>	<p>Рекомендуется выполнение упражнения прыжки вперёд ноги вместе-ноги врозь сквозь клеточки лесенки. Для подростков с отсутствием зрения, назначается ассистент, который подсказывает дальнейшие движения для подростка</p>
<p>4 «Переворот» - подросток находится в положении лёжа, облокотившись на локти, поднимает правую ногу вверх, носок на себя. На стопу кладётся скалолазный зацеп. Задача подростка - перевернуться на живот не уронив зацеп. Упражнение выполняется сначала с правой стороны, затем с левой.</p>	<p>В случае необходимости выполнять упрощённую версию упражнения: осуществить переворот с расположенным зацепом на руке, при этом рука должна оставаться вытянутой. Упражнение выполняется в медленном темпе лежа на туристическом коврикe.</p>

История адаптивного скалолазания (параклаймбинг)

Адаптивное скалолазание, известное в мире как параклаймбинг (paraclimbing), – скалолазание для людей с ОВЗ. Заниматься этим видом спорта могут люди с поражением опорно-двигательного аппарата (спорт ПОДА), в том числе с ампутированными конечностями, с нарушением слуха, зрения (команды спортсменам диктует наводчик) и люди с интеллектуальными нарушениями. Противопоказанием к тренировкам является тяжелая форма эпилепсии (неконтролируемая) и наличие открытых ран.

Адаптивное скалолазание появилось в России в 2005-2007 гг. благодаря вице-президенту и главному тренеру Федерации скалолазания России Александру Пиратинскому. С 2012 года развитием этой дисциплины занимался Михаил Сапаров – чемпион мира по параклаймбингу 2011 года, который покоряет вершины одной рукой. С марта 2012 по 2017 – руководитель комиссии по спортивному скалолазанию среди лиц с ограниченными возможностями при ФСР (Москва). В 2010 году адаптивным скалолазанием в нашей стране занимались чуть более 12 спортсменов, в 2015 году в первом Чемпионате России участвовало 42 спортсмена из 14 регионов. В 2016 году был проведен еще один Чемпионат.

Скалолазание появилось в СССР в 1947 году. В 2000-х поступило предложение вовлечь в этот спорт инвалидов, и в 2009-2010гг. в мире прошли соревнования с участием спортсменов с ограниченными физическими возможностями. В них соревновались ребята из России, Японии, Беларуси, Германии, Италии и Испании.

Параклаймбингом могут заниматься незрячие: В1 – тотально слепые, В2 – частичная потеря зрения до 5%, В3 – частичная потеря зрения до 20%. Первые две подгруппы лазают на трассе по подсказкам ведущего. Но самая большая группа – ПОДА: спортсмены-спинальники и те, кто перемещается на колясках, ампутанты верхних и нижних конечностей, спортсмены с ДЦП, артрит, прочие диагнозы, по которым есть инвалидность. Список пополняется ежегодно за счет новых спортсменов.

Все тренировки и соревнования проводятся только на искусственных сооружениях типа «Скалодром» открытого или закрытого типа. Используется только верхняя страховка (2 штуки), одна помогает избегать соприкосновения с трассой при срыве. На квалификации используется стена эталонной трассы высотой 15 метров. А остальное – только выносливость.

Игра «Вертикальные догонялки»

Описание игры: игра проходит на скалодроме, способствует развитию ловкости и скорости прохождения трасс, а также стимулирует интерес подростка к занятиям скалолазанием.

Необходимое оборудование: скалолазный стенд, обвязки, скальники, спусковое устройство, карабины, ленточки на магнетиках.

Правила игры: первому участнику на старте выдаётся ленточка на магнетике, его задача пролезть как можно выше и закрепить свою ленточку на одном из зацепов при помощи магнита. Задача следующего участника залезть как можно выше и снять ленточку предыдущего и закрепить свою.

Рекомендации по работе с детьми с ОВЗ:

1. В случае, если участвуют подростки с ОВЗ рекомендуется не снимать ленточки друг друга, а увешивать скалодром разноцветными ленточками на различной высоте.
2. Подросткам, с нарушениями зрения рекомендуется лазание не выше 2го щитка (2,5 метра).
3. Для подростков со значительными нарушениями зрения или полным его отсутствием, назначается ассистент, который подсказывает дальнейшие движения для подростка.

Игры на развитие гибкости, ловкости и координации

Игра «Замок» на развитие мелких мышц кистей рук, устной связной речи, памяти, воображения

Текст	Движения
На двери висит замок	Ритмичные быстрые соединения пальцев рук в «замок»
Кто открыть его бы мог?	Повторение движений
Потянули.	Пальцы сцеплены в «замок», руки потянуть в одну, потом в другую сторону
Постучали.	Движения кистями рук со сцепленными пальцами от себя – к себе
И – открыли!	Пальцы расцепились, ладони в стороны

Игра «Метание мешочков» на развитие меткости, координации движений, силы мышц конечностей и туловища

Количество игроков может быть любым.

Инвентарь: мешочки с песком, обруч (веревка).

Инструкция. Дети становятся в круг. В центре круга лежит обруч (веревка в форме круга). В руках у детей мешочки. После того как ведущий произносит: «Бросай!», все дети бросают свои мешочки. Ведущий отмечает, чей мешочек упал точно в круг. Задание повторяется 10 раз. Выигрывает тот, у кого больше точных попаданий.

Вариант: каждый из играющих (поочередно) становится на линию, прочерченную на расстоянии 3-4 метров от стула, и бросает на него один за другим три мешочка так, чтобы все они остались лежать на стуле. Затем он передает мешочки следующему, который так же бросает их, и т.д. Выигрывает тот, у кого больше точных попаданий.

Методические указания.

- Мешочки можно бросать из любого положения (сидя, стоя), одной или двумя руками.
- Если играют дети разного возраста, то малышей можно поставить ближе к цели, а старших детей дальше от нее.

Игра «Слушай хлопки» на развитие внимания, координации движений, пространственно-временной ориентировки, оперативной памяти

Ход игры:

Играющие идут по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети останавливаются и принимают позу «плакучей ивы» (ноги на ширине плеч, руки слегка разведены в локтях и висят, голова наклонена к левому плечу). Если ведущий хлопнет в ладоши два раза, принимают позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ногами на полу). Три хлопка - поза «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны). На четыре хлопка возобновляют ходьбу.

«Завязать узел». Игра проводится для развития мелкой моторики.

Инвентарь: платок, веревка 30 см.

Обучаемому завязывают платком глаза и дают в руки верёвку. Он должен сделать как можно больше узелков на верёвке. Можно проводить игру на качество, количество и скорость. Так же это можно сделать в паре.

Комплекс упражнений для заминки

№	Упражнения	ОМУ
1	Ходьба на месте.	Руки по швам/на пояс, спина прямая, голова смотрит прямо, не опускать голову, спину не кривить, плечи не поднимать.
2	<p>Упражнения на растяжку сидя</p> <p>1) <i>И.п.</i> – сед ноги врозь, руки на поясе. 1-3 наклон туловища вправо. 4 и.п. 5-7 то же влево 8 и.п. Повтор 4 раза.</p> <p>2) <i>И.п.</i> – сед, руки вперед 1-3 наклон вперед, руки прямые. 4 и.п. 5-8 то же самое. Повтор 4 раза</p> <p>3) <i>И.п.</i> – сед, согнув ноги. 1-3 колени опускаются в стороны (упражнение бабочка). 4 и.п. 5-8 то же самое. Повтор 4 раза</p> <p><i>И.п.</i> – лежа на спине, руки вверх. 1-4 руки тянуть вверх, ноги тянуть вниз, напрягая носочки. 5-8 отдых, и.п. Повтор 4 раза.</p>	<p>Можно сесть на газон/туристский коврик. В <i>сиде</i> руки для опоры сзади, ноги на ширине плеч, прямые, колени не сгибать, локти прямые, спину не опускать, смотреть прямо.</p> <p>При <i>наклоне</i> влево/вправо разноименную руку через сторону нужно тянуть в противоположную сторону (наклон вправо-правая рука остается на месте, левая наклоняется вместе с туловищем вправо).</p> <p>При <i>наклоне</i> вперед обе руки прямые скользят по ногам и тянутся к носочкам, колени в этот момент не сгибать, носочки тянуть, спину не искривлять, стараться держать ровной, смотреть прямо.</p> <p>При <i>упражнении бабочка</i> руки находятся за спиной для опоры спины, но для лучшей растяжки можно положить на колени и придавать усилие, спину в этот момент не округлять, смотреть прямо.</p> <p>При <i>позиции лежа</i> на спине, все тело на счет 1-4 напрягается и растягивается, руки следуют вверх, надо головой, ноги вниз, носочки натянуть как можно сильнее.</p>
3	<p>Упражнения стоя</p> <p>1) <i>И.п.</i> – о.с. 1-4 руки через стороны вверх, подъем на носочках. 5-8 руки через стороны вниз, и.п.</p> <p>2) <i>И.п.</i> – о.с. 1-4 наклон туловища вниз, руки расслаблены. 5-8 наклон туловища вверх, руки двигаются по ногам.</p> <p>3) <i>И.п.</i> – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1-3 пр. рукой надавливание на ладонь левой руки, чтобы растянуть связки предплечья. 4 и.п. 5-7 то же л. Рукой. 8 и.п.</p>	<p>При упражнении <i>стоя</i> необходимо растянуть все мышцы тела с помощью наклона туловища вниз и поднятия рук наверх, таким образом все тело расслабляется и позвоночник после занятий приходит в свое привычное состояние.</p> <p>Голову можно опускать вместе с туловищем, чтобы шея расслаблялась.</p>

План-конспект обучающего занятия по спортивному туризму «Переправа – берег левый, берег правый»

Задачи:

- способствовать преодолению чувства боязни высоты.
- познакомить подростков с историей скалолазания и выдающимися российскими спортсменами;
- содействовать повышению культуры движений, обогащению двигательного опыта упражнениями спортивного туризма;
- создать условия для освоения подростками технических элементов спортивного туризма с использованием специального туристского снаряжения;
- способствовать развитию физических качеств подростков (гибкость, ловкость, координация).

Результаты:

- подростки знают и называют факты из истории спортивного туризма в России;
- повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями спортивного туризма;
- освоение подростками технических элементов спортивного туризма с использованием специального туристского снаряжения;
- подростки знают и соблюдают правила техники безопасности во время занятий.

План занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительный этап Знакомство с участниками занятия, сообщение цели занятия. Опрос участников занятия о предыдущем опыте занятий спортивным туризмом. Проверка готовности участников к занятию.	10 мин.
2	Разминка Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений (см. приложение 4).	15 мин.
3	Знакомство со снаряжением Объяснение правил использования специального туристского снаряжения (жумар, восьмерка). Демонстрация этапов спортивного туризма. Демонстрация элементов прохождения этапов по спортивному туризму.	20 мин.
4	Преодоление препятствий Преодоление дистанции по спортивному туризму (спуск, подъём, траверс, навесная переправа).	35 мин.
5	Заключительный этап Заминка (см. Приложение 9). Подведение итогов занятия.	10 мин.

Ход занятия

№	Задачи этапа	Содержание	Рекомендации
1	Подготовительный этап — 10 мин.		
	<p>Познакомиться с подростками.</p> <p>Провести опрос о предыдущем опыте подростков в занятиях спортивным туризмом.</p> <p>Проверить готовность участников к занятию.</p>	<p>Педагог: знакомится с участниками занятия. Рассказывает о том, чем будут заниматься подростки на занятии. Проводит опрос о том, занимались ли подростки скалолазанием ранее. Проводит инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Дети: знакомятся с инструкторами. Отвечают на вопросы инструктора. Слушают инструктаж по технике безопасности на занятии.</p>	<p>Убедиться в том, что подростки хорошо слышат педагога.</p> <p>Инструктаж озвучивается громко и чётко.</p>
2	Разминка – 15 мин.		
	<p>Подготовить организм подростка к предстоящим физическим нагрузкам</p>	<p>Педагог: проговаривает и демонстрирует движения комплекса общеразвивающих упражнений (Приложение 2)</p> <p>Дети: выполняют комплекс ОРУ.</p>	<p>Демонстрация упражнений сопровождается чётким и громким объяснением правил выполнения, при необходимости педагог помогает подросткам в выполнении комплекса ОРУ и подготовительных упражнений.</p> <p>Темп выполнения – медленный.</p> <p>Движения – плавные.</p>
3	Знакомство со снаряжением – 20 мин.		
	<p>Объяснить правила использования специального туристского снаряжения (жумар, восьмерка).</p> <p>Познакомить подростков с этапами спортивного туризма.</p>	<p>Педагог демонстрирует специальное туристское снаряжение и объясняет его назначение и правила его использования.</p> <p>Знакомит подростков с этапами дистанции по спортивному туризму и способами их преодоления</p>	<p>Во время демонстрации туристского снаряжения и правил его использования, рекомендуется раздать обвязки, карабины и усы самостраховки.</p> <p>Дать подросткам и их</p>

№	Задачи этапа	Содержание	Рекомендации
	Демонстрация элементов прохождения этапов по спортивному туризму.	при помощи специального туристского снаряжения. Отвечает на вопросы подростков. Дети: изучают правила использования специального туристского снаряжения. Пробуют осуществить элементы преодоления этапов по спортивному туризму на площадке. Задают вопросы инструктору.	ассистентам возможность повторять элементы преодоления этапов вместе с инструктором.
4	Преодоление препятствий – 35 мин.		
	Создать условия для освоения подростками технических элементов спортивного туризма (спуск, подъём, преодоление навесной переправы) при помощи специального туристского снаряжения. Способствовать развитию таких физических качеств как ловкость и координация.	Педагог осуществляет контроль за правильным использованием специального туристского снаряжения для спуска, подъёма и преодоления навесной переправы. Подсказывает правильные действия подросткам по прохождению этапов. Дети проходят дистанцию по спортивному туризму, используя специальное туристское снаряжение (карабин, обвязка, жумар, спусковое устройство).	Инструктору рекомендуется быть особо внимательным при прохождении обучающимися этапов занятия.
5	Заключительный этап – 10 мин.		
	Снять физическое напряжение у подростков. Подвести итоги занятия.	Педагог проговаривает и демонстрирует комплекс упражнений для заминки (Приложение 3). Проводит опрос участников о том, что нового они узнали, что попробовали, хотели бы заниматься спортивным туризмом дальше. Подводит итог занятия. Дети повторяют движения за педагогом. Отвечают на вопросы педагога.	Темп выполнения упражнений для заминки – медленный. Движения – плавные.

Список литературы

1. Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
3. Безопасный мир. Инструкции по обеспечению безопасной жизнедеятельности детей в детском лагере. Из опыта работы ВДЦ «Орлёнок». Издание третье, дополненное и переработанное. Составители: А.А. Киреева, А.В. Яблокова. - ФГБОУ ВДЦ «Орлёнок»: учебнометодический центр, 2017. – 134 с
4. Горюшина, Е. А., Гусева, Н. А., Румянцева, Н. В. Повышение доступности реализации дополнительных общеобразовательных программ для детей с ограниченными возможностями здоровья [Текст] : метод. рекомендации / Н.В. Румянцева, Е. А. Горюшина, Гусева Н. А. – Ярославль : изд-во ЯГПУ, 2018 - 103 с.
5. Моргачева Е. Н. Зарубежный опыт инклюзивного обучения и возможности его использования в отечественной практике [Текст] // Дефектология. - 2018 - № 3 - С. 59-65.

Приложение 1

Комплекс общеразвивающих упражнений

№	Упражнения	Общие методические указания
1	<p>Круговые движения головой <i>И.п.</i> – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-4 круговые движения вправо. 5-8 то же влево. Повтор 4 раза.</p>	<p>При круговых движениях головой спину вперед не наклонять, плечи не поднимать, движение амплитудное. При наклонах головы назад голову не запрокидывать, плечи не поднимать и не помогать в движении.</p>
2	<p>Круговые движения в лучезапястном/локтевом/плечевом суставе <i>И.п.</i> – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-4 круговые движения в лучезапястном суставе вовнутрь. 5-8 круговые движения в лучезапястном суставе кнаружи. Повтор 2 раза. 1-4 круговые движения в локтевом суставе вовнутрь. 5-8 круговые движения в локтевом суставе кнаружи. Повтор 2 раза. 1-4 круговые движения в плечевом суставе вовнутрь. 5-8 круговые движения в плечевом суставе кнаружи. Повтор 2 раза.</p>	<p>При круговых движениях в лучезапястном суставе руки не опускать, держать параллельно полу, локти не сгибать, смотреть прямо. При движении в локтевом и плечевом суставе руки не опускать, движение делать амплитудно. При поднятии рук через перед/стороны спину не сгибать, смотреть прямо перед собой, руки держать прямыми.</p>
3	<p>Махи руками в повороте туловища <i>И.п.</i> – стойка ноги врозь, руки перед грудью.</p>	<p>При выполнении махов не делать резких движений, поворот</p>

	<p>1-2 махи руками перед собой. 3-4 поворот туловища вправо, махи прямыми руками в стороны. 5-8 то же влево. Повтор 6 раз.</p>	<p>туловища максимальный в сторону, голову поворачивать вместе с корпусом, руки не опускать, держать параллельно полу.</p>
4	<p>Наклоны туловища вправо/влево <i>И.п.</i> – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-3 наклон туловища вправо. 4 и.п. 5-7 то же влево. 8 и.п. Повтор 6 раз.</p>	
5	<p>Наклон туловища вперед <i>И.п.</i> – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-3 наклон вперед, касаясь пола . 4 и.п. 5-8 то же. Повтор 8 раз.</p>	<p>При наклоне туловища колени не сгибать, спину сильно не кривить, смотреть прямо, руками тянуться к полу, стараться коснуться носочков.</p>
6	<p>Круговые движения в тазобедренном/коленном/голеностопном суставе <i>И.п.</i> – о.с. 1-4 круговые движения в тазобедренном суставе вовнутрь. 5-8 круговые движения в тазобедренном суставе кнаружи. Повтор 2 раза. 1-4 круговые движения в коленном суставе вовнутрь. 5-8 круговые движения в коленном суставе кнаружи. Повтор 2 раза. 1-4 круговые движения в голеностопном суставе вовнутрь. 5-8 круговые движения в голеностопном суставе кнаружи. Повтор 2 раза.</p>	<p>При круговых движениях в тазобедренном суставе колено можно придерживать рукой, движение делать амплитудно, спину не наклонять, смотреть прямо. При круговых движениях в коленном суставе руки держать на коленях, движение делать амплитудно, спину не наклонять, смотреть прямо. При круговых движениях в голеностопном суставе движение выполнять аккуратно, не торопясь, не давить на стопу. При выполнении махов колени ног не сгибать, спину не наклонять, смотреть прямо, руки не опускать.</p>
7	<p>Выпады вперед/в стороны <i>И.п.</i> – о.с., руки на поясе. 1-3 выпад на правой ноге вперед. 4 и.п. 5-8 то же на левой ноге. Повтор 4 раза. 1-3 выпад на правой ноге вправо. 4 и.п. 5-8 то же на левой ноге влево. Повтор 4 раза.</p>	<p>При выполнении выпадов вперед не нарушать угол 90°, спину не сгибать и не наклонять вперед, держать прямо, голову не опускать. При выпадах в стороны движение делать амплитуднее, прямую ногу не сгибать в колене, пятки не отрывать от пола. При поднятии колена к туловищу спину не кривить, носочек поднимаемой ноги тянуть к полу, смотреть прямо.</p>
8	<p>Приседания с прыжком <i>И.п.</i> – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1, 3, 5, 7 присед руки перед собой. 2, 4, 6, 8 выпрыгивание, хлопок над головой. Повтор 2 раза.</p>	<p>При приседании пятки от пола не отрывать, не наклоняться вперед, спину не кривить, прыжок осуществлять выше, руки при этом прямые, хлопок громкий.</p>

План-конспект обучающего занятия по активному туризму «Туристскими тропами»

Задачи:

- способствовать формированию навыка ходьбы по пересечённой местности;
- обучить установке и сборке палатки.
-

Результаты:

- подростки демонстрируют повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами занятий пешеходным туризмом.
- подростки знают и соблюдают правила техники безопасности во время пребывания в лесу.

План занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительный этап Сбор участников занятия на верёвочном парке. Знакомство с участниками занятия, сообщение цели занятия. Проверка готовности участников к занятию. Инструктаж по технике безопасности (см. приложение 1,2).	15 мин.
2	Разминка Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений (см. приложение 3).	10 мин.
3	Подъем на г. Барабанщиков Осуществление движения по пересечённой местности.	15 мин.
4	Перерыв Чаепитие у костра с рассказом об особенностях флоры, фауны и рельефа Краснодарского края (см. приложение 4)	10 мин.
5	Установка палатки Знакомство с правилами и технологией установки палатки. Установка палатки (см. Приложение 5).	20 мин.
6	Спуск с г. Барабанщиков Осуществление движения по пересечённой местности. Спуск по наведённым перилам.	15 мин.
7	Заключительный этап Заминка (см. Приложение 9). Подведение итогов занятия.	10 мин.

Ход занятия

№	Задачи этапа	Содержание	Рекомендации
1	Подготовительный этап – 15 мин.		
	<p>Познакомиться с подростками.</p> <p>Провести инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Проверить готовность участников к занятию.</p>	<p>Педагог знакомится с участниками занятия. Рассказывает о том, чем будут заниматься подростки на занятии. Проводит опрос о том, занимались ли подростки туризмом ранее. Проводит инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Дети: знакомятся с инструкторами. Отвечают на вопросы инструктора. Слушают инструктаж по технике безопасности на занятии.</p>	<p>Убедиться в том, что подростки хорошо слышат педагога.</p> <p>Инструктаж озвучивается громко и чётко.</p>
2	Разминка – 10 мин.		
	<p>Подготовить организм подростка к предстоящим физическим нагрузкам.</p>	<p>Педагог: демонстрирует движения комплекса общеразвивающих упражнений (Приложение 2).</p> <p>Дети: выполняют комплекс ОРУ.</p>	<p>Демонстрация упражнений сопровождается чётким и громким объяснением правил выполнения, при необходимости педагог помогает подросткам в выполнении комплекса ОРУ и подготовительных упражнений.</p> <p>Темп выполнения – медленный.</p> <p>Движения – плавные.</p>
3	Подъём на гору барабанщиков – 20 мин.		
	<p>Обучить технике подъема по пересечённой местности</p> <p>Проговаривание и</p>	<p>Педагог выстраивает участников занятия в походную колонну. Ведёт группу по маршруту следования.</p>	<p>Темп движения группы на маршруте - медленный.</p> <p>Движение</p>

№	Задачи этапа	Содержание	Рекомендации
	демонстрация элементов прохождения этапов по спортивному туризму.	<p>Даёт рекомендации по преодолению сложных участков рельефа.</p> <p>Дети следуют указаниям педагога. Осуществляют совместно с ассистентами движение по пересечённой местности в походной колонне.</p>	<p>осуществляется в колонне по одному, где в начале колонны идут обучающиеся вместе с ассистентами. Второй инструктор замыкает колонну.</p> <p>На сложных участках пути рекомендуется навесить перила и использовать жумары для подъема по ним.</p>
4	Перерыв – 10 мин.		
	Снять физическое напряжение у подростков. Познакомить с особенностями Краснодарского края.	<p>Педагог рассказывает подросткам о костра. угощает участников занятия Краснодарским чаем. Рассказывает о флоре, фауне и рельефе Краснодарского края.</p> <p>Дети пьют чай. Восстанавливаются после физической нагрузки.</p>	<p>Необходимо подготовить места для сидения, развести костёр и вскипятить чай до прихода группы.</p> <p>Инструктор помогает детям с нарушениями зрения занять удобное, безопасное место для сидения.</p> <p>Во время чаепития инструктор рассказывает о Краснодарском крае и его природных особенностях (см. Приложение 5).</p>
5	Установка палатки – 20 мин.		
	Обучить подростков технологии установки и сборки палатки.	<p>Педагог объясняет алгоритм установки палатки. Демонстрирует этапы установки палатки. Делит подростков на микрогруппы. Даёт практическое задание по установке и</p>	<p>Объяснение правил осуществляется громко и чётко. Педагог должен убедиться, что все его хорошо слышат.</p> <p>Работа по установке палаток осуществляется в микрогруппах по 3-4</p>

№	Задачи этапа	Содержание	Рекомендации
		<p>сборке палатки.</p> <p>Дети слушают объяснение педагога. Запоминают этапы установки палатки. Выполняют практическое задание по сборке и установке палатки в микрогруппах</p>	<p>человека. В каждой группе не больше одного подростка с отсутствием зрения.</p> <p>В каждой группе дать подростку с отсутствием зрения посильную задачу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - раскладывать палатку; - натягивать тент.
6	Спуск с горы – 15 мин.		
	<p>Обучить технике спуска по пересечённой местности.</p>	<p>Педагог даёт участникам задание по организации походной колонны. Ведёт группу по маршруту следования. Даёт рекомендации по преодолению сложных участков рельефа. Дети организуют походную колонну. Следуют по маршруту с соблюдением правил безопасности на спуске.</p>	<p>Спуск осуществляется в медленном темпе.</p> <p>По пути спуска рекомендуется на сложных, крутых участках повесить перила.</p> <p>Подростки с отсутствием зрения осуществляют спуск, придерживаясь за провешенные перила.</p>
7	Заключительный этап – 10 мин.		
	<p>Снять физическое напряжение у подростков.</p> <p>Подвести итоги занятия.</p>	<p>Педагог проводит релаксацию, проговаривая и демонстрируя движения. Проводит опрос участников о том, что нового они узнали, что попробовали, хотели бы заниматься пешеходным туризмом? Исполняет песню под гитару «Мы пройдем сквозь земной простор». Дети повторяют движения за педагогом. Отвечают на вопросы педагога. Исполняют походную песню под гитару.</p>	<p>Темп выполнения – медленный.</p> <p>Движения – плавные.</p> <p>Дать возможность сыграть на инструменте участникам занятия, если они умеют и знают походные песни.</p>

Список литературы

1. Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
3. Безопасный мир. Инструкции по обеспечению безопасной жизнедеятельности детей в детском лагере. Из опыта работы ВДЦ «Орлёнок». Издание третье, дополненное и переработанное. Составители: А.А. Киреева, А.В. Яблокова.- ФГБОУ ВДЦ «Орлёнок»: учебнометодический центр, 2017. – 134 с
4. Горюшина, Е. А., Гусева, Н. А., Румянцева, Н. В. Повышение доступности реализации дополнительных общеобразовательных программ для детей с ограниченными возможностями здоровья [Текст] : метод. рекомендации / Н.В. Румянцева, Е. А. Горюшина, Гусева Н. А. – Ярославль : изд-во ЯГПУ, 2018 - 103 с.
5. Миронов Ю. В. Производственная практика студентов направления «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» [Текст] / Ю. В. Миронов, Л. В. Виноградова, В. С. Виноградов и др. : учеб. пособие. – Смоленск : СГАФКСТ, 2017 - 128 с.
6. Моргачева Е. Н. Зарубежный опыт инклюзивного обучения и возможности его использования в отечественной практике [Текст] // Дефектология. - 2018 - № 3 - С. 59-65.
7. Стрельникова М.А. Инклюзивный туризм: особенности проектирования экскурсионных услуг для детей с ограниченными возможностями здоровья // Актуальные проблемы развития туризма : материалы междунар. науч.-практ. конф. / под ред. С.В. Дусенко, Н.Л. Авиловой. – Москва, 2021. – С. 528-533. – Электронная копия сборника доступна на сайте ГЦОЛИФК. URL: https://se.sportedu.ru/sites/se.sportedu.ru/files/sbornik_konferencii_aktualnye_problemy_razvitiya_turizma_5.docx.pdf (дата обращения: 27.08.2022).

Рекомендуемая литература для обучающихся

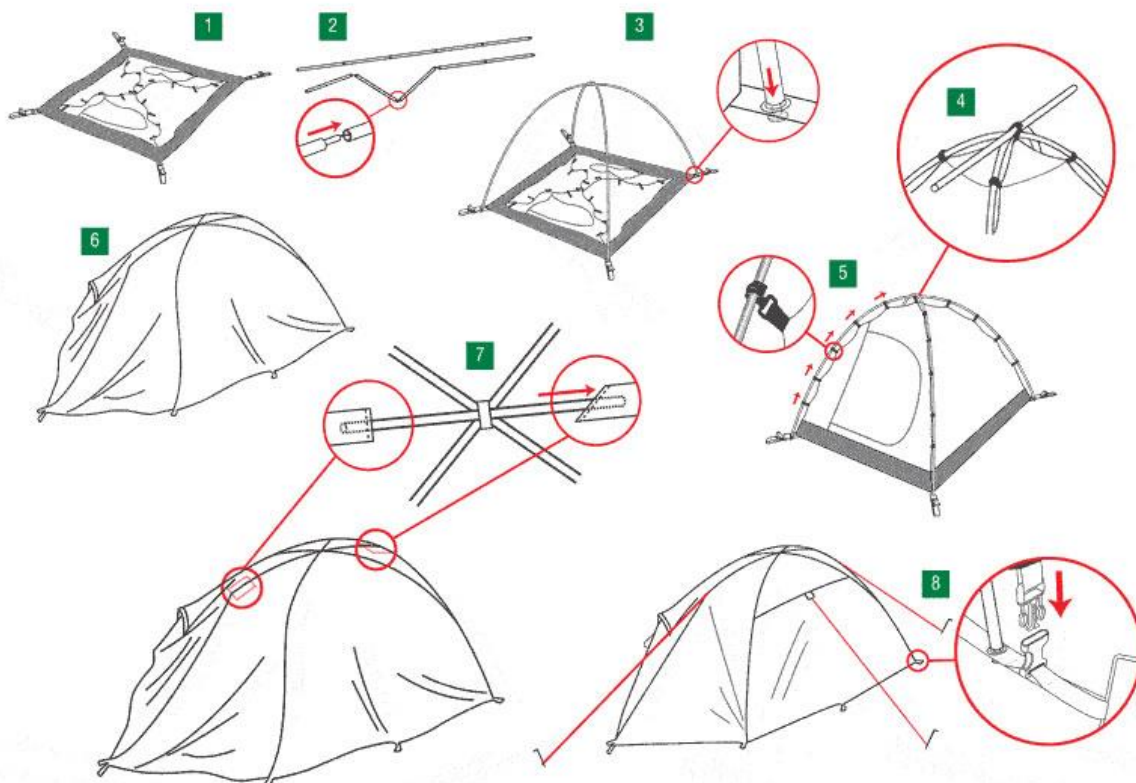
1. Карманный справочник туриста / Автор-составитель Ю.А. Штюмер.

Комплекс общеразвивающих упражнений

№	Упражнение	Общие методические указания
1	<p>Круговые движения головой <i>И.п.</i> – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-4 круговые движения вправо. 5-8 то же влево. Повтор 4 раза.</p>	<p>При круговых движениях головой спину вперед не наклонять, плечи не поднимать, движение амплитудное. При наклонах головы назад голову не запрокидывать, плечи не поднимать и не помогать в движении.</p>
2	<p>Круговые движения в лучезапястном/локтевом/плечевом суставе <i>И.п.</i> – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-4 круговые движения в лучезапястном суставе вовнутрь. 5-8 круговые движения в лучезапястном суставе кнаружи. Повтор 2 раза. 1-4 круговые движения в локтевом суставе вовнутрь. 5-8 круговые движения в локтевом суставе кнаружи. Повтор 2 раза. 1-4 круговые движения в плечевом суставе вовнутрь. 5-8 круговые движения в плечевом суставе кнаружи. Повтор 2 раза.</p>	<p>При круговых движениях в лучезапястном суставе руки не опускать, держать параллельно полу, локти не сгибать, смотреть прямо. При движении в локтевом и плечевом суставе руки не опускать, движение делать амплитудно. При поднятии рук через перед/стороны спину не сгибать, смотреть прямо перед собой, руки держать прямыми.</p>
3	<p>Махи руками в повороте туловища <i>И.п.</i> – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1-2 махи руками перед собой. 3-4 поворот туловища вправо, махи прямыми руками в стороны. 5-8 то же влево. Повтор 6 раз.</p>	<p>При выполнении махов не делать резких движений, поворот туловища максимальный в сторону, голову поворачивать вместе с корпусом, руки не опускать, держать параллельно полу.</p>
4	<p>Наклоны туловища вправо/влево <i>И.п.</i> – стойка ноги врозь, руки в стороны 1-3 наклон туловища вправо. 4 и.п. 5-7 то же влево. 8 и.п. Повтор 6 раз.</p>	
5	<p>Наклон туловища вперед <i>И.п.</i> – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-3 наклон вперед, касаясь пола. 4 и.п.</p>	<p>При наклоне туловища колени не сгибать, спину сильно не кривить, смотреть прямо, руками тянуться к полу, стараться коснуться</p>

	5-8 то же. Повтор 8 раз.	носочков
6	Круговые движения в тазобедренном/коленном/голеностопном суставе <i>И.п. – о.с.</i> 1-4 круговые движения в тазобедренном суставе вовнутрь. 5-8 круговые движения в тазобедренном суставе кнаружи. Повтор 2 раза 1-4 круговые движения в коленном суставе вовнутрь. 5-8 круговые движения в коленном суставе кнаружи. Повтор 2 раза 1-4 круговые движения в голеностопном суставе вовнутрь. 5-8 круговые движения в голеностопном суставе кнаружи. Повтор 2 раза.	При круговых движениях в тазобедренном суставе колено можно придерживать рукой, движение делать амплитудно, спину не наклонять, смотреть прямо. При круговых движениях в коленном суставе руки держать на коленях, движение делать амплитудно, спину не наклонять, смотреть прямо. При круговых движениях в голеностопном суставе движение выполнять аккуратно, не торопясь, не давить на стопу. При выполнении махов колени ног не сгибать, спину не наклонять, смотреть прямо, руки не опускать.
7	Выпады вперед/в стороны <i>И.п. – о.с., руки на поясе.</i> 1-3 выпад на правой ноге вперед. 4 и.п. 5-8 то же на левой ноге. Повтор 4 раза. 1-3 выпад на правой ноге вправо. 4 и.п. 5-8 то же на левой ноге влево. Повтор 4 раза.	При выполнении выпадов вперед не нарушать угол 90°, спину не сгибать и не наклонять вперед, держать прямо, голову не опускать. При выпадах в стороны движение делать амплитуднее, прямую ногу не сгибать в колене, пытки не отрывать от пола. При поднятии колена к туловищу спину не кривить, носочек поднимаемой ноги тянуть к полу, смотреть прямо.
8	Приседания с прыжком <i>И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.</i> 1, 3, 5, 7 присед руки перед собой. 2, 4, 6, 8 выпрыгивание, хлопок над головой. Повтор 2 раза.	При приседании пятки от пола не отрывать, не наклоняться вперед, спину не кривить, прыжок осуществлять выше, руки при это прямые, хлопок громкий

Схема установки дуговой палатки



Текст релаксации

1. Представьте, что вы деревья и тянетесь к солнышку (*руки вверх, на носочках*).
2. Но вот подул ветерок, листочки с веточками раскачиваются влево и вправо (*руки наверху, раскачивания всем корпусом*).
3. «Дождь пошёл» - встали друг за другом и постучали по спине пальчиками.
4. «Пожалеем» - деревьям жалко друг друга (*глядят по спине*).

И вот снова выглянуло солнце (*руки вверх, на носочках*).

Комплекс упражнений для заминки

1	Ходьба на месте	Ходьба на месте	Руки по швам/на пояс, спина прямая, голова смотрит прямо, не опускать голову, спину не кривить, плечи не поднимать.
2	<p>Упражнения на растяжку сидя</p> <p>1) <i>И.п.</i> – сед ноги врозь, руки на поясе. 1-3 наклон туловища вправо. 4 и.п. 5-7 то же влево. 8 и.п. Повтор 4 раза</p> <p>2) <i>И.п.</i> – сед, руки вперед. 1-3 наклон вперед, руки прямые 4 и.п. 5-8 то же самое. Повтор 4 раза</p> <p>3) <i>И.п.</i> – сед, согнув ноги. 1-3 колени опускаются в стороны (упражнение бабочка). 4 и.п. 5-8 то же самое. Повтор 4 раза.</p> <p>4) <i>И.п.</i> – лежа на спине, руки вверх. 1-4 руки тянуть вверх, ноги тянуть вниз, напрягая носочки. 5-8 отдых, и.п. Повтор 4 раза.</p>	<p>Упражнения на растяжку сидя</p> <p>1) <i>И.п.</i> – сед ноги врозь, руки на поясе. 1-3 наклон туловища вправо. 4 и.п. 5-7 то же влево. 8 и.п. Повтор 4 раза.</p> <p>2) <i>И.п.</i> – сед, руки вперед. 1-3 наклон вперед, руки прямые 4 и.п. 5-8 то же самое. Повтор 4 раза.</p> <p>3) <i>И.п.</i> – сед, согнув ноги. 1-3 колени опускаются в стороны (упражнение бабочка). 4 и.п. 5-8 то же самое. Повтор 4 раза.</p> <p>4) <i>И.п.</i> – лежа на спине, руки вверх. 1-4 руки тянуть вверх, ноги тянуть вниз, напрягая носочки. 5-8 отдых, и.п. Повтор 4 раза.</p>	<p>Можно сесть на газон/туристский коврик. В <i>сиде</i> руки для опоры сзади, ноги на ширине плеч, прямые, колени не сгибать, локти прямые, спину не опускать, смотреть прямо.</p> <p>При <i>наклоне</i> влево/вправо разноименную руку через сторону нужно тянуть в противоположную сторону (наклон вправо-правая рука остается на месте, левая наклоняется вместе с туловищем вправо).</p> <p>При <i>наклоне</i> вперед обе руки прямые скользят по ногам и тянутся к носочкам, колени в этот момент не сгибать, носочки тянуть, спину не искривлять, стараться держать ровной, смотреть прямо.</p> <p>При <i>упражнении бабочка</i> руки находятся за спиной для опоры спины, но для лучшей растяжки можно положить на колени и придавать усилие, спину в этот момент не округлять, смотреть прямо.</p> <p>При <i>позиции лежа</i> на спине, все тело на счет 1-4 напрягается и растягивается, руки следуют вверх, надо головой, ноги вниз, носочки натянуть как можно сильнее.</p>
3	Упражнения стоя	Упражнения стоя	При упражнении <i>стоя</i>

<p>1) <i>И.п.</i> – о.с. 1-4 руки через стороны вверх, подъем на носочках. 5-8 руки через стороны вниз, и.п.</p> <p>2) <i>И.п.</i> – о.с. 1-4 наклон туловища вниз, руки расслаблены. 5-8 наклон туловища вверх, руки двигаются по ногам.</p> <p>3) <i>И.п.</i> – стойка ноги врозь, руки перед грудью 1-3 пр. рукой надавливание на ладонь левой руки, чтобы растянуть связки предплечья. 4 и.п. 5-7 то же л. рукой 8 и.п.</p>	<p>1) <i>И.п.</i> – о.с. 1-4 руки через стороны вверх, подъем на носочках. 5-8 руки через стороны вниз, и.п.</p> <p>2) <i>И.п.</i> – о.с. 1-4 наклон туловища вниз, руки расслаблены. 5-8 наклон туловища вверх, руки двигаются по ногам.</p> <p>3) <i>И.п.</i> – стойка ноги врозь, руки перед грудью 1-3 пр. рукой надавливание на ладонь левой руки, чтобы растянуть связки предплечья. 4 и.п. 5-7 то же л. рукой 8 и.п.</p>	<p>необходимо растянуть все мышцы тела с помощью наклона туловища вниз и поднятия рук наверх, таким образом все тело расслабляется и позвоночник после занятий приходит в свое привычное состояние. Голову можно опускать вместе с туловищем, чтобы шея расслаблялась.</p>
---	---	--

4. Дидактические материалы

Информационно-аналитический инструмент «Карта моих достижений» для работы слепых детей (напечатан рельефно-точечной системой Брайля)

Я УВЕРЕННО ИДУ К ЦЕЛИ

Что полезного для себя мне удалось сделать за это время?

Занимался в _____ студии, мастер-класс

Я узнал(а) _____

Я попробовал(а) себя, научился(лась), сделал(а)

Мне было интересно заниматься (отметь ДА или НЕТ)

Занимался в _____ студии, мастер-класс

Я узнал(а) _____

Я попробовал(а) себя, научился(лась), сделал(а)

Мне было интересно заниматься (отметь ДА или НЕТ)

Занимался в _____ студии, мастер-класс

Я узнал(а) _____

Я попробовал(а) себя, научился(лась), сделал(а)

Мне было интересно заниматься (отметь ДА или НЕТ)

Занимался в _____ студии, мастер-класс

Я узнал(а) _____

Я попробовал(а) себя, научился(лась), сделал(а)

Мне было интересно заниматься (отметь ДА или НЕТ)

СМЕНА В «ОРЛЁНКЕ» ПОДОШЛА К КОНЦУ – ПОРА ПОДВЕСТИ ИТОГИ

Сначала вернись к тем вопросам, на которые ты ответил(а) в середине смены – НАВЕРНЯКА, сейчас тебе есть что добавить. А потом заполни «Карту моих достижений» до конца ЗА СМЕНУ МНЕ УДАЛОСЬ

УЗНАТЬ: _____

ПОПРОБОВАТЬ, НАУЧИТЬСЯ: _____

Я И МОИ ЦЕННОСТИ:

ЦЕННОСТЬ - это то, что особо значимо для человека или для общества в целом. В «ОРЛЁНКЕ» У МЕНЯ БЫЛА ВОЗМОЖНОСТЬ В КРУГУ СВОИХ ДРУЗЕЙ ПОНЯТЬ, ЧТО Я ОСОБЕННО ЦЕНЮ В ЖИЗНИ.

Я ОЦЕНИВАЮ СТЕПЕНЬ ДОСТИЖЕНИЯ ПОСТАВЛЕННОЙ ЦЕЛИ НА СМЕНУ

0 1 2 3 4 5

МОИ ПОМОЩНИКИ В ДОСТИЖЕНИИ ЦЕЛИ (отметь, достигли)

волонтер няня

инструктор по спорту вид спорта

учитель предмет

руководитель студия, мастер-класс, занятия

свой вариант _____


ВЕРНУВШИСЬ ДОМОЙ, Я
(заполни предложения или дополни свой вариант)

Продолжу заниматься тем, что попробовал в «Орлёнке»

Продолжу развивать свой интерес (указать область знаний)


Поставлю новую цель и буду к ней стремиться

_____ свой вариант _____



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕТСКИЙ ЦЕНТР «ОРЛЁНОК»



КАРТА МОИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Имя, фамилия, возраст _____

Детский лагерь, город _____

Выбирай главное из того, что тебе интересно в «Орлёнке», ставь цель и прокладывая свой маршрут к её достижению. А карта подскажет, на что обратить внимание, чтобы новые знания и умения пригодились тебе в жизни.

ТЫ ГОТОВ ОТПРАВИТЬСЯ В ПУТЬ? ПРОВЕРЬ СЕБЯ

До приезда в «Орлёнок» о смене мне было известно: (отметь или дополни свой вариант)

основные события смены

что обязательно привезти с собой (презентацию, творческие работы и др.)

свой вариант _____

Я уже умею: (отметь или дополни свой вариант)

легко знакомиться со сверстниками, свободно общаться с ними

ставить цель и достигать её

принимать решения, планировать свою деятельность

работать в команде

танцевать, рисовать, что-то мастерить

научить других (выполни чему?) _____

В «ОРЛЁНКЕ» ВОЗМОЖНО МНОГО!

ЦЕЛЬ - то, к чему стремишься, чего хочешь достигнуть

МОЯ ЦЕЛЬ НА СМЕНУ

Что я хочу узнать? _____

Чему я хочу научиться? Что попробовать сделать? _____

В этом мне помогут мои лучшие качества (какими какими?)

1. _____ 2. _____ 3. _____

ТЕПЕРЬ САМОЕ ВРЕМЯ ПОДУМАТЬ, КАК ОСУЩЕСТВИТЬ ВСЕ ЗАДУМАННОЕ...

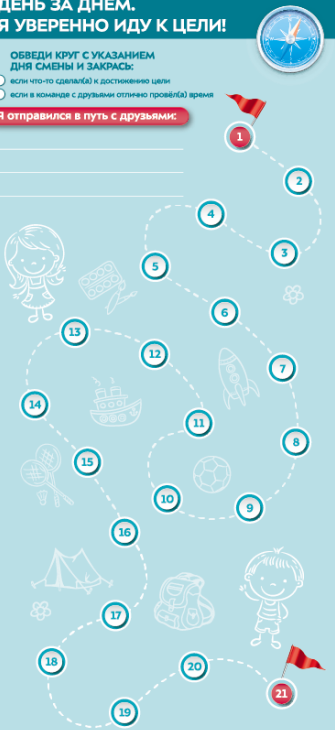
ДЕНЬ ЗА ДНЁМ. Я УВЕРЕННО ИДУ К ЦЕЛИ!

ОБВЕДИ КРУГ С УКАЗАНИЕМ ДНЯ СМЕНЫ И ЗАКРАСИ:

если что-то сделал(а) к достижению цели

если в команде с друзьями успешно провёл(а) время

Я отправился в путь с друзьями!



ДЕНЬ ЗА ДНЁМ. МОИ ОТКРЫТИЯ В ПЕРВЫЕ ДНИ В «ОРЛЁНКЕ»

В «Орлёнке» есть люди, которые помогут мне достичь поставленной цели

Я узнал(а) _____

Я уже попробовал(а) себя в _____

Я открыл(а) в других людях их способности и качества _____

СМЕНА В «ОРЛЁНКЕ» – ВОЗМОЖНОСТЬ ИЗМЕНИТЬСЯ И ВЗГЛЯНУТЬ НА СЕБЯ ПО-НОВОМУ. Я МОГУ СКАЗАТЬ О СЕБЕ: (отметь или дополни свой вариант)

	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21
Я стал(а) успешнее общаться со сверстниками							
Я стал(а) добрее относиться к другим людям							
Я стал(а) лучше слушать и понимать других людей							
Я стал(а) чаще высказывать свою точку зрения							
Я стал(а) самостоятельнее							
Я стал(а) ответственнее							

Я К ЦЕЛИ – БЛИЖЕ НА ШАГ! Я УЖЕ МНОГОЕ УСПЕЛ СДЕЛАТЬ!

Принимая участие в: _____ событиях, делах _____

Я открыл(а) в себе новые способности и интересы: _____

Задумался(лась) над тем, что мне следует развивать в себе такие качества: _____

Физкультурно-спортивное тестирование «Орлянский норматив»

Пояснительная записка. «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программа физической подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях в СССР, основополагающая в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания молодёжи. Программа была фундаментом государственной политики в системе физического воспитания нации и была направлена на то, чтобы сделать нацию здоровее и готовить к труду во благо Родины и её защите, способствовала развитию массового физкультурного движения в Советском Союзе. Гражданин, который выполнял нормы данной программы, считался идеалом советского человека. И к этому идеалу нужно было стремиться каждому.

В 2014 году Правительство Российской Федерации разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО. Программа ГТО создана и направлена на то, чтобы увеличить процент населения, которое регулярно занимается спортом, а также в целом продлить жизнь россиян.

«Орлянский норматив» - упрощённый вариант Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Проводится с целью привлечения детей и подростков к здоровому образу жизни, пропаганды современной программы ГТО, мотивации к дальнейшему саморазвитию и участию в данной программе.

Задачи:

- тестирование участниками личных физических качеств и способностей;
- демонстрация дела физкультурно-спортивной направленности как одной из форм организации досуга (способа организации своей жизни в лагере, школе);
- содействие реализации лидерского потенциала, организаторских умений подростков;
- пропаганда здорового образа жизни.

Условия и ход проведения тестирования:

Перед началом все участники обязаны пройти инструктаж по технике безопасности для участия в физкультурно-спортивных мероприятиях и ознакомиться с правилами поведения. Перед тестированием каждый участник проходит регистрацию с вручением удостоверения, в котором судья будет отмечать результат.

Тестирование может начаться с торжественного построения и вступительного слова судей, обязательно наличие краткого пояснения условий тестирования и разминки участников.

Регламент, программа тестирования:

Бег на 30 м

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием.

Бег на 30 м выполняется с высокого старта.

По команде «На старт!» участник должен подойти к линии старта и занять позицию перед линией строго на своей дорожке. Участник не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.

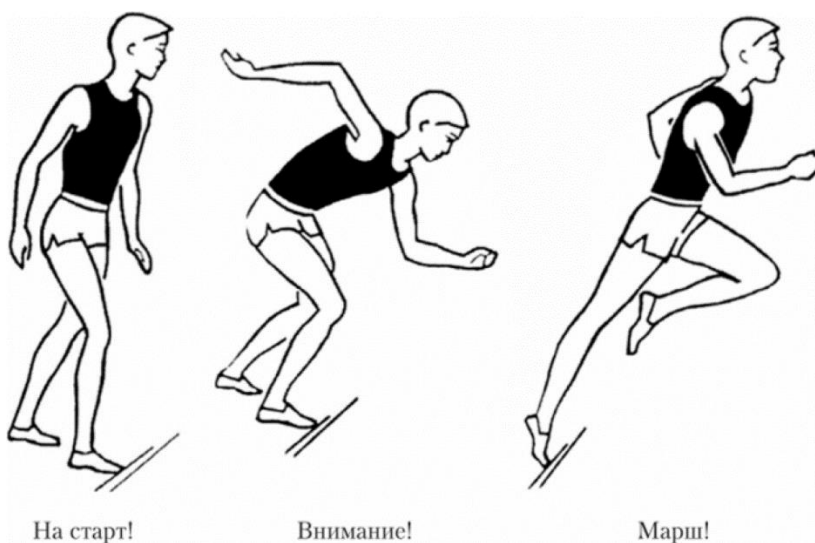
По команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию.

После команды «Марш!» он начинает движение.

Для лиц тотально слепых в целях обеспечения выполнения испытания (теста) привлекается помощник (лидер) и предоставляется две беговые дорожки рядом, или по 1 м с каждой стороны. Участники стартуют по 2-4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- неготовность участника к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега создает помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» (фальстарт);
- пересечение финишной черты помощником (лидером) раньше спортсмена.



Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами

Участник выполняет испытание в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, легинсы), без обуви.

Наклон выполняется из положения сидя на гимнастическом коврике с прямыми ногами в коленях вместе с упором ступнями (гимнастическая скамейка, тумба или другое специальное оборудование).

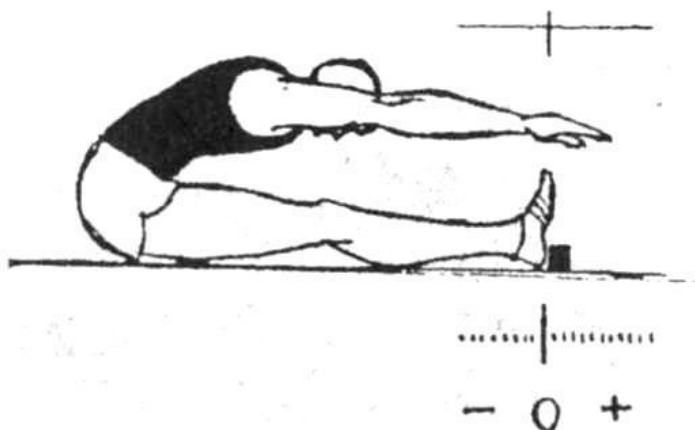
По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Техника выполнения испытания

При выполнении испытания (теста) участник совершает два предварительных наклона вперед, скользя пальцами рук (кисти рук вместе) по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Результат фиксируется с помощью линейки с нулевым отсчетом в обе стороны от вертикальной линии основания стоп тестируемого. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат до вертикальной линии основания стоп обозначается со знаком "-", после - со знаком "+" (см. рисунок 1).

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.



Метание теннисного мяча в цель с дистанции 6 м

Метание теннисного мяча в цель выполняется с обозначенной линии с расстояния 6 м в закрепленный на стене (или другим способом) гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

Участнику предоставляется право выполнить определенное количество бросков в соответствии со ступенями, установленное государственными требованиями комплекса ГТО для соответствующих нозологических групп.

Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Для лиц тотально слепых в целях обеспечения выполнения испытания (теста) привлекается помощник (лидер). Для лиц с нарушением зрения после команды судьи перед каждым броском подается звуковой сигнал, обозначающий местоположение мишени (длительность сигнала от 3 до 5 секунд).

Озвученная мишень может быть оборудована с помощью колокольчика и веревки соответствующей длины, позволяющей уверенно и беспрепятственно управлять звуком, или с помощью любого другого источника звукового сигнала.

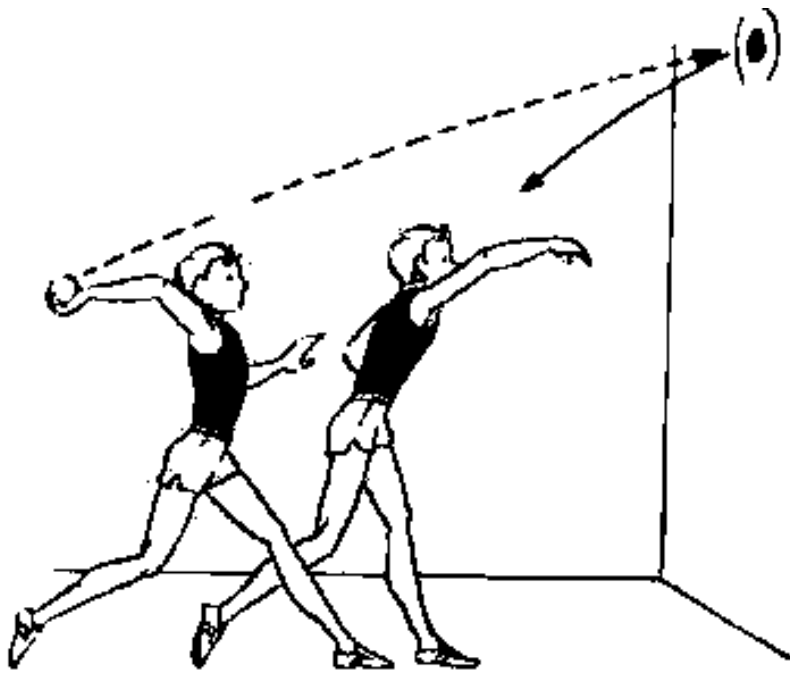
Внимание! Источник звукового сигнала должен размещаться за мишенью по направлению выполнения броска участником испытания.

Техника выполнения испытания. Описание техники выполнения испытания приводится для человека, выполняющего метание правой рукой.

Исходное положение - участник стоит лицом к мишени в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая - на передней части стопы. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- участник совершил заступ за линию метания;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.



Поднимание туловища из положения лёжа на спине с согнутыми ногами

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

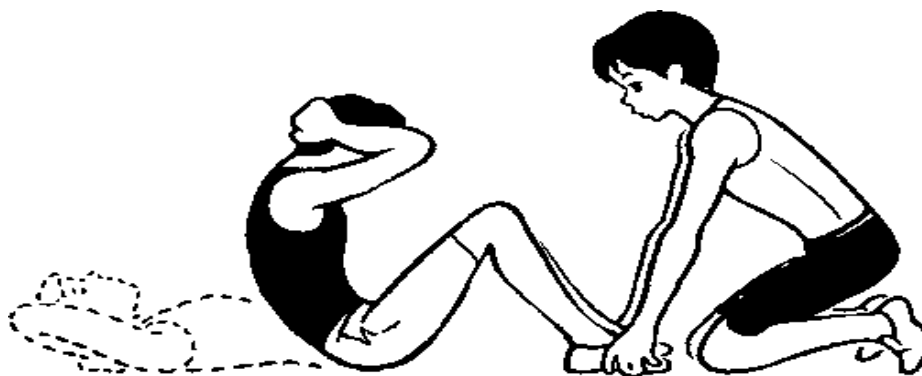
По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Для лиц тотально слепых в целях обеспечения выполнения испытания (теста) привлекается помощник (лидер).

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза);
- изменение прямого угла согнутых ног;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.



Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале, на универсальной спортивной площадке или на любой ровной поверхности.

Место выполнения испытания может быть огорожено, чтобы участнику никто не мешал в достижении максимального результата.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа выполняется из исходного положения: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

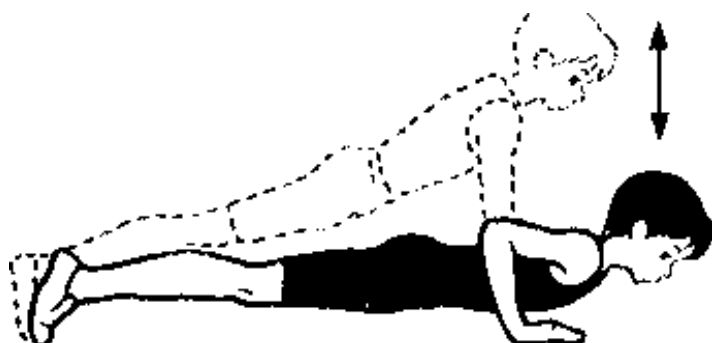
По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Для лиц тотально слепых в целях обеспечения выполнения испытания (теста) привлекается помощник (лидер).

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами);
- нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.



Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется на любой ровной твердой поверхности. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания.

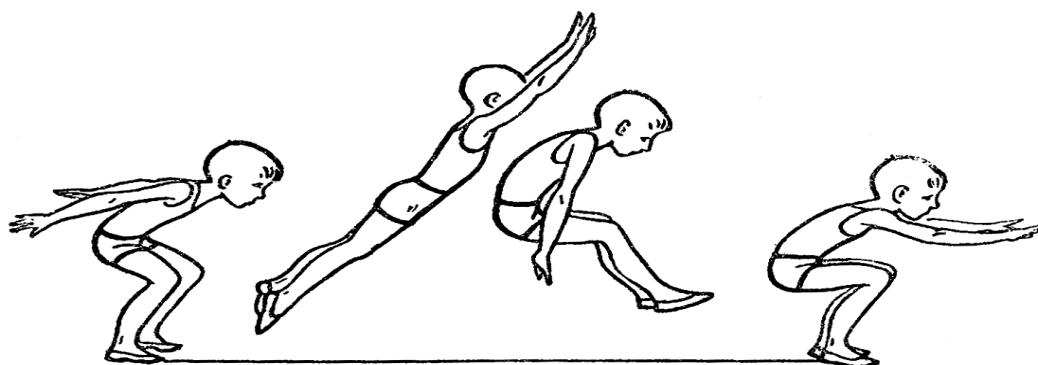
По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. На подготовку и выполнение прыжка (попытки) участнику предоставляется 1 мин.

Для лиц тотально слепых в целях обеспечения выполнения испытания (теста) привлекается помощник (лидер).

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка;
- задержка в выполнении прыжка (попытки) более 1 мин.;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.



Подведение итогов тестирования:

Возможен различный подсчет результатов тестирования. Раздельный зачет среди юношей и девушек, по возрастным ступеням, по каждому тесту (нормативу) отдельно, командный зачет. Победители и призёры могут быть награждены ценными призами, грамотами, медалями.

5. Диагностические и оценочные материалы

Карта фиксации образовательных результатов обучающихся

Ф.И.О. обучающегося								
Тема								
Способы фиксации	Входной контроль (в баллах)				Итоговый контроль (в баллах)			
	Показатели				Показатели			
	1	2	3	4	1	2	3	4
Личностные образовательные результаты								
Опрос								
Опрос в «Карте моих достижений»								
Наблюдение								
Метапредметные образовательные результаты								
Опрос								
Опрос в «Карте моих достижений»								
Наблюдение								
Предметные образовательные результаты								
Опрос								
Опрос в «Карте моих достижений»								
Наблюдение								
Тестирование								

Вопросы и предполагаемые ответы

Плавание

1. Назовите имена и достижения известных российских спортсменов в олимпийских и паралимпийских видах спорта.
 Ответ: Александр Попов, четырехкратный Олимпийский чемпион, Евгений Рылов, двукратный Олимпийский чемпион.
2. Какие значимые спортивные события РФ и мирового уровня состоятся в ближайшее время?
 Ответ: Всероссийская Спартакиада среди сильнейших спортсменов России.
3. Почему Вы считаете эти события значимыми?
 Ответ: выступление сильнейших спортсменов России, популяризация летних видов спорта.

Спортивная игра бочче

1. В каком году игра бочче начала свою историю как паралимпийский вид спорта?

Ответ. Впервые бочче был признан международным паралимпийским видом спорта в качестве тестовых соревнований в программе Паралимпийских Игр 1984 года в Нью-Йорке. Тогда в игре участвовало всего 19 спортсменов.

2. В каком году состоялся первый чемпионат России по игре бочче?

Ответ. В России игра бочче начала развиваться с 2009 года, в этом же году в Москве был проведен первый чемпионат России, в котором приняло участие 63 спортсмена из 18 регионов страны. Сергей Моздор из Краснодарского края, Олеся Мещерякова из Пензенской области и Оксана Шураева из Тамбовской области стали двукратными чемпионами, одержав победы и в личном, и в командном зачетах. С каждым годом количество спортсменов увеличивалось и на чемпионате России 2017 года участвовали уже 110 спортсменов из 25 регионов. Более 40 регионов России развивают бочче, не только как спорт высших достижений, но и как массовый вид спорта для всех.

3. Кто тренирует сборную России по игре бочче?

Ответ. Татьяна Кузнецова является старшим тренером сборной команды России по игре бочче.

4. Сколько мастеров спорта международного класса в сборной России по игре бочче?

Ответ. Всего 4 мастера спорта международного класса: Гутник Михаил из Санкт-Петербурга, Легостаев Александр из Перми, Васильев Максим из Москвы и Сафин Сергей из города Ершов.

5. Какие международные соревнования среди паралимпийцев недавно проходили в г. Сочи?

Ответ. Международные комплексные спортивные соревнования «Летние Игры Паралимпийцев «Мы вместе. Спорт». Участниками этих соревнований стали более 1 800 человек, из которых 170 - представляли иностранные государства.

Скалолазание

1. Что такое скалолазание на ваш взгляд?

Ответ. Скалолазание - вид спорта и вид активного отдыха, который заключается в лазании по естественному или искусственному рельефу.

2. Где и когда зародилось скалолазание?

Ответ. Как разновидность активного отдыха и спорта, скалолазание возникло в 19 веке. Занятие скалолазанием в свободное время получило широкое распространение в Европе: скальные районы Германии (Саксонская Швейцария, Циттауские горы и др.), Австрии (Тирольские Альпы), скалы Шотландии, Ирландии, Швейцарии и др. стран. В России

более 150 лет тому назад в окрестностях г. Красноярск зародилось лазание на Красноярских столбах – столбизм.

3. Где проходил первые соревнования по скалолазанию?

Ответ. Большой вклад в историю становления скалолазания во всем мире, именно как вида спорта внес СССР. Летом 1947 года на скалах Домбая (Западный Кавказ) Иван Иосифович Антонович провёл первые в мире официальные соревнования по скалолазанию. Соревнования были посвящены 30-летию СССР. Первый шаг в истории скалолазания был сделан и дальше началось активное развитие этого интереснейшего и экстремального вида спорта.

4. Как называется адаптивное скалолазание?

Ответ. Адаптивное скалолазание, известно в мире как параклаймбинг (paraclimbing), — скалолазание для людей с ОВЗ. Заниматься этим видом спорта могут люди с поражением опорно-двигательного аппарата (спорт ПОДА), в том числе с ампутированными конечностями, с нарушением слуха, зрения (команды спортсменам диктует наводчик) и люди с интеллектуальными нарушениями.

Спортивный туризм

1. Что такое спортивный туризм?

Ответ. Спортивный туризм — вид спорта, имеющий целью спортивное совершенствование человека в преодолении естественных препятствий. Спортивность туризма заключается в преодолении естественных препятствий с применением различной тактики и техники преодоления препятствий. Спортивный туризм, прежде всего, спортивные походы, является командным видом спорта, в котором сильны традиции взаимопомощи и взаимовыручки, спортивной дисциплины, самосовершенствования и взаимной передачи знаний и опыта.

2. Где и когда зародился спортивный туризм?

Ответ. Спортивный туризм исторически сложился в СССР. В 1949 он был включен в Единую всесоюзную спортивную классификацию и признан видом спорта. Туристское движение в России зародилось в конце XIX века. В то время в стране одна за другой стали появляться первые туристские организации: "Альпийский клуб" в Тбилиси (1877), "Предприятие для общественных путешествий во все страны света" в Петербурге (1885), "Крымский горный клуб" в Одессе (1890) с филиалами в Ялте и Севастополе (позднее - "Крымско-Кавказский горный клуб").

3. Почему вы считаете этот вид спорта значимым?

Ответ. Потому, что спортивный туризм — это общенациональный вид спорта в России, отражающий историю и национальные традиции, вид спорта, которым занимаются около 3 миллионов человек.

Активный туризм

1. Что такое активный туризм?

Ответ. Активный туризм - это туризм с использованием активных видов путешествия: пешком, на лыжах, на велосипеде, на конях. Имеет преобладающее развитие на территориях, сохранивших свои уникальные ландшафты. К таким относят в первую очередь Россию, имеющую одновременно и низинные равнинные, болотные, степные ландшафты, также как горные и пустынные ландшафты.

2. Как вы считаете, хорошо ли развит активный туризм в России?

Ответ. Благодаря доступности и богатству природного разнообразия в России и на территориях бывшего СССР спортивно-оздоровительным туризмом, экстремальными видами спорта занимаются дети и взрослые из разных сфер жизни. В России активный туризм становится все более популярным, доступным и понятным для массовой аудитории. Сейчас профессиональные гиды и туристические компании помогают обычным туристам, не имеющим специальной физической подготовки и навыков, попробовать активные виды отдыха в достаточно безопасном режиме, предоставляя напрокат необходимое оборудование и организуя специальные программы.

3. Чем полезен активный туризм?

Ответ. Активный отдых помогает держать организм в тонусе. Речь не только о физическом его состоянии, но и о моральном. После такого отдыха ощущается прилив сил, возникает чувство радости, счастья. Организм после активного отдыха восстанавливается быстро, а человек испытывает положительные эмоции. Кроме того, индустрия туризма помогает создавать инфраструктуру, такую, как дороги, парки, больницы, школы и общественные районы. Туризм также помогает сохранять объекты наследия, чудеса природы и драгоценную культуру, давая людям возможность продемонстрировать свои культурные традиции и защитить священные территории.

Наблюдение

Плавание

1. Показатель: обучающийся демонстрирует знания своих физических возможностей, выбирая формы/виды физкультурно-спортивной активности.

Через что наблюдаем:

При выполнении специальных упражнений на суше «стрелочка»/ноги «кроль» сидя на скамье обучающиеся отвечают на вопросы, связанные с его ощущениями в упражнении (руки вытянуты вверх, чувствуется напряжение в спине, животе/носки направлены вперёд, пятки не задевают пол). Проговаривают об испытываемых трудностях.

При выполнении упражнений или игр на ознакомление со свойствами воды «поплавок», «звёздочка» обучающиеся последовательно выполняют «фазы» упражнения, с необходимым соблюдением техники безопасности.

Вдох делается спокойно и мощно, после всплывания нет приступов «задыхания», продолжительного откашливания.

Присутствует необходимое расслабление/напряжение тех или иных частей тела, удержание тела в необходимой части бассейна.

По окончании упражнения обучающиеся могут поделиться своими «плавательными ощущениями», сказать о том, что у них получилось и предположить возможные ошибки в выполнении).

2. Показатель: обучающийся демонстрирует в процессе физкультурно-спортивных занятий конструктивное взаимодействие со сверстниками, проявляют отзывчивость, дисциплинированность, ответственность, доброжелательность, соблюдая правила «Честной игры».

Через что наблюдаем:

При объяснении/демонстрации задания педагогом не отвлекается, не мешает остальным, не перебивает других.

В то же время при необходимости подсказывает/показывает/объясняет.

Спортивная игра бочче

1. Показатель: обучающийся демонстрирует знания своих физических возможностей, выбирая формы/виды физкультурно-спортивной активности.

Через что наблюдаем:

При выполнении специальных упражнений на «хват и удержание» шара, «катание и бросок» шара обучающиеся отвечают на вопросы, связанные с его ощущениями в упражнении (рука полностью охватывает шар, задействованы все пальцы, ладонь уверенно держит шар, определяет степень веса и размера шаров). Могут рассказать о возникающих трудностях.

При выполнении катания или броска шара обучающиеся последовательно выполняют «фазы» упражнения, с необходимым соблюдением техники безопасности.

Обучающиеся используют удержание шара как на ладони, так и в перевернутом положении, за счет хвата пальцами. Не производит лишних движений с шаром, не выпускает и не бросает его вне игровой ситуации, или задания.

2. Показатель: обучающийся демонстрирует в процессе физкультурно-спортивных занятий конструктивное взаимодействие со сверстниками, проявляют отзывчивость, дисциплинированность, ответственность, доброжелательность, соблюдая правила «Честной игры».

Через что наблюдаем:

При объяснении/демонстрации задания педагогом не отвлекается, не мешает остальным, не перебивает других. В то же время при необходимости подсказывает/показывает/объясняет.

Скалолазание

1. Показатель: обучающиеся демонстрируют знания своих физических возможностей, выбирая формы/виды физкультурно-спортивной активности.

Через что наблюдаем:

При выполнении специальных упражнений на скалодроме обучающиеся отвечают на вопросы, связанные с ощущениями (чувствуется напряжение в кистях и запястьях, ноги делают опору на носок, корпус прижат к скалодрому и т.д.). Проговаривают об испытываемых трудностях.

При выполнении упражнений или игр на ознакомление со скалолазанием обучающиеся последовательно выполняют фазы упражнений/правила игры с необходимым соблюдением техники безопасности.

По окончании упражнений/игр обучающиеся могут поделиться своими ощущениями и сказать о том, какую трассу у них получилось пролезть и предположить возможные ошибки при выполнении.

2. Показатель: обучающийся демонстрирует в процессе физкультурно-спортивных занятий конструктивное взаимодействие со сверстниками, проявляют отзывчивость, дисциплинированность, ответственность, доброжелательность, соблюдая принципы честной игры.

Через что наблюдаем:

При объяснении/демонстрации задания педагогом обучающиеся не отвлекаются, не мешают и не перебивают друг друга. В то же время при необходимости обучающийся подсказывает/показывает/объясняет.

Спортивный туризм

1. Показатель: обучающиеся демонстрируют знания своих физических возможностей, выбирая формы/виды физкультурно-спортивной активности.

Через что наблюдаем:

При выполнении специальных упражнений на обучающиеся отвечают на вопросы, связанные с ощущениями (чувствуется напряжение в руках и ногах в ногах, появляется потливость, увеличивается пульс и частота дыхания, ноги

опираются на всю стопу, а при спуске нога жёстко становится на пятку, а затем делает полноценную опору и т.д.). Проговаривают об испытываемых трудностях.

При выполнении упражнений или игр на ознакомление со спортивным туризмом обучающиеся последовательно выполняют фазы упражнений/правила игры с необходимым соблюдением техники безопасности.

По окончании упражнений/игр обучающиеся могут поделиться своими ощущениями и сказать о том, какое испытание у них получилось преодолеть и предположить возможные ошибки при выполнении

2. Показатель: обучающийся демонстрирует в процессе физкультурно-спортивных занятий конструктивное взаимодействие со сверстниками, проявляют отзывчивость, дисциплинированность, ответственность, доброжелательность.

Через что наблюдаем:

При объяснении/демонстрации задания педагогом обучающиеся не отвлекаются, не мешают и не перебивают друг друга. В то же время при необходимости обучающийся подсказывает/показывает/объясняет. При возникновении затруднений участники приходят на помощь друг другу.

Активный туризм

1. Показатель: обучающиеся демонстрируют знания своих физических возможностей, выбирая формы/виды физкультурно-спортивной активности.

Через что наблюдаем: подросток осуществляет движение по маршруту в собственном, комфортном для себя темпе. По итогу прохождения маршрута подростки могут описать свои ощущения и поделиться испытываемыми трудностями.

2. Показатель: обучающийся демонстрирует в процессе физкультурно-спортивных занятий конструктивное взаимодействие со сверстниками, проявляют отзывчивость, дисциплинированность, ответственность, доброжелательность.

Через что наблюдаем:

При объяснении/демонстрации задания педагогом обучающиеся не отвлекаются, не мешают и не перебивают друг друга. При возникновении затруднений участники приходят на помощь друг другу. Подростки поддерживают и ободряют друг друга.

Задания на оценку динамики освоения технических и тактических умений

Плавание

1. Обучающийся демонстрирует улучшение количественных и качественных характеристик двигательных умений при выполнении осваиваемых упражнений.

2. Обучающийся демонстрирует самостоятельность при выполнении тренировочных, игровых упражнений в пределах заданной спортивной площадки, ориентируясь при помощи речи, звуков, тактильности и специальных средств обучения.

На первом занятии обучающиеся словесно и тактильно изучают здание бассейна (ступени, стены, лестницы в воду, бортики бассейна, водоразделительные дорожки, расстояние от бортика до дорожки и т.д.). Ориентируются на голос преподавателя, друг друга.

На последующих занятиях ориентация в пространстве бассейна улучшается, продолжается метод голосовой поддержки и пояснений относительно положения тела к бассейну/дорожке, намного увереннее выполняются упражнения и задания.

Совершается минимальное количество «сталкивания» друг с другом, бортиком, дорожкой бассейна.

Спортивная игра бочче

1. Обучающийся демонстрирует улучшение количественных и качественных характеристик двигательных умений при выполнении осваиваемых упражнений.

При хвате и удержании шара не задействуется вторая рука, а также шар поднимается кончиками пальцев, не всей ладонью. Количество близко расположенных шаров, или попаданий в «паллино» увеличивается.

2. Обучающийся демонстрирует самостоятельность при выполнении тренировочных, игровых упражнений в пределах заданной спортивной площадки, ориентируясь при помощи речи, звуков, тактильности и специальных средств обучения.

3. Обучающиеся изучают место проведения – спортивный зал, спортивную площадку (размер площади, препятствия в виде зрительских трибун, баскетбольных стоек, стены, выступы). Ориентируются на голос инструктора, вожатого, друг друга. При выполнении упражнения «катание, бросок» шара в звенящий/волейбольный мяч ориентируются на звук мяча, свисток инструктора, а также осязательного восприятия расстояния.

Скалолазание

1. Обучающийся демонстрирует улучшение количественных и качественных характеристик двигательных умений при выполнении осваиваемых упражнений.

Обучающиеся улучшают время прохождения контрольной трассы на скорость. Обучающиеся уменьшают количество задействуемых зацепов для прохождения контрольной трассы по скалолазанию на трудность.

2. Обучающийся демонстрирует самостоятельность при выполнении тренировочных, игровых упражнений в пределах заданной спортивной площадки, ориентируясь при помощи речи, звуков, тактильности и специальных средств обучения.

Обучающиеся тактильно изучают скалолазный стенд, ориентируясь на голос педагога и друг друга. Самостоятельно осуществляют лазание с верхней страховкой, ориентируясь на подсказки инструктора и других участников занятия относительно положения корпуса, рук и ног.

Спортивный туризм

1. Обучающийся демонстрирует улучшение количественных и качественных характеристик двигательных умений при выполнении осваиваемых упражнений.

Обучающийся улучшает время прохождения отдельных элементов дистанции по спортивному туризму за счет улучшения навыков двигательной активности.

1. Обучающийся демонстрирует самостоятельность при выполнении тренировочных, игровых упражнений в пределах заданной спортивной площадки, ориентируясь при помощи речи, звуков, тактильности и специальных средств обучения.

Обучающийся проходит дистанцию по спортивному туризму (спуск, подъем, траверс, навесная переправа) ориентируясь на тактильные ощущения и словесные команды инструктора. Координирует свои действия и самостоятельно осуществляет перестёжку.

Активный туризм

1. Обучающийся демонстрирует улучшение количественных и качественных характеристик двигательных умений при выполнении осваиваемых упражнений.

Обучающийся улучшает технику ходьбы по пересечённой местности за счёт освоения постановки стопы на горном рельефе.

2. Обучающийся демонстрирует самостоятельность при выполнении тренировочных, игровых упражнений в пределах заданной спортивной площадки, ориентируясь при помощи речи, звуков, тактильности и специальных средств обучения.

Обучающийся преодолевает пешеходную часть маршрута в составе группы; ориентируется на местности при помощи тактильности, выбирает рациональный маршрут для преодоления естественных препятствий самостоятельно или ориентируясь на голос инструктора или товарищей.

Входное и итоговое тестирование

Выполнение контрольных упражнений на оценку уровня освоения двигательных умений проводится на каждом занятии (в начале и конце) всех осваиваемых видах физкультурно-спортивных активностей.

Плавание (выполнение упражнений):

«**Поплавок**»: и. п. - стоя, руки вверх, кисти соединены (голова между руками). Подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног и тела; затем расслабиться. Это упражнение подводит к правильному выполнению скольжения и умению держать туловище при плавании напряженным.

«**Стрелочка**»: и. п. - стоя по грудь в воде. Сделать глубокий вдох и, приседая, погрузиться в воду с головой. Поджать под себя ноги и, обхватив руками колени, всплыть на поверхность.

Скалолазание (выполнение упражнений):

«**Организация верхней страховки**»: ближний к участнику страховочный карабин должен быть расположен на одной вертикали с точкой финиша (во избежание маятника после прыжка участника к финишу), не ниже 1 метра от финиша.

Страховочная веревка должна проходить через две разнесенные оттяжки так, чтобы веревка не мешала участнику финишировать. Нижний карабин оттяжек, через который проходит веревка, должен быть стальным диаметром не менее 10 мм с блокируемой с помощью винтовой муфты защелкой или резьбовым вентилем (типа "MaillonRapide"). Карабины, веревки и оттяжки должны соответствовать требованиям соответствующих европейских стандартов CEN (EN 12275, EN 892). Оттяжка крепится к точке страховки карабином типа "MaillonRapide" или стальным карабином с блокирующей винтовой муфтой. Карабины должны быть зафиксированы от поворота в оттяжке. Муфты, вентили должны быть надежно завинчены, причем карабин должен быть развернут так, чтобы закручивание было направлено вниз. Для привязывания к страховочной веревке применяются узел - "восьмерка" с контрольным узлом и карабин с резьбовой муфтой, отвечающие требованиям Международного Союза Альпинистских ассоциаций (UIAA). Карабин необходимо зафиксировать на узле страховочной веревки, чтобы исключить воздействие рывка на защелку.

Страховочная веревка должна прикрепляться к страховочной обвязке участника двумя карабинами с завинчивающейся или самозащелкивающейся муфтой, развернутыми так, чтобы защелки открывались в разные стороны, и привязанными к веревке узлом "восьмерка" с контрольным узлом (вместо контрольного узла можно примотать конец веревки клейкой лентой, изолентой и пр.).

На земле страховочная веревка должна контролироваться двумя инструкторами на страховке, располагающимися с одной стороны трассы. Один из инструкторов должен использовать страховочное устройство ручной блокировкой веревки. Оба инструктора на страховке должны с особым вниманием следить за тем, чтобы:

- а) веревка никоим образом не мешала движениям участника, будучи слишком натянутой или же, наоборот, излишне свободно провисая;
- б) все срывы останавливались в безопасном стиле, без жестких рывков.

«Лазание на скорость»: инструктор прикрепляет к обучающемуся страховочную веревку. Инструктор на страховке отвечает за надежность закрепления веревки и за то, чтобы вентили карабинов были надежно заблокированы или завинчены. После прикрепления веревки участники должны оставаться на обозначенной стартером предстартовой позиции, спиной к трассам, не далее 2-х метров от них. По команде инструктора-стартера "На старт!" участники в течение 4-х секунд должны занять стартовую позицию - встать одной ногой на стартовую площадку, обе руки и одна нога должны находиться на стартовых зацепах.

После того, как обучающиеся приняли стартовую позицию и неподвижны, стартер подает команду "Внимание!", затем, не более чем через 2 сек. - стартовый сигнал. После команды "Внимание!" обучающийся должен зафиксировать свое положение и не двигаться до подачи стартового сигнала.

После сигнала «Марш!» обучающиеся начинают движение, стараясь верно нащупать ближние удобные зацепы, зацепиться за них, продумывая движение вперед. Инструктор страхует обучающегося, при необходимости подсказывая правильные решения.

Спортивный туризм (выполнение упражнений):

«Техника преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов» (туристская техника): отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности (лес, заросли кустарников). Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

«Техника самостраховки»: умение пользоваться специальным снаряжением: жумар, спусковое устройство, блок ролик, карабины, индивидуальная страховочная система, каска и верёвки с помощью преподавателя.

Активный туризм (выполнение упражнений):

«Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности»: обучающиеся следуют указаниям педагога, осуществляют движение по пересечённой местности в походной колонне. Темп движения группы на маршруте - медленный.

Движение осуществляется в колонне по одному, где в начале колонны, чередуясь, идут подростки, не имеющие должной физической подготовки и подростки с ОВЗ. Второй инструктор замыкает колонну.

Спуск осуществляется в медленном темпе. По пути спуска рекомендуется на сложных, крутых участках повесить перила. Подростки с ОВЗ осуществляют спуск придерживаясь за провешенные перила.

Подвижные игры – бочке (выполнение упражнений):

«Бросок на точность»: многократное выбрасывание мяча правой и левой рукой, на ближние дистанции. Изучение видов бросков (нижний, верхний), чередование бросков по длине, силе и направлению. Обучение броска нижним способом на блокировку. Многократная подкатка мячей к Джек болу. Совершенствование техники игры по пути повышения точности, силы броска.

«Бросок мяча на расчёт силы»: броски правой и левой рукой на дальность. Отработка блокировки Джек бола бокс 3 и 4.

Ближний угловой правый и левый «кучность».

Средний угловой правый и левый «кучность».

Дальний угловой правый и левый «кучность».

Ближняя, средняя и дальняя блокировка коронной точки.

«Передача мяча в парах из положения сидя/стоя»: совершенствование техники броска с использованием хлопка/сигнала напарника.

Диагностический материал для оценки достижения образовательных результатов детьми с ОВЗ

Таблица 5

Карта диагностики

Личностные образовательные результаты

<i>Характеристики проявления результата</i>	<i>Способы фиксации</i>	<i>Шкала для измерения и оценки</i>
У обучающегося сформировано ценностное отношение к достижениям своей Родины в области спорта		
Обучающий не только в ответах на вопросы называет имена и события, о которых ему рассказали на занятиях, но и фиксирует их в КМД	I. Опрос: 1. Назовите имена и достижения известных российских спортсменов в олимпийских и паралимпийских видах спорта. 2. Какие значимые спортивные события РФ и мирового уровня состоятся в ближайшее время?	1 балл – даёт «правильные» (соответствующие содержанию занятия) ответы на все вопросы и указывает в КМД фамилии, имена, события. 0 баллов – не даёт верных ответов, не

	3. Почему Вы считаете эти события значимыми? Обозначьте предполагаемые ответы.	указывает в КМД факты.
	Опрос в «Карте моих достижений» - раздел «Я уверенно иду к цели», пункт «Я узнал» Обозначьте предполагаемые ответы	
Обучающийся адекватно оценивает свои возможности и ограничения в занятиях физической культурой		
В ходе занятий (наблюдение) уверенно выбирает определённую форму/вид физкультурно-спортивной активности и обосновывает свой выбор; - в КМД в пунктах «Я узнал», «Я попробовал себя, научился, сделал», «За смену мне удалось узнать/попробовать/научиться») обучающийся указывает о том, что он открыл в себе новые возможности, попробовал и научился новому в спорте; - при входном тестировании обучающийся затруднялся в выполнении заданий на выбор, а на итоговом – уверенно справился с заданием.	II. Наблюдение: 1. Какую форму/вид физкультурно-спортивной активности выбирает обучающийся? 2. Уверенно или неуверенно он это делает? 3 вопрос к ребенку: «Чем обосновывает свой выбор?»	1 балл – уверенно выбирает; 2 балла - уверенно выбирает и обосновывает выбор.
	Опрос в «Карте моих достижений»: - раздел «Я уверенно иду к цели», пункты «Я узнал», «Я попробовал себя, научился, сделал»; - раздел «Смена в «Орлёнке» подошла к концу – пора подвести итоги», пункт «За смену мне удалось узнать/попробовать/научиться»).	3 балла – в любом из названных пунктов КМД указывает, что он открыл в себе новые возможности, попробовал и научился новому в спорте.
	Входное и итоговое тестирование. Задания на выбор форм и видов физической активности, способов выполнения задания.	3 балла – на итоговом тестировании уверенно справился с заданием.
Обучающийся проявляет нравственные отношения, социальные ценности в поведении и поступках, во взаимодействии со сверстниками, взрослыми		
В ходе командных игр соблюдает правила «Честной игры», спортивной этики, не проявляет ассоциативных форм поведения.	III. Наблюдение: 1. Как обучающиеся взаимодействуют друг с другом в ходе физкультурно-спортивных занятий? 2. Соблюдают ли правила «Честной игры»?	1 балл - соблюдает правила «Честной игры». 0 баллов – не соблюдает.
Обучающийся понимает значение ведения здорового образа жизни на постоянной основе как одного из условий личной и социальной успешности		

<p>В ходе занятия активен, заинтересован. По окончании занятия у обучающихся наблюдается повышение настроения и прилив сил.</p> <p>В КМД в пункте «Мне было интересно заниматься» обучающийся фиксирует интерес к спортивным занятиям. В пункте «Я узнал», «За смену мне удалось узнать/попробовать/научиться» он фиксирует, что занятия спортом положительно влияют на развитие жизненно важных для него функций организма.</p>	<p>IV. Наблюдение</p> <p>1. Насколько активен обучающийся на занятиях?</p> <p>2. В чём выражается его интерес к содержанию занятия?</p> <p>3. Как себя чувствуют по окончании занятия?</p>	<p>3 балла – активен, проявляет интерес и имеет хорошее самочувствие по окончании занятия.</p>
	<p>Опрос в «Карте моих достижений»:</p> <p>- пункт «Мне было интересно заниматься»;</p> <p>- пункт «Я узнал», «За смену мне удалось узнать/попробовать/научиться».</p>	<p>3 балла – в любом из названных пунктов КМД фиксирует интерес к спортивным занятиям, что занятия спортом положительно влияют на развитие жизненно важных для него функций организма.</p>

Метапредметные образовательные результаты

Характеристики проявления результата	Способы фиксации	Шкала для измерения и оценки
Обучающийся умеет (научился) выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей		
<p>При выполнении учебной задачи действует правильно (делает успешные попытки) в одном из изученных способов, не пользуясь чьей-либо помощью;</p> <p>- отвечает на вопрос о выбранном способе, объясняя выбор знанием имеющихся ресурсов и собственных возможностей;</p> <p>- в КМД в пункте «Я попробовал себя, научился, сделал» указывает, что овладел несколькими способами выполнения двигательных задач.</p>	<p>Наблюдение:</p> <p>1. Использует ли чью-либо помощь при решении учебной задачи?</p> <p>2. Как объясняет выбранный вариант решения?</p>	<p>3 балла – действует самостоятельно и обосновывает свой выбор знанием имеющихся ресурсов и собственных возможностей.</p>
	<p>Опрос в «Карте моих достижений»:</p> <p>- раздел «Я попробовал себя, научился, сделал».</p>	<p>3 балла – в соответствующем пункте КМД указывает, что овладел несколькими способами выполнения двигательных задач.</p>
Обучающийся умеет (научился) идентифицировать препятствия, возникающих при выполнении физических упражнений и признавать свое право на ошибку		
<p>По итогам выполнения контрольного задания (текущее, итоговое оценивание) обучающийся</p>	<p>Опрос</p> <p>1. Как обучающийся оценивает свой опыт/пробу?</p> <p>2. Находит ли позитивное в</p>	<p>1 балл - объясняет причины достижения /не достижения результата.</p>

<p>объясняет причины /не достижения результата; - в ходе выполнения задания обучающийся объясняет причины /не достижения результата (называет допущенные ошибки, трудности), вносит коррективы в свою деятельность (называет, что планирует сделать, чтобы выполнить задание), дает положительную оценку ситуации неполучения желаемого результата; - в КМД в пункте «Я хочу себе посоветовать» обучающийся дает себе рекомендации по использованию приобретенного опыта.</p>	<p>произошедшей ситуации? 3. Как он меняет/не меняет свои действия/поступки).</p>	
	<p>Опрос в «Карте моих достижений»: - раздел «Я уверенно иду к цели», пункт «Я хочу себе посоветовать».</p>	<p>3 балла - дает себе рекомендации по использованию приобретенного опыта.</p>
<p>Обучающийся умеет (научился) общаться в команде: воспринимать и формулировать суждения, выражать свою точку зрения, понимать намерения других, выражать эмоции в соответствии с целями общения</p>		
<p>Во время командных видов физкультурно-спортивных занятий демонстрирует улучшение дисциплины, в спорных ситуациях ведет себя корректно, адекватно принимает помощь педагога, выполняет инструкции, следует советам (наблюдение); - в опросе (анкета «Твой взгляд на детский лагерь») обучающийся указывает удовлетворённость характером общения со сверстниками, взрослыми.</p>	<p>Наблюдение 1. Как ведёт себя обучающийся в спорных спортивных ситуациях: эмоции, действия, речь? 2. Как обучающийся взаимодействуют с преподавателем/тренером: слышит инструкции, советы, принимает/отвергает помощь)?</p>	<p>3 балла - дисциплинирован, в спорных ситуациях ведет себя корректно, адекватно принимает помощь педагога, выполняет инструкции, следует советам.</p>
	<p>Опрос в анкете «Твой взгляд на детский лагерь»: Вопросы: 1. «О качестве взаимодействия со сверстниками и педагогами». 2. «Качество образовательной деятельности».</p>	<p>3 балла - указывает удовлетворённость характером общения со сверстниками, взрослыми.</p>

Предметные образовательные результаты

Характеристики проявления результата	Способы фиксации	Шкала для измерения и оценки
<p>Обучающийся приобретает жизненно-важные двигательные навыки и умения в</p>		

выбранном виде физкультурно-спортивной активности, повышает уровень общей физической и специальной физической подготовки, осваивает основы техники и тактики по адаптированным видам спорта		
<p>В ходе занятий обучающийся демонстрирует самостоятельность и инициативность в освоиваемых видах физкультурно-спортивной активности (наблюдение);</p> <p>- в КМД пункте «Продолжу заниматься тем, что попробовал в «Орлёнке» фиксирует намерение заниматься выбранным видом спорта в дальнейшем;</p> <p>- в ходе занятий (текущая оценка) и в итоговом тестировании обучающийся демонстрирует улучшение (положительную динамику) значения показателей (количественных и качественных) выполнения осваиваемых упражнений по сравнению с входной оценкой (входное тестирование), приближение значений данных показателей к нормативным.</p>	<p>Наблюдение</p> <p>1. Проявляет ли самостоятельность и инициативность на занятии?</p> <p>2. Насколько улучшены количественные и качественные характеристики двигательных умений осваиваемых упражнений?</p>	1 балл - самостоятелен и инициативен.
	<p>Опрос в «Карте моих достижений»: - раздел «Вернувшись домой, я», пункт «Продолжу заниматься тем, что попробовал в «Орлёнке»).</p>	3 балла - фиксирует намерение заниматься выбранным видом спорта в дальнейшем.
	<p>Входное и итоговое тестирование</p> <p>Задания на оценку динамики освоения технических и тактических умений (по темам).</p>	3 балла - улучшены количественные и качественные характеристики двигательных умений осваиваемых упражнений.
<p>Обучающийся умеет (научился) самостоятельно ориентироваться в пространстве, пользоваться спортивным инвентарём и адаптированными наглядными пособиями, применяя зрительно-осозательный способ обследования и восприятия</p>		
<p>Обучающийся самостоятельно (с незначительной помощью ассистента, педагога) выполняет тренировочные, игровые упражнения в пределах заданной спортивной площадки, ориентируясь</p>	<p>Наблюдение</p> <p>1. Проявляет ли самостоятельность на занятии?</p> <p>2. Насколько улучшены количественные и качественные характеристики двигательных умений осваиваемых упражнений?</p>	1 балл - самостоятелен и инициативен.
	<p>Опрос в «Карте моих достижений»: - раздел «Я уверенно иду к цели»,</p>	3 балла - фиксирует намерение

<p>при помощи речи, звуков, тактильности и специальных средств обучения (наблюдение); - обучающийся в ходе занятий (текущая оценка) и в итоговом тестировании демонстрирует улучшение (положительную динамику) значения показателей</p>	<p>пункт «Я узнал», «Я попробовал себя, научился, сделал»; - раздел «Смена в «Орлёнке» подошла к концу – пора подвести итоги», пункт «За смену мне удалось узнать/попробовать/научиться»; - раздел «Я и мои ценности», «Я оцениваю степень достижения поставленной цели на смену»; - раздел «Вернувшись домой, я», пункт «Продолжу заниматься тем, что попробовал в «Орлёнке»).</p>	<p>заниматься выбранным видом спорта в дальнейшем.</p>
<p>(количественных и качественных) выполнения осваиваемых упражнений/ специальных заданий на ориентировку при помощи речи, звуков, тактильности и специальных средств обучения по сравнению с входной оценкой (входное тестирование); приближение значений данных показателей к нормативным.</p>	<p>Входное и итоговое тестирование. Задания на оценку умения при выполнении движения ориентироваться в пределах спортивной площадки/объекта, с помощью речи, звуков, тактильности и специальных средств обучения.</p>	<p>3 балла - улучшены количественные и качественные характеристики двигательных умений осваиваемых упражнений.</p>

6. Инфраструктурный лист

№	Оборудование	Кол-во на одного обучающегося / количество оборудования
Обучение игре бочче		
1	Малый набор для игры в бочче	2 – 8 человека/ 1набор
2	Большой набор для игры в бочче	2 – 12 человека/ 1набор
3	<p>Ровная (горизонтальная) площадка с гладкой поверхностью, ограниченной по периметру досками или другими неметаллическими ограждениями высотой 25 см. (допустимое отклонение +2 см.).</p> <p>1.2. Длина площадки может варьироваться от 24,0 до 26,5 м, а ширина от 3,8 до 4,5 м. Идеальные размеры, рекомендуемые для международных соревнований - 4,5 х 26,5 м. Обычно игры проводятся одновременно на нескольких смежных площадках.</p> <p>1.3. Ограждение на торцевых сторонах площадки, наиболее часто подвергаемых ударам шаров, состоят из подвижных досок, закрепленных только в верхней части и поворачивающихся вокруг оси крепления.</p>	2 команды 4 – 24 человек/ 1 площадка
4	Тактильный планшет	Пропорционально количеству незрячих или слабовидящих участников занятий, но не менее 50% от общей численности участников занятий
5	Гремящий или звенящий мяч	1 шт. / 2 – 8, 12 человек
6	Повязка на глаза	1 шт. / 1 человек
Обучение плаванию		
1	Аква-нудл	25 шт.
2	Аква-пояс	25 шт.
3	Доска для обучения	25 шт.
4	Колобашка для обучения	25 шт.
Скалолазание		
1	Резиновая игрушка (рыбки, черепахи,	10 шт.

	осьминоги и т.п.).	
2	Резиновый мяч (различного размера)	10 шт.
3	Тактильный планшет	Пропорционально количеству незрячих или слабовидящих участников занятий, но не менее 50% от общей численности участников занятий
4	Обвязки	По количеству участников
5	Кубики 10х10	12 шт.
6	Мяч игровой	1 шт.
7	Карабины	3 шт.
8	Скалолазные зацепы разной величины	5 шт.
9	Устройство автоматической страховки	5 шт.
10	Проектор	1 шт.
11	Ноутбук	1 шт.
Активный туризм		
1	Веревка 10мм 50 м	3 шт.
2	Жумар	20 шт.
3	Палатка	6 шт.
Спортивный туризм		
1	Веревка 10мм 150 м	3 шт.
2	Обвязка	15 шт.
3	Карабин	15 шт.
4	Жумар	15 шт.
5	Спускное устройство	15 шт.
6	Каска	15 шт.
7	Усы самостраховки	15 шт.

7. Кадровый лист

№	Специалист	Кол-во обучающихся / количество специалистов
Обучение игре бочче		
1	Инструктор по физической культуре	2 – 8, 12 участников / 2 специалиста
2	Вожатый/тьютор	2 – 8, 12 участников / 2 специалиста
Обучение плаванию		
1	Инструктор по физической культуре	До 15 участников / 2 специалиста
2	Вожатый/тьютор	До 15 участников / 2 специалиста
Скалолазание		
1	Инструктор по физической культуре	До 15 участников / 2 специалиста
2	Вожатый/тьютор	До 15 участников / 2 специалиста
Активный туризм		
1	Инструктор по физической культуре	До 15 участников / 2 специалиста
2	Вожатый/тьютор	До 15 участников / 2 специалиста
Спортивный туризм		
1	Инструктор по физической культуре	До 15 участников / 2 специалиста
2	Вожатый/тьютор	До 15 участников / 2 специалиста