

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №9  
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

УТВЕРЖДЕНА

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
протокол № 7 от  
«31» августа 2023

Приказом директора № 74-о от «31» августа 2023

Директор \_\_\_\_\_ /Е.В.Матюхина/

Дополнительная общеразвивающая программа

«Фристайл»

Срок освоения: 1 год  
Возраст учащихся: 7-14 лет

Разработчик: Малкова И.В.,  
педагог дополнительного образования

## *Пояснительная записка*

**Направленность.** Физкультурно-спортивная. Программа направлена на развитие двигательных качеств обучающихся и достижение спортивных результатов.

**Адресат.** Программа для обучающихся 7-14 лет (девочки и мальчики) с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ОДА), которые носят как врождённый, так и приобретённый характер различной степени выраженности:

1) Заболевания нервной системы:

- детский церебральный паралич;

2) Врождённая патология ОДА:

- врождённый вывих бедра;

- деформации стоп;

- аномалии развития позвоночника (сколиоз);

- недоразвитие и дефекты конечностей;

3) Приобретённые заболевания и повреждения ОДА:

- травматические повреждения спинного, головного мозга и конечностей;

- заболевания скелета.

Ведущим в клинической картине является двигательный дефект, который обусловлен действием ряда факторов, непосредственно связанных со спецификой заболевания. Двигательные нарушения проявляются в виде парезов, параличей, насильственных движений. Особенно значимы и сложны нарушения регуляции тонуса, которые могут происходить по типу спастичности, ригидности, гипотонии, дистонии. Нарушения регуляции тонуса тесно связаны с задержкой патологических тонических рефлексов и несформированностью цепных установочных выпрямительных рефлексов. На основе этих нарушений формируются вторичные изменения в мышцах, костях и суставах (контрактуры и деформации).

Большинство детей страдают церебральным параличом (ДЦП). Двигательные расстройства у них могут сочетаться с сопутствующими заболеваниями и вторичными нарушениями, а также с речевыми и психическими отклонениями. Психические нарушения при ДЦП проявляются в виде расстройств эмоционально-волевой сферы, познавательной деятельности и особенностей личности.

**Актуальность** программы заключается в том, что у обучающихся с нарушением ОДА ведущим в клинической картине является двигательный дефект, поэтому у них снижена двигательная активность. Снижение двигательной активности ведёт к ухудшению психофизических функций организма, что в конечном итоге влияет на социализацию учащихся.

**Спортивные танцы на колясках** – это особый вид адаптивного спорта, включающий в себя интегративные и социальные особенности, которые используются в формировании духовного и физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья. Занимаясь спортивными танцами на колясках, дети с нарушениями опорно – двигательного аппарата (ОДА) приобретают навыки владения своим телом и спортивной коляской, испытывают эмоции радости преодоления, наслаждение движением, музыкой и общением с партнёром.

Так как многие учащиеся передвигаются на колясках, либо с использованием ортопедических средств, то занятия танцами на колясках позволяют реализовать двигательные потребности детей с учетом их индивидуальных возможностей.

**Отличительная особенность программы** от уже существующих в том, что при подготовке и составлении композиций часто используются элементы гимнастики и акробатики.

Все занимающиеся в секции имеют поражение опорно-двигательного аппарата различной степени тяжести.

**Уровень освоения:** общекультурный. Направлен на формирование психофизических способностей, культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. В течение обучения по данной программе учащиеся презентуют свои результаты и достижения на уровне учреждения, района, города, принимая участие в соревнованиях разного уровня.

## **Объем и срок освоения программы.**

Программа рассчитана на 34 академических часов, 34 учебных дней.

Срок освоения: 1 год

## **Цель:**

- создание условий для повышения уровня общей физической подготовленности;
- социализация лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата и повышение их качества жизни через систему занятий спортивными танцами на колясках.

## **Задачи программы:**

### **Обучающие:**

- формировать систему знаний о здоровом образе жизни;
- развивать и пропагандировать паралимпийские виды спорта среди лиц с нарушением ОДА;
- формировать знания, умения и навыки управления спортивной коляской;
- обучать основам техники танцевальных движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений

### **Развивающие:**

- развивать двигательные качества;
- повышать уровень общей физической подготовки;
- развивать двигательные умения и навыки на занятиях танцами;
- развивать эмоциональные и волевые качества учащихся

### **Воспитывающие:**

- содействовать физическому, трудовому и эстетическому воспитанию;
- воспитывать умение преодолевать трудности, силу воли, настойчивость, упорство;
- воспитывать ответственность за результат, понимание его значимости;
- соблюдать правила техники безопасности и санитарно-гигиенических норм;
- воспитывать уважительное отношение к товарищам по команде, соперникам

### **Коррекционные:**

- содействие коррекции недостатков в физическом развитии, навыков координации;
- содействие развитию чувства ритма, зрительной и двигательной памяти;
- способствование социализации и социальной адаптации, развитию коммуникативных навыков, повышению личностной самооценки;

## **Планируемые результаты освоения программы.**

### **Личностные результаты:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно - оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях.
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей

### **Метапредметные результаты:**

- характеризовать поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми

#### **Предметные:**

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, поиск возможностей и способов их решения;
- овладевать основами техники управления танцевальной коляской
- технически правильно выполнять элементы танцев;
- уметь выполнять общеразвивающие и специальные упражнения
- знать классификацию танцев на колясках, характеризовать роль и значение танцев в жизни человека

#### **Коррекционные:**

- содействие развитию чувства ритма, зрительной и двигательной памяти;
- содействие коррекции недостатков в физическом развитии, навыков координации;
- способствование социализации и социальной адаптации, развитию коммуникативных навыков, повышению личностной самооценки

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык:** дополнительная общеразвивающая программа «Фристайл» реализуется на русском языке.

**Форма обучения:** очная

**Особенности реализации программы:** программа рассчитана на 1 год, для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с нарушениями опорно-двигательного аппарата с задержкой психического развития, с нарушениями опорно-двигательного аппарата с легкой степенью умственной отсталости.

**Особенности организации образовательного процесса:** образовательный процесс организуется в соответствии с методикой коррекционно-развивающего обучения. Привлечение родителей к участию обучающихся к соревнованиям разного уровня.

**Условия набора в коллектив:** Набор в группы осуществляется по желанию учащихся, их родителей (законных представителей) по результатам просмотра (вступительные испытания Приложение 1, где критериями отбора являются: способность обучающегося самостоятельно пересечь в танцевальную коляску, зрительная ориентировка в пространстве и хорошая двигательная память) с учетом отсутствия медицинских противопоказаний. Наполняемость групп согласно приложению №1 СанПиН 2.4.2.3286-15 Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья Родитель (законный представитель) заполняет заявление на обучение по дополнительной общеразвивающей программе.

**Условия формирования групп:** разновозрастные

**Количество обучающихся в группе:** 3-5 человек в соответствии с СанПин ОВЗ 2.4.2.3286-15 и локальным актом ГБОУ школы-интерната №9.

**Формы организации занятий:** Программа включает в себя теоретические и практические занятия.

**Форма обучения** – групповая, индивидуальная.

**Формы проведения занятий:** беседа, индивидуальное обучение, тренировка, репетиция, работа в малых группах, открытое занятие, концерт, тестирование, соревнование.

**Формы организации деятельности учащихся** на занятии используются следующие виды деятельности:

**фронтальная:** работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ упражнений, объяснение);

**коллективная:** организация творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (групповой показ, репетиция, постановочная работа, концерт);

**групповая:** совместные действия, общение, взаимопомощь: работа в малых группах, группах сменного состава, в парах ;

**индивидуальная:** для коррекции пробелов в знаниях, отработки отдельных навыков, работа с солистами

**Материально-техническое оснащение:**

1. Танцевальный зал.
2. Мультимедийное оборудование:
  - компьютер – 1 шт.;
  - проектор – 1 шт.;
  - экран – 1 шт.;
  - магнитофон – 1 шт.
3. Спортивные коляски – 5 шт.
4. Пандус -1шт.
- 5.Конусы -6 шт.
6. Гимнастические коврики – 6 шт.
7. Утяжелители 500гр – 4 пары.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности	1	0.5	0.5	Беседа Фронтальная
2	Правила соревнований по танцам	1	1	0	Беседа Фронтальная Опрос
3	Общефизическая подготовка (ОФП)	3	1	2	Практическая Тестирование
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1	3	Практическая Контрольное тестирование
5	Хореография, пластика. Музыкальная грамота	5	1	4	Фронтальная Индивидуальная Наблюдение
6	Танцевальные упражнения	7	2	5	Фронтальная Индивидуальная Наблюдение
7	Техника управления спор-	7	2	5	Фронтальная

	тивной коляской				Индивидуальная Наблюдение Тестирование
8	Акробатические упражнения и страховка при их выполнении	2	1	1	Показательные выступления, соревнования, опрос
9	Соревновательная деятельность	3	0	3	Практическая Самоконтроль Итоговая
10	Итоговое занятие	1	0	1	Практическая Итоговая
<b>Итого</b>		<b>34</b>	<b>9,5</b>	<b>24.5</b>	

УТВЕРЖДЕН

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Директор ГБОУ школы-интерната №9  
Калининского района

\_\_\_\_\_/ Е.В.Матюхина/

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 год

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
реализации дополнительной общеразвивающей программы  
«Фристайл»  
**на 2023-2024 учебный год**

Педагог дополнительного образования: Малкова Ирина Владимировна

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	25.05.2024	34	34	34	1 раз в неделю по 1 академическому часу

## Рабочая программа

**Особенности организации образовательного процесса:** образовательный процесс организуется в соответствии с методикой коррекционно-развивающего обучения.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- формировать систему знаний о здоровом образе жизни;
- развивать и пропагандировать паралимпийские виды спорта среди лиц с нарушением ОДА;
- формировать знания, умения и навыки управления спортивной коляской;
- обучать основам техники танцевальных движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений

#### **Развивающие:**

- развивать двигательные качества;
- повышать уровень общей физической подготовки;
- развивать двигательные умения и навыки на занятиях танцами;
- развивать эмоциональные и волевые качества учащихся

#### **Воспитывающие:**

- содействовать физическому, трудовому и эстетическому воспитанию;
- воспитывать умение преодолевать трудности, силу воли, настойчивость, упорство;
- воспитывать ответственность за результат, понимание его значимости;
- соблюдать правила техники безопасности и санитарно-гигиенических норм;
- воспитывать уважительное отношение к товарищам по команде, соперникам

#### **Коррекционные:**

- содействие коррекции недостатков в физическом развитии, навыков координации;
- содействие развитию чувства ритма, зрительной и двигательной памяти;
- способствование социализации и социальной адаптации, развитию коммуникативных навыков, повышению личностной самооценки;

### **Планируемые результаты освоения программы.**

#### **Личностные результаты:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно - оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях.
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей

#### **Метапредметные результаты:**

- характеризовать поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми

#### **Предметные:**

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, поиск возможностей и способов их решения;
- овладевать основами техники управления танцевальной коляской
- технически правильно выполнять элементы танцев;
- уметь выполнять общеразвивающие и специальные упражнения
- знать классификацию танцев на колясках, характеризовать роль и значение танцев в жизни человека

#### **Коррекционные:**

- содействие развитию чувства ритма, зрительной и двигательной памяти;
- содействие коррекции недостатков в физическом развитии, навыков координации;
- способствование социализации и социальной адаптации, развитию коммуникативных навыков, повышению личностной самооценки

## **Содержание программы**

### **1. Вводное занятие.**

**Теория.** История развития спортивных танцев и танцев на колясках. Спортивный инвентарь и его назначение. Техника безопасности на занятиях.

**Практика.** Выполнение упражнений для разминки, дыхательные упражнения

### **2. Правила соревнований по танцам.**

**Теория.** Правила соревнований по танцам на колясках. Правила по технике безопасности на соревнованиях.

### **3. Общая физическая подготовка.**

**Теория.** Понятие о физической подготовке. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). Техника дыхания при выполнении комплекса общеразвивающих упражнений и тестов ОФП.

**Практика.** Выполнение общеразвивающих упражнений в различном темпе:

- наклоны: вперёд, в стороны;
- повороты, вращения;
- махи ногами: вперед, назад, в стороны;
- выпады и полуприседы

Выполнение силовых упражнений:

- для развития силы мышц ног;
- для развития силы мышц рук;
- для развития силы мышц спины;
- для развития силы мышц пресса;

Выполнение контрольных нормативов:

- тесты ОФП;
- тесты по управлению спортивной коляской

### **4. Специальная физическая подготовка.**

**Теория.** Понятие о специальных физических упражнениях, их назначение, виды упражнений для развития силы мышц, гибкости и координационных способностей. Правила техники безопасности.

**Практика.** Выполнение координационных упражнений:

- передвижения в различных направлениях;
- симметричные и асимметричные движения руками в разных плоскостях

Выполнение силовых упражнений:

- для развития силы мышц ног;
- для развития силы мышц рук;
- для развития силы мышц спины;
- для развития силы мышц пресса;



-упражнения с утяжелителями

Выполнение упражнения для развития гибкости:

- наклоны и повороты с различной амплитудой движения;
- растягивание отдельных мышечных связок

### **5. Хореография, пластика, музыкальная грамота:**

**Теория.** Понятие хореография; история, терминология. Изучение музыкальной грамоты: музыкальный ритм, темп, размер, ритмический рисунок. Характер музыки: громкая - тихая, веселая - грустная, быстрая - медленная. Правила техники безопасности.

**Практика.** Выполнение основных элементов хореографии:

- позиции рук;
- волны, взмахи руками;
- прослушивание музыкальных произведений;
- отстукивание ритма и ритмического рисунка на заданную музыку;
- определение характера музыки

### **6. Танцевальные упражнения:**

**Теория.** Виды и подвиды танцев (народных, бальных, спортивных, современных), их общие и отличительные черты техники исполнения. Виды базовых танцевальных шагов. Правила техники безопасности.

**Практика.** Выполнение базовых танцевальных шагов:

- приставные шаги в стороны;
- скрестные шаги: вправо, влево, вперёд;
- галоп: вправо, влево, вперёд;
- повороты на месте и в продвижении

Выполнение элементов различных танцевальных направлений:

- положение и работа корпуса;
- положение и работа рук;
- перемещения по площадке под счёт, под музыку;
- сложно-координационные движения

### **7. Техника управления спортивной коляской:**

**Теория.** Устройство, виды и возможности передвижения на спортивной коляске. Правила техники безопасности.

**Практика.** Выполнение перемещений по залу на спортивной коляске в заданных направлениях:

- прокатывания толчком двух рук: вперёд, назад, по дуге, по кругу, «змейкой»;
- торможения, ускорения за счёт рук и за счёт тела;
- развороты и повороты на 45\*,90\*, 180\*,360\*
- элементы танцев
- перемещение и перестроение в паре, в группе (линия, диагональ, круг, в шахматном порядке)

### **8. Акробатические упражнения и страховка при их выполнении:**

**Теория.** Акробатические упражнения, классификация, виды, терминология. Виды страховки при выполнении акробатических упражнений. Правила техники безопасности.

**Практика.** Выполнение элементов акробатики, упражнений со страховкой педагога и самостоятельно:

- танцевальные упражнения в паре с партнёром на коляске: наклоны вперёд, назад;
- акробатические упражнения в парах: упоры на полу, упоры на колясках

### **9. Соревновательная деятельность**

**Теория.** Правила поведения на соревнованиях разного уровня и техника безопасности

**Практика.**

- показательные выступления;
- соревнования

### **10. Итоговое занятие:**

**Практика.** Подведение итогов, награждения, самоанализ.

- показательные выступления;
- соревнования

УТВЕРЖДЕН

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Директор ГБОУ школы-интерната №9  
Калининского района

\_\_\_\_\_ / Е.В.Матюхина/

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 год

**Календарно – тематическое планирование  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Фристайл»  
на 2023-2024 учебный год**

**Педагог: Малкова Ирина Владимировна**

**Год обучения: 1 год**

**Номер группы: 1**

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Виды танцев и танцев на колясках. Виды колясок. Техника безопасности.	2	06.09	
2	Правила судейства в различных танцевальных направлениях. Техника безопасности на соревнованиях.	2	13.09	
3	Общая физическая подготовка: техника выполнения О.Р.У. и техника безопасности	2	20.09	
4	О.Ф.П.: техника выполнения дыхательных упражнений.	2	27.09	
5	Комплекс О.Р.У. под музыку; дыхательные упражнения.	2	04.10	
6	Комплекс О.Р.У.; музыкальная грамота (ритм, куплет, припев).	2	11.10	
7	Контрольное тестирование.	2	18.10	
8	Основы музыкальной грамоты: прослушивание произведений (характер, ритм, ритмический рисунок).	2	25.10	
9	Хореография: история, терминология.	2	08.11	
10	Основы музыкальной грамоты; выполнение элементов хореографии (позиции рук, ног). Спортивные коляски, устройство, возможности передвижения и техника безопасности.	2	15.11	
11	Музыкальная грамота; элементы хореографии (шаги, повороты, волны, взмахи).	2	22.11	
12	Танцевальные шаги: виды, техника выполнения; техника безопасности. Техника управления танцевальной коляской (перемещения на коляске в заданном направлении).	2	29.11	
13	Техника выполнения базовых танцевальных шагов (приставные, скрестные, галоп). Техника управления спортивной коляской (ускорения, торможения, езда по дуге).	2	06.12	

14	С.Ф.П. , назначение, виды упражнений и техника безопасности. Техника управления спортивной коляской (развороты, повороты на 45*, 90*, 360*).	2	13.12	
15	Базовые танцевальные шаги; С.Ф.П. (координационные упражнения руками).	2	20.12	
16	Техника управления спортивной коляской (развороты, повороты на 45*, 90*, 360*) под счёт, на заданную музыку.	2	27.12	
17	Акробатические упражнения, терминология, виды и техника безопасности. Техника управления спортивной коляской (прокат вперёд, назад, разворот, работа рук).	2	10.01	
18	Элементы хореографии. Акробатические упражнения (перекаты из различных исходных положений); С.Ф.П. (упражнения для развития гибкости).	2	17.01	
19	Контрольное тестирование.	2	24.01	
20	Техника выполнения базовых танцевальных шагов (вперёд-назад, повороты); работа корпуса при торможении коляски; С.Ф.П. (упражнения для развития силы мышц ног, рук).	2	31.01	
21	Повторение базовых шагов. Техника управления спортивной коляской (развороты на ходу, езда спиной вперёд).	2	07.02	
22	Комплекс О.Р.У. под музыку; комплекс С.Ф.П.(Упражнения для развития силы мышц пресса, спины, рук).	2	14.02	
23	Музыкальная грамота (прослушивание различных произведений, определение темпа, ритма, ритмического рисунка)	2	21.02	
24	Основные танцевальные шаги. Техника управления спортивной коляской («змейкой» вперёд, спиной вперёд, по разметке); комплекс С.Ф.П.(упражнения на растяжку мышц).	2	28.02	
25	Прослушивание музыкальных произведений; выполнение базовых танцевальных шагов в соответствии с ритмом. Упражнения в парах	2	06.03	
26	Разновидности танцевальных шагов с продвижением (с пятки, с носка, на полупальцах, «реверанс»).	2	13.03	
27	Составление комбинаций в хореографии; акробатические упражнения (техника выполнения упора на коляске).	2	20.03	
28	Повторение разученных основных шагов и связок. Ходьба и езда по разметке с остановками под счёт; комплекс С.Ф.П. (упражнения для развития гибкости).	2	03.04	
29	Контрольное тестирование.	2	10.04	
30	Акробатические упражнения (техника выполнения упоров из положения лёжа, стоя).	2	17.04	
31	Разучивание под музыку танцевальных ком-	2	24.04	

	бинаций			
32	Разучивание под музыку танцевальных комбинаций для выступления	2	01.05	
33	Выполнение танцевальной композиции.	2	08.05	
34	Выполнение танцевальной композиции.	2	15.05	
35	Подведение итогов.	2	22.05	

## Методические и оценочные материалы Методические материалы

### **Технологии:**

1. Информационные;
2. Личностно-ориентированные;
3. Здоровьесберегающие;
4. Игровые;
5. Соревновательные.

### **Методы:**

- 1) *Словесные*: беседа, рассказ, объяснение.
- 2) *Наглядные*: демонстрация упражнений.
- 3) *Практические*: упражнения, тестирование, соревнования, выступления, игры.

Данные технологии и методы используются в процессе реализации программы, развивающих и воспитательных задач.

### **Дидактические средства:**

1. Конспекты открытых занятий
2. Тесты
3. Техническое оборудование: магнитофон, ИКТ
4. Танцевальные коляски

## Информационные источники:

### **Список литературы для педагогов и родителей:**

1. Алова Г.И. Развитие координации через уроки пластики и движения с элементами хореографии и танца для детей с ДЦП// Восстановительное лечение детей с поражением центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата: Методические рекомендации/ Под ред. И.В. Добрякова, Т.Г.Щедринной. – СПб.: Издательский дом СПбМАПО, 2004. – 317 с.
2. Кукушкина С.Е. Использование спортивных танцев на колясках в системе уроков по адаптивному воспитанию в коррекционно-образовательном учреждении VI вида // Научные исследования и разработки в спорте: Вестник аспирантуры и докторантуры / НГУ им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: 2012. – Выпуск №21. - 176 с.
3. Кукушкина С. Е. Программа дополнительного образования «Спортивные танцы на колясках для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата» [Текст] / С. Е. Кукушкина // Молодой ученый. — 2014. — №5.1. — С. 29-32.
4. Лозко Е. П. Танцы на колясках как форма адаптивной физической культуры для людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Методические рекомендации / СПбГАФК им. П. П. Ф. Лесгафта. – СПб.: 2001.

### **Список литературы для детей:**

1. Боттомер У. «Учимся танцевать», «ЭКСМО-пресс», 2002 г.
2. Ермаков Д.А. «Танцы на балах и выпускных вечерах», ООО «Издательство АСТ», 2004

3.Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Серия «Мир вашего ребенка».–Ростов н/Д: издательство «Феникс», 2003.

4.Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. М,Феникс, 2004.

5.Серия книг. Учимся танцевать. Шаг за шагом. М, Попурри ,2002.

**Интернет - источники:**

[http://aupam.narod.ru/pages/invasport/sport\\_tancih\\_inva\\_kolyaske/oglavlenie.html](http://aupam.narod.ru/pages/invasport/sport_tancih_inva_kolyaske/oglavlenie.html)

<http://yandex.ru/video/search?text=обучение танцы на колясках>

**Виды контроля:**

**Входной:** тестирование.

**Текущий:** тестирование, опрос, беседа, самоконтроль.

**Итоговый:** тестирование, соревнования, выступления, опрос.

**Контроль усвоения программы:**

3 раза в год (входной, текущий, итоговый)

**Оценочные материалы:**

Текущий контроль: тестирование, опрос.

Итоговый контроль: тестирование, соревнования, выступления, опрос.

Итоговый контроль обучающихся реализуется посредством опроса, тестирования, соревнования.

Определение достижения учащимися планируемых результатов производится в форме качественной оценки (низкий, средний, высокий) результата работ учащихся по основным критериям:

1 - уровень освоения программы.

2 - качество выполнения теоретического задания.

3 - качество выполнения практического задания.

**Форма фиксации результатов**

1) Журнал посещаемости.

2) Фиксация тестирования.

**Тесты**

№	Контрольное упражнение	Оценка		
		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1.	Отжимания из упора лёжа	15-20 раз	10-15 раз	до 10 раз
2.	Упражнения для мышц пресса (за 1 мин.)	30-40 раз	20-30 раз	до 20 раз
3.	Упражнения для мышц спины (за 1 мин.)	40-50 раз	30-40 раз	до 30 раз
4.	Разворот на коляске за один толчок руками	720*	360*	180*

**Вступительные испытания**

№	Контрольное упражнение	+	-
1.	Способность самостоятельно пересечь в танцевальную коляску		
2.	Проезд на коляске по прямой и остановка переднего колеса у контрольной отметки.		
3.	Самостоятельно повторить координационное упражнение на 8 счётов		
4.	Из положения, сидя в коляске выполнить поворот вправо (или влево), посмотреть назад		

