

«ПРИНЯТА»:

Общим собранием РСОО ХМАО- Югры

«Федерация хоккея»

Протокол № 5-22 от «21» марта 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:

Президент РСОО ХМАО- ЮГРЫ

«Федерация хоккея»

  
А.А.Родионова  
от « 25 » марта 2022 г.  
М.П.



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ-ЮГРА  
Региональная спортивная общественная организация  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Федерация хоккея»

**«Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа «Равные возможности»  
(для лиц с ограниченными возможностями здоровья)**

Автор: Родионова Анастасия Александровна

Срок реализации: бессрочно

г. Нефтеюганск

## **Содержание:**

1. Список сокращений
2. Введение
3. Пояснительная записка
4. Нормативная часть
5. Общие требования к организации проведения занятий
6. Медицинские, возрастные и психофизические требования
7. Условия для зачисления в группы физкультурно- оздоровительной направленности для занятий по программе «Равные возможности»
8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию
9. Теоретические занятия
- 10.Методическая часть
- 11.Программный материал для практических занятий
- 12.Заключение
- 13.Перечень информационного обеспечения

## **1. Список сокращений**

ОВЗ – ограниченные возможности здоровья

АФК – адаптивная физическая культура

ОФП – общая физическая подготовка

ФГОС - Федеральный государственный образовательный стандарт

Спец. хоккей - специальный хоккей

РСОО ХМАО-Югры «Федерация хоккея» - Региональная спортивная общественная организация Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Федерация хоккея»

РАС - расстройства акустического спектра

ЗПР - задержка психического развития

ТНР - тяжелые нарушения речи

ИН – интеллектуальные нарушения

МР – ментальное расстройство

## 2. Введение

Двигательная активность детей является биологическим стимулом, способствующим функциональному развитию организма, его совершенствованию. Чем больше степень активности скелетных мышц, тем лучше. Двигательная активность – естественная потребность, определяющая здоровье и уровень физического развития детей, его удовлетворение является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка, недостаток движений может привести к патологическим сдвигам в организме. Применительно детям с ограниченными возможностями снижение естественной двигательной активности у детей ведёт к уменьшению потока раздражений, возникающих во время движения и воспринимающимися нервными окончаниями кожи, мышц, суставов, в зрительных и слуховых анализаторах, идущих к коре больших полушарий головного мозга. В результате чего могут развиваться расстройства центральной нервной системы и внутренних органов: понижается эмоциональный и физический тонус, ослабляется нервно-мышечный аппарат, более слабо работают сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Следовательно, ослабляется организм ребенка в целом. Официальных или общепринятых рекомендаций по видам спорта при тех или иных заболеваниях и особенностях развития нет. Не существует двух одинаковых детей с аутизмом, у каждого свой собственный опыт и разные возможности для развития.

Задача современного общества убрать психологические барьеры между детьми с ограниченными возможностями здоровья и норматипичными детьми, сделать занятия комфортными и интересными для всех, научить детей дружеским отношениям, взаимной поддержке и пониманию друг друга.

«Инклюзивный хоккей» для лиц с ограниченными возможностями здоровья и нормотипичных детей- это особая дисциплина, аналог привычного всем хоккея с шайбой, дети и юноши занимаются вместе, несмотря на разные диагнозы, в возрастном диапазоне от 5 до 18 лет.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья занятия посредством «хоккея» это отличная возможность для психологического и физического развития, социальная адаптация, а нормотипичные дети получают развитие физическое и развитие эмоционального интеллекта эмпатии, толерантности. Специалисты отмечают, что занятия «хоккеем» помогают детям достигать качественных изменений в своём развитии заметно быстрее.

Необходимость введения инклюзивной среды обусловлена стремлением к целостному осмыслению разнообразных научно–практических знаний о физической культуре.

Получается в Российской Федерации обще признаны и существуют несколько видов спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья, а именно: хоккей для незрячих (спорт слепых), хоккей с шайбой (спорт глухих), хоккей-следж (для лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата). Так почему лица: с задержкой психического развития (ЗПР), с расстройствами аутического спектра (РАС), с тяжелыми нарушениями речи (ТНР), - остались без возможности заниматься хоккеем как спортивной дисциплиной, в виду ее отсутствия в реестре Минспорта России. Наша общеразвивающая, инновационная программа рассчитана дать возможность детям с ментальными/интеллектуальными нарушениями приобщиться к «миру хоккей», а также детям без ограничений по здоровью. Создать инклюзивное пространство для проведения физкультурно- оздоровительных занятий.

В России каждый третий ребенок по состоянию здоровья относится к группе риска. И самая многочисленная группа - дети с ментальными/интеллектуальными нарушениями. Ментальные/интеллектуальные нарушения – нарушение психического развития, при котором, прежде всего страдает способность к социальному взаимодействию и поведению. Дети с ментальными нарушениями имеют ряд специфических особенностей, которые проявляются: в отставании сроков и темпе развития; инертности, пассивности, отмечаемых во всех сферах жизнедеятельности ребенка; существенном недоразвитии моторных и речевых функций; несформированной когнитивной деятельности; примитивности интересов потребностей, мотивов; снижении познавательного интереса; нарушении эмоционально-волевой сферы.

Цель программы:

-привлечение максимального количества лиц с ограниченными возможностями здоровья и нормотипичных детей к систематическим занятиям физической культурой, для оздоровления и коррекции отклонений в состоянии здоровья;

-организовать для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющими ментальные нарушения/интеллектуальные и нормотипичных детей занятия посредством «хоккея»;

-создание равных возможностей для детей с ОВЗ и нормотипичных детей для получения качественного дополнительного образования в сфере физической культуры.

- Задачи программы:

- создание необходимых условий для проведения регулярных инклюзивных занятий посредством «хоккея» для лиц с ограниченными возможностями здоровья;

- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование и совершенствование двигательных и интеллектуальных умений и навыков необходимых для занятий посредством «хоккея» для детей с ограниченными возможностями здоровья и без ограничений здоровья;
- корректирование нарушений физического развития и психомоторики;
- улучшение динамики индивидуальных показателей здоровья;
- социализация лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Набор лиц с 5 до 18 лет для формирования физкультурно-оздоровительных групп для занятий посредством «хоккея», должен учитывать ранний возраст, педагог должен знать точный медицинский диагноз, функциональные возможности занимающегося.

Группы/Этапы	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст зачисления группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Начальная	3	5	30
Средняя	5	7	30
Игровая	бессрочно	9	30

### **3. Пояснительная записка**

При построении занятий используется стандартная хоккейная экипировка игрока и хоккейное оборудование. Занятия проходят на ледовой площадке (допустимо на свежем воздухе, с использованием дворовых спортивных объектов). Основным отличием является то, что основная задача таких занятий - это объединить и дать возможность лицам с ОВЗ и ментальными нарушениями заниматься любимой дисциплиной (которой нет в реестре спортивных дисциплин Минспорта России), получать социализацию, реабилитацию и интеграцию с внешним миром совместно с нормотипичными детьми, сделать физкультурно-оздоровительные занятия доступными для всех категорий граждан.

Программа физкультурно-оздоровительной направленности «Равные возможности» посредством инклюзивного хоккея для обучающихся, имеет комплексное описание.

Методика обучения по программе «Равные возможности» - включает в себя обширный комплекс знаний, являющихся теоретическим фундаментом для педагогов по адаптивной физической культуре, при работе с лицами с ограниченными возможностями здоровья, разработана не только на основе научных материалов, но и на собственных наблюдениях и изучении физических способностей лиц с ОВЗ с разными диагнозами и нормотипичных людей, разных возрастных категорий и половых признаков, а также за общим эмоциональным фоном воспитанников во время занятий. Дисциплина, посредством «инклюзивного хоккея», успешно развивается в городе Нефтеюганске, имеет высокий спрос. При разработке Программы «Равные возможности» учитывались данные по наполняемости групп: возраст, диагноз, пол, опыт методических успешных практик команд, занимающихся посредством «специального хоккея» в разных регионах России. Программа разработана основываясь на общие требования к организации занятий, принятыми международными организациями по стандартизации предоставления услуг для людей с ограниченными возможностями и согласно требованиям Минпросвещения России.

#### 4. Нормативная часть

Программа разработана с учетом следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ, приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. № 181 «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

- Федеральный закон РФ от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в РФ»;

- Приказ Минтруда России от 13 июня 2017 г. № 486н «Об утверждении Порядка разработки и реализации индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида, индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида, выдаваемых федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы, и их форм»;

- Приказ Минздрава РФ от 20 августа 2001 г. № 337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры»;

- Приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

- Приказ Депздрава Югры от 25.02.2021г. №262 «Об организации медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом на территории ХМАО-Югры»;

- Государственная программа «Доступная среда».

В инклюзивной программе по физической культуре посредством занятий «хоккеем» для обучающихся, представлены:



- организация регулярных физкультурно-оздоровительных занятий в инклюзивной среде;
- теоретические и практические занятия, занятия в игровой форме.

Программа рекомендована для педагогов и инструкторов по адаптивной физической культуре. Педагогическая деятельность по реализации дополнительной общеразвивающей программы осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам. Допустимо привлекать к занятию лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

Организация, должна создавать специальные условия в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии и (или) индивидуальной программой реабилитации (абилитации) инвалида, ребенка-инвалида.

Совместно с несовершеннолетними обучающимися могут участвовать родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся.

В целях доступности получения дополнительного образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья организация обеспечивает создание специальных условий для получения образования указанными обучающимися, в том числе:

а) для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи:

адаптация содержания теоретического материала в текстовом/аудио-/видеоформате в соответствии с речевыми возможностями обучающихся; создание условий, облегчающих работу с данным теоретическим материалом (восприятие/воспроизведение);

использование средств альтернативной коммуникации, включая коммуникаторы, специальные планшеты, кнопки, коммуникативные программы, коммуникативные доски и так далее;

преимущественное использование методов и приемов демонстрации, показа действий, зрительного образца перед вербальными методами на первоначальном периоде обучения;

стимуляция речевой активности и коммуникации (словесные отчеты о выполненных действиях, формулирование вопросов, поддержание диалога, информирование о возникающих проблемах);

обеспечение понимания обращенной речи (четкое, внятное проговаривание инструкций, коротких и ясных по содержанию);

нормативные речевые образцы (грамотная речь педагога (инструктора));

расширение пассивного и активного словаря обучающихся с тяжелыми нарушениями речи за счет освоения специальной терминологии;

б) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра (РАС) - использование визуальных расписаний;

с) для обучающихся с задержкой психического развития:

использование дополнительной визуальной поддержки в виде смысловых опор, облегчающих восприятие инструкций, усвоение правил, алгоритмов выполнения спортивных упражнений (например, пошаговая памятка или визуальная подсказка, выполненная в знаково-символической форме);

обеспечение особой структуры учебного занятия, обеспечивающей профилактику физических, эмоциональных и/или интеллектуальных перегрузок и формирование саморегуляции деятельности и поведения;

использование специальных приемов и методов обучения;

дифференциация требований к процессу и результатам учебных занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;

соблюдение оптимального режима физической нагрузки с учетом особенностей нейродинамики обучающегося, его работоспособности, темповых характеристик, использование гибкого подхода к выбору видов и режима физической нагрузки с учетом особенностей функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающегося (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и другие), использование здоровьесберегающих и коррекционно-оздоровительных технологий, направленных на компенсацию нарушений моторики, пространственной ориентировки, внимания, скоординированности межанализаторных систем.

## **5. Общие требования к организации проведения занятий**

Программа предусматривает основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению осуществлений обучающего процесса и проведении массовых мероприятий.

Физкультурно-оздоровительные занятия и массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации педагога или инструктора;
- при условии наличия медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных мероприятиях;
- медицинское сопровождение тренировочного процесса;
- при соответствии защитной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике занятий;
- при соответствии мест проведения занятий, соревнований и массовых мероприятий санитарным нормам;
- при соблюдении правил внутреннего распорядка и техники безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все занятия должны проводиться только под руководством педагога/инструктора, согласно утвержденному расписанию.

Инклюзивная программа «Равные возможности» физкультурно-оздоровительной направленности посредством хоккея для обучающихся, как часть адаптированной образовательной программы для детей с ОВЗ направлена на увеличение числа занимающихся всех возрастных групп. Основные задачи такой адаптивной физкультурно-оздоровительной деятельности: стимулировать стремление людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, а также лиц не имеющих ограничений здоровья, к совместным ежедневным физкультурно-спортивным занятиям; помочь им повысить не только самооценку, но и свой статус среди сверстников, расширить социальные контакты, что в дальнейшем способствует успешной социализации.

Инклюзивная программа «Равные возможности» физкультурно-оздоровительной направленности улучшает психологическое состояние и стимулируют развиваться в других сферах жизни.

В построении плана занятий необходим постоянный контроль состояния, уровня обучаемости участников и положительных изменений общего фона

состояния здоровья. Правильная оценка и интерпретация позволяет объективно определить эффективность физкультурно-оздоровительной программы.

**Распределение детей в группы осуществляется по следующим признакам:**

**I группа – «начальная».** В этой группе только знакомятся с теорией, проходят подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, на коньках, обучаются технике передвижения на коньках, обучение катанию на коньках на льду.

- лица без ограничений здоровья- новички;

- лица с ограниченными возможностями здоровья новички или имеющие наличие активное проявление нежелательного поведения (агрессия, само агрессия, стереотипии, ауто стимуляции), слабое физическое развитие (сильное несоответствие физиологическому возрасту), отсутствие навыков альтернативной коммуникации, отсутствие навыков социального взаимодействия, отсутствие имитации;

**II группа – «средняя».** В эту группу переводятся воспитанники I группы, которые владеют достаточным уровнем навыков катания на коньках и готовы приступить к обучению навыкам владения клюшкой и шайбой. В «средней группе» воспитанники проходят обучение навыкам владения клюшкой, обучаются координационным упражнениям с клюшкой (подводящие упражнения), проходит первое знакомство и обучение приему шайбы.

- лица без ограничений здоровья, владеющие достаточным уровнем навыков катания на коньках;

- лица с ограниченными возможностями здоровья, владеющие достаточным уровнем навыков катания на коньках, а также владеющие достаточным уровнем навыков (понимание словесных и визуальных инструкций, подсказок), владение средствами альтернативной коммуникации, понимание счета, ограниченное понимание обращенной речи, наличие навыков имитации;

**III группа- «игровая».** В эту группу переводятся воспитанники со II группы, которые владеют достаточным уровнем навыков катания на коньках, навыки владения клюшкой и шайбой. В «игровой» группе проходит обучение технике передвижения на коньках, технике владения клюшкой и шайбой, технические и тактические игровые приемы, отработка паса, передачи шайбы, правильного падения и иное. Из воспитанников III группы формируется основной игровой состав команды по инклюзивному хоккею.

-лица без ограничений здоровья, владеющие достаточным уровнем навыков катания на коньках, владеющие навыкам владения клюшкой и первым приемам шайбы;

– лица с ограниченными возможностями здоровья, владеющие достаточным уровнем навыков катания на коньках, владеющие навыкам владения клюшкой и первым приемам шайбы, а также владеющие пониманием словесных и визуальных инструкций и подсказок, имеющие развернутую речь, слабую выраженность нежелательного поведения, умение концентрироваться на выполнении задач, поставленных инструктором, достаточный уровень социального взаимодействия.

Необходимо учитывать, что у разных детей с ОВЗ нарушения в физическом

развитии могут иметь разный характер, разную степень выраженности, выступать в разных сочетаниях. Некоторые дети производят впечатление физически здоровых и двигательно сохранных, но это кажущееся благополучие. У этих детей отклонения в физическом развитии проявляются при выполнении заданий, требующих включения целенаправленных двигательных актов. У большинства же особенных детей, отклонения в физическом развитии оказываются явно выраженными. Корпус у них наклонен вперед, голова опущена вниз, они часто смотрят под ноги. При ходьбе они шаркают ногами, движения рук и ног не согласованы между собой, стопы ног развернуты носком внутрь. Нормотипичные дети значительно быстрее «особенных детей» проходят обучение и переводятся в следующие группы, дети с ограниченными возможностями здоровья овладевают необходимыми навыками медленнее, следовательно медленнее осуществляется переход в следующую группу. Дети с ОВЗ, имеющие сильно выраженные нарушения интеллекта (тяжелую умственную отсталость) чаще всего остаются в I группе, но сам факт того, что все воспитанники способны обучиться катанию на коньках и заниматься на ледовой площадке с остальными ребятами- оказывает явно заметные положительные изменения в общем физическом развитии.

***Такой принцип деления всех воспитанников, с приблизительно равными физическими возможностями, при организации занятий позволяет:***

- сохранить качество предоставляемого дополнительного образования для всех воспитанников,
- убрать психологические барьеры между детьми и сделать занятия комфортными и интересными вне зависимости от ограничений здоровья;
- обеспечить комфортную среду для организации и проведения занятий педагогам и инструкторам;
- убрать психологические барьеры к инклюзивной среде у родителей воспитанников детей с ограниченными возможностями и без ограничений возможностей.

Каждое занятие обязательно начинать с разминки. Нельзя превышать установленную педагогом/инструктором нагрузку. Переутомление во время

занятий может привести к травмам. Нельзя использовать не исправный спортивный инвентарь. При условии неисправности занятий должно быть приостановлено до ее устранения.

Двигательные, интеллектуальные и речевые нарушения, связаны с органической патологией двигательного-кинестетического анализатора. Специальные упражнения ОФП и АФК, на ледовой площадке, совершенствуют движения и одновременно развивают речь и интеллект. Так же издырявляется связанная с моторикой вегетативная система.

Для зачисления в инклюзивные группы для занятий посредством хоккея для лиц с ограниченными возможностями здоровья необходимо предоставить пакет документов, установленный Организацией, предоставляющей услуги по программе «Равные возможности».

Рекомендовано:

1. Проведение регулярных родительских собраний совместно с воспитанниками и без них, для уточнения необходимой информации, для разъяснения необходимой информации и урегулирования возникших спорных моментов, для определения совместных поставленных целей и задач.

2. Оценка физических, интеллектуальных, эмоциональных аспектов заболевания, для общей оценки возможностей. Вся информация фиксируется в личной анкете участника.

Общие рекомендации по построению и проведению регулярных занятий:

Перед началом занятий педагог/инструктор должен убедиться в том, что: все участники используют защитную экипировку, все ознакомлены с оборудованием и с правилами поведения на ледовой площадке.

Основные принципы занятий:

1. Индивидуализация: опора на индивидуальные способности и возможности занимающегося для создания оптимальных условий его развития.

2. Компенсаторная направленность: возмещение недоразвитых, нарушенных или утраченных функций за счет перестройки или усиления сохранных, создание «обходных путей».

3. Учет возрастных особенностей: осознание, что занимающийся с ОВЗ проходит те же стадии развития, что и здоровый, только медленнее и с другим конечным результатом.

4. Адекватность: соответствие всего комплекса компенсаторных, лечебно-восстановительных.

5. Оптимальность: разумная сбалансированность величины психофизической нагрузки и целесообразные адаптационные приемы.

6. Вариативность: многообразие упражнений и условий их выполнения разные способы регулирования эмоционального состояния: релаксация, нетрадиционные психотехники, разные формы воздействия на сенсорные

каналы: зрение, слух, кинестетику (подвижные игры), развитие мелкой моторики («пальчиковые» игры) развитие интеллекта (например, игра «собери шайбы в ведерочко»).

7. Приоритетная роль микросоциума: одновременная коррекция ребенка и его родителей на занятиях и спортивных мероприятиях.

От простого к сложному — один из важнейших принципов для построения отдельного занятия, так и долгосрочного планирования подготовки воспитанников.

Люди являются визуалами, поэтому при построении занятий рекомендуется использовать основные методы обучения:

-наглядный метод — демонстрация навыка педагогом, помощником или одним из лучших воспитанников;

-практический метод — многократное повторение продемонстрированного движения. При этом в одно занятие можно вводить не более одного нового навыка. Подвижные игры, позволяющие осваивать те или иные навыки, также являются частью этого метода;

-словесный метод сопутствует первым двум.

Применение этих методик отлично подходит при построении и проведении занятий на ледовой площадке.

План занятий рекомендуется составлять так, чтобы в результате участники приобрели активность, ловкость и быстроту движений, точность и быстроту реакций на сигналы, улучшилось равновесие и ориентировка в пространстве, прививались навыки взаимопомощи и взаимовыручки.

В качестве помощников, помимо педагогов и инструкторов, рекомендуется привлекать студентов старших курсов высших и средне-специальных, и средних образовательных учебных заведений- в сфере физической культуры и спорта, школьников, хоккеистов молодежных и юниорских команд старше 14 лет. Эти ребята окажут помощь в реализации инклюзивной программы по физической культуре, они способны показать приемы вида спорта хоккей, помочь «поставить» особенного ребенка и ребенка без особенностей в развитии на коньки, помогут обучить детей манёвренности и основным техникам катания, торможения, ассистировать на площадке.

Программа допускает проведение занятий: на ледовой площадке в здании Ледовых Дворцов и Крытых катках; на дворовых уличных площадках «Открытых хоккейных коробках»; ОФП на свежем воздухе, с использованием дворовых спортивных площадок.

Занятия должны научить воспитанников: дисциплине, правильно кататься на коньках, правильно падать на защиту в бок, основам игры по дисциплине инклюзивный хоккей, правильной основной стойке (посадке), навыкам самостоятельного движения на коньках, научить правильно держать клюшку,







## **6. Медицинские, возрастные и психофизические требования.**

Программа актуальна для нормотипичных людей и для категорий людей с ограниченными возможностями здоровья, с нозологией:

- задержка психического развития (ЗПР) ;
- расстройства акустического спектра (РАС) ;
- с тяжелыми нарушениями речи (ТНР).

Программа «Равные возможности» актуальна для детей и юношей от 5 до 18 лет, любого пола.

Желающие заниматься по инклюзивной программе «Равные возможности» физкультурно-оздоровительной направленности посредством специального хоккея могут быть зачислены в группы и допущены к занятиям только при наличии документов:

- справка от врача об отсутствии противопоказаний для занятий физической культурой, действующая на момент подачи заявления;
- копия справки МСЭ (при наличии);
- копия выписки из истории болезни с указанием заболевания и описанием диагноза (при наличии).

Физические нагрузки в отношении лиц, занимающихся по программе «Равные возможности», определяются педагогом/ инструктором с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц.

Не допускаются к занятиям лица, страдающие заболеваниями:

-центральной нервной системы (эпилепсия, шизофрения, энцефалопатия, при которых возможна внезапная потеря сознания с развитием судорожного синдрома);

-сердечно-сосудистой системы (пороки сердца, нарушения сердечного ритма, кардиомиопатии, артериальная гипертензия II-III ст., при которых существует опасность развития острой сердечно-сосудистой недостаточности, потери сознания и остановки сердца);

-дыхательной системы (бронхиальная астма, хронические заболевания легких с дыхательной недостаточностью различной степени тяжести, при которых может развиваться приступ удушья);

-лор органов (вестибулопатии с выраженной симптоматикой, заболевания с нарушением проходимости евстахиевых труб, чреватые возникновением сильного головокружения и рвоты).

## **7.Условия для зачисления в группы физкультурно-оздоровительной направленности для занятий по программе «Равные возможности»**

1.В группу принимаются дети без ограничений здоровья и с ограниченными возможностями здоровья, а именно с нозологиями:

- задержка психического развития (ЗПР) ;
- расстройства акустического спектра (РАС) ;
- тяжелые нарушения речи (ТНР).

2. В группу принимаются дети с ограниченными возможностями здоровья в возрасте от 5 до 18 лет.

3. В группу принимаются дети любого пола.

4. Наполняемость групп 9- 30 человек.

Опишем нозологии детей с ОВЗ:

*Тяжелая речевая патология (ТНР):*

Дети немые, с фонетико-фонематическим недоразвитием речи и нарушением произношения отдельных звуков: алалия, афазия, дизартрия, ринолалия.

1.При алалии сохраняется нормальный слух и интеллект, но из-за органических поражений речевых областей головного мозга нарушается развитие речи. Появляются аграмматизмы, трудности при чтении и письме, снижается словарный запас.

2.Афазия характеризуется разрушением уже сформировавшейся речи, когда поражен двигательный или речевой центр головного мозга. В первом случае речь полностью отсутствует или сохраняется в виде отдельных фраз и слов с дефектами произношения. Во втором — нарушается дифференцированное восприятие звуков и слов. Ребенок перестает понимать, что ему говорят, но нормально воспринимает неречевые звуки.

3. Дизартрия и ринолалия — это нарушение произношения. При дизартрии – из-за недостаточного развития речевого аппарата, при ринолалии – из-за анатомических дефектов строения органов артикуляции. В результате страдают все *психические процессы*, за исключением логической, смысловой и зрительной памяти.

*Дети с Задержкой психического развития (ЗПР)*

Дети с возможностью интеллектуального развития, но замедленным темпом психических процессов, высокой истощаемостью, трудностью в усваивании знаний: *психическое недоразвитие*, задержка психического развития,

поврежденное психическое развитие, дефицитарное развитие, искаженное развитие (РАД, СДВГ) Общими проблемами являются замедленное, непоследовательное восприятие, отставание словесно-логического мышления. Им сложно анализировать и обобщать. В результате страдает речь, лишенная ясности и логики. Для детей с ЗПР характерно непроизвольное импульсивное поведение и инфантилизм в сочетании с низким уровнем познавательных процессов, включая память и внимание. Причины инфантилизма кроются в проблемах эндокринной и нервных систем, запоздалом темпе психического развития. При обучении нужно учитывать их физиологически обусловленную утомляемость, частую смену активности и пассивности.

#### *Расстройства аутистического спектра (РАС):*

- Аутизм (симптом) — замкнутость в себе, погружение в мир собственных переживаний и отрыв от действительности; симптом шизофрении.
- Атипичный аутизм — атипичная форма аутизма, общего расстройства психического развития детского возраста.
- Высокофункциональный аутизм — форма аутизма, при которой коэффициент интеллекта (IQ) больше 70.

Аутизм представляет собой нарушение развития нервной системы, для которого свойственны многообразные проявления, отмечаемые впервые в младенческом или детском возрасте, и устойчивое течение расстройства, как правило расстройство, возникающее вследствие нарушения развития головного мозга и характеризующееся выраженным и всесторонним дефицитом социального взаимодействия и общения, а также ограниченными интересами и повторяющимися действиями. Классифицирующийся как заболевание нервной системы, аутизм проявляется прежде всего в задержке развития и нежелании идти на контакт с окружающими. Вопреки распространённому убеждению, дети-аутисты отнюдь не предпочитают одиночество — им сложно завязывать и поддерживать дружеские отношения. Согласно исследованиям, чувство одиночества у них связано скорее с низким качеством имеющихся отношений, нежели с небольшим числом друзей.

Согласно МКБ–10, умственная отсталость определяется как состояние задержанного, неполного умственного развития, которое характеризуется снижением навыков, возникающих в процессе развития, и навыков, которые определяют общий уровень интеллекта. Степень умственной отсталости определяется интеллектуальным коэффициентом IQ. Согласно МКБ–10, можно выделить следующие виды и условные показатели IQ:

- психическая норма: IQ 70—100;
- легкая умственная отсталость: IQ 50—69;
- умеренная умственная отсталость: IQ 35—49;
- тяжелая умственная отсталость: IQ 20—34;
- глубокая умственная отсталость: IQ 19 и ниже

В группу, для занятий по инклюзивной программе «Равные возможности», рекомендуется принимать лиц с умственной отсталостью 40 IQ и выше. Интеллектуальный коэффициент не является основанием для диагноза, но он важен в комплексной медико–психолого–педагогической диагностике, социальной реабилитации.

Занимающиеся с ограниченными возможностями здоровья имеют разный уровень способностей, исходя из этого организация занятий пойдет эффективнее, если педагог будет четко понимать способности каждого участника, это поможет для разработки плана построения занятий, который будет соответствовать нуждам всех занимающихся. Если воспитанников набирается больше 9 человек, на начальном этапе их лучше разделить на группы, либо увеличить численность педагогов/инструкторов и волонтеров, одновременно находящихся на ледовой площадке.

Организация приема и зачисления осуществляется приемной комиссией Организации, оказывающей услуги по инклюзивной программе физкультурно-оздоровительной направленности посредством хоккея «Равные возможности».

Для зачисления в группу необходимо предоставить:

- Заявление от поступающего либо родителей (законных представителей) поступающего, ребенка.
- Медицинскую справку о состоянии здоровья поступающего с медицинским заключением о допуске к физкультурно-оздоровительным занятиям.
- Фотография поступающего 3х4.
- Копию свидетельства о рождении поступающего (с 14 лет копию паспорта, поступающего).
- Справку МСЭ (при наличии),
- Выписку из амбулаторной карты с указанием нозологии поступающего (при наличии).

Занятия проводятся три раза в неделю и включают в себя общеразвивающие и укрепляющие упражнения, задания на координацию, равновесие. Участники учатся выстраивать отношения в коллективе, осознавать свою значимость, приобретают новых друзей, вырабатывается дисциплина и уважение к другим.

## 8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Для организации занятий по инклюзивной программе физкультурно-оздоровительной направленности «Равные возможности» посредством хоккея, необходимо обеспечение занимающихся: ледовой площадкой, раздевалками и душевыми, необходимым оборудованием и спортивным инвентарем.

Занятия проходят в вертикальном положении и требования к защитной экипировке занимающегося такие же, как и в обычном хоккее. Исключение только в том, что вне зависимости от возраста, все участники играют в защитной решетке на шлеме.

Рекомендуемая экипировка, инвентарь и оборудование:

№ п/п	Наименование	Ед. измерения	Количество
1	Ворота хоккейные с сеткой	шт.	2
2	Защита паха	шт.	9
3	Клюшка для хоккея	шт.	9
4	Шлем защитный с маской	шт.	9
5	Нагрудник хоккейный	шт.	9
6	Налокотники хоккейные	пар	9
7	Хоккейные шорты	шт.	9
8	Щитки игрока хоккейные	пар	9
9	Краги (перчатки) хоккейные	пар	9
10	Коньки хоккейные	пар	9
11	Шайба хоккейная стандартная	шт.	50
12	Шайба хоккейная облегченная	шт.	50
13	Деревянные мячи для дриблинга	шт.	50
14	Полусфера надувная	шт.	9
15	Коврик (гимнастический)	шт.	9

	для разминки		
16	Набор трубчатых эспандеров	шт.	9
17	Мяч надувной	шт.	9
18	Конус (резиновый) для постановки змеек	шт.	50
19	Защита шеи	шт.	9
20	Гетры (рейтузы)	шт.	18
21	Хоккейный свитер	шт.	18
22	Тренировочная майка	шт.	9



## 9. Теоретические занятия

Успешность обучения во многом зависит от теоретических занятий, на которых обучающиеся узнают о двигательном умении и двигательном навыке, о комплексе упражнений, направленных на повышение аэробной силы, гибкости, мышечной силы, снижение содержания в теле жировой массы и увеличение мышечной массы. Немало важно иметь теоретические знания об используемом инвентаре и спортивном оборудовании, например; из чего состоят, как правильно использовать, для чего используют именно это оборудование или инвентарь и т.д.

Помощь в овладении необходимыми двигательными навыками, правилами соревнований и спортивной этики. Формирование мотивации, “закрепляющей” участника в желании заниматься физической культурой. Педагог должен обо всем этом рассказать участникам, показывая наглядно на доске, планшете, телевизоре, в виде картинок и фотографий и т.д.

На теоретических занятиях участники узнают:

- основные моменты и понятия о физической культуре и спорте, значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного и всестороннего развития;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы;
- общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические требования, предъявляемые к месту занятий хоккеем. Гигиенические требования к личному снаряжению участника, спортивной одежде и обуви. Закаливание его значение и сущность. Роль закаливания при занятиях физической культурой. Использование естественных факторов природы (солнце, воздуха, воды) для закаливания организма;
- питание и его значение;
- физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Нагрузка и отдых, утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.
- средства подготовки, особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности занимающихся физической культурой.

## 10. Методическая часть

Основная задача обучения и воспитания лиц с ОВЗ и ментальными нарушениями это максимальное преодоление (ослабление) недостатков познавательной, эмоционально-волевой и двигательной сфер, нарушенных дефектами коры головного мозга.

При построении занятий, под термином метод принято понимать способ применения основных средств, совокупность приемов и правил деятельности занимающегося и инструктора.

Используя различные словесные методы (рассказ, объяснение, лекцию, беседу, анализ и обсуждение), педагог/ инструктор в процессе общения в доступной для них форме, пользуясь специальной терминологией, сообщает участникам необходимую информацию.

Методы формирования знаний делятся на две группы: методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия).

К первой группе относятся:

-метод вербальной (устной) передачи информации в виде объяснения, описания, указания, суждения, уточнения, замечания, устного оценивания, анализа, обсуждения, просьбы, совета, беседы, диалога и т. п.;

-метод невербальной (неречевой) передачи информации в виде мимики, пластики, артикуляции, жестов, тактильной речи (пальцевой азбуки) для лиц со слуховой депривацией;

-метод сопряженной речи — одновременное созвучное произнесение двумя или несколькими людьми слов, фраз. При нарушении речи и слуха высказывание «хором» легче самостоятельного, поэтому служит способом преодоления речевых нарушений;

- метод идеомоторной речи — самостоятельное мысленное проговаривание «про себя» отдельных слов, терминов, заданий, побуждающих к правильному их произношению и саморегулированию двигательной деятельности.

Вторая группа методов построена на основе чувственного восприятия информации, поступающей от зрительных, слуховых, тактильных, кинестетических, вестибулярных, температурных и других анализаторов, создающий сенсорно-перцептивный образ движения. Ощущения, восприятия, представления служат ориентировочной основой для формирования двигательных умений, построения индивидуальной техники двигательных действий с минимальным количеством ошибок.

Так как у лиц с ОВЗ отдельные каналы чувственного восприятия имеют дефектную основу, методы наглядности, демонстрации, показа, движений носят специфический характер, рассчитанный на обходные пути, компенсацию нарушений, использование сохранных функций.

Методы практических упражнений (специфические) направлены на овладение основами техники выполнения, а затем на ее совершенствование. Поэтому методы и приемы должны активизировать все функции, участвующие в двигательной деятельности:

-одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения:

- рисование фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов и основных мышечных групп;
- рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;
- письменное описание одного упражнения с последующим разбором;

-выполнение упражнения только по словесной инструкции, только по показу.

Определенные требования предъявляются к непосредственному показу упражнений, он должен быть четким, грамотным и методически правильно организованным:

-упражнения, выполняемые во фронтальной плоскости, необходимо показывать, встав лицом к учащимся;

-упражнения, выполняемые в сагиттальной плоскости, необходимо демонстрировать, стоя боком;

-упражнения, выполняемые и во фронтальной, и в сагиттальной плоскости, целесообразно показывать дважды, стоя лицом, боком или полу боком;

- зеркальный показ необходим в тех случаях, когда упражнение со держит асимметричные движения;

-упражнения, выполняемые сидя или лежа, лучше показывать на возвышении, максимально концентрируя на себе внимание.

Характерные особенности развития двигательной сферы у лиц с ОВЗ и ментальными нарушениями в развитии основных двигательных качеств: отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и конечностей (на 15–30 %), быстроты движений (на 10–25 %), выносливости динамического характера (на 20–40 %), скоростно-силовых качеств (на 15–30 %), гибкости подвижности в суставах (на 10–20 %).

Классификация отражает характер отклонений в физическом развитии и двигательные способности детей и позволяет систематизировать физические упражнения, направлять их на коррекцию соответствующих двигательных нарушений.

Нагрузка определяется объемом и интенсивностью, выполняемой работы.

Нагрузка может быть стандартной или переменной, иметь непрерывный или интервальный характер. Отдых как обязательный элемент метода может быть активным или пассивным. Интервал отдыха между частями нагрузки может быть ординарным, жестким, максимизирующим.

Положительный результат достигается с помощью группы словесных и демонстрационных методов, метода стандартно-повторного упражнения, а также игрового и соревновательных методов.

Занятия проводятся три раза в неделю на ледовой площадке или на свежем воздухе, продолжительность занятия 30-60 минут, (допустимо использование дворовых спортивных площадок). Длительность занятий, величина нагрузки зависит от уровня физического и психического развития занимающегося.

В комплексы ОФП или АФК необходимо включать упражнения: расслабления мышц, на повышение аэробной силы, гибкости, мышечной силы, снижение содержания в теле жировой массы и увеличение мышечной, на быстроту и ловкость, на повышение силы и выносливости, упражнения направленные на развитие моторики, на повышение скорости и ловкости.

В процессе занятий педагогу/инструктору необходимо использовать индивидуальный подход к участникам с учетом их физического и психического развития.

Для правильного построения занятий, необходимы выполнения упражнений как на «земле» так и на льду. От правильно выполняемых упражнений на земле и общей физической подготовки ребенка, зависит быстрота и качество освоения техники катания на коньках. Занятия состоят из повторения упражнений и изучения новых.

На первых занятиях новичок старается передвигаться на коньках только вперед, в это время проверяется правильность подобранных коньков (размер, объем ноги). Время нахождения нового участника на льду зависит от его физического и психоэмоционального состояния, может достигать до 45 минут. После первого занятия участник должен сохранить желание и продолжить занятия. Катаясь по ледовой площадке на коньках, участник рефлекторно выполняет толчковые (маховые) движения и в дальнейшем движения становятся привычными и не столь сложными. Находясь на ледовой площадке, педагог/инструктор осуществляет постоянный контроль за обучающимися и поддерживает у них интерес к занятиям.

Необходимо обращать внимание на полученный результат новичка, при выполнении им упражнений, на общее комфортное состояние ребенка. Решение о включении в план занятия принимает педагог/инструктор, составляет план занятий, включает в него упражнения индивидуально подобранные для каждого новичка и групповые упражнения, для поддержания интереса у воспитанников к занятиям.

После усвоения ребенком техники катания на коньках, педагог вводит обучение техническим приемам.

Развивать аэробную силу, гибкость, мышечную силу, чувство равновесия можно сидя на нестабильной платформе (например, надувной тренажер полусфера).

Упражнения задействуют мышцы живота и спины, а также другие части тела.

При скольжении на коньках, необходимо задействовать не только физическую силу, но и инерцию, а также собственный вес. Две основные обучающие фазы: свободное скольжение (инерционное скольжение) и скольжение с отталкиванием (цель- увеличить скорость скольжения). Крайне важно обучение детей простейшему способу торможения, способом правильного и безопасного падения.

Очень важную роль при построении плана занятий, рекомендуем уделить технике владения клюшками и шайбой. Способ удержания клюшки (хват) от этого зависит правильное ведения, передачи, точные броски.

При физкультурно- оздоровительных занятиях посредством хоккея у участника начинают работать мышцы, которые ранее никогда не работали. Он получает нагрузки, которые никогда не испытывал. В процессе занятий у воспитанника укрепляется скелет, увеличивается мышечная масса. Именно мышечная, которая в дальнейшем останется с ним на всю жизнь и поможет справляться со многими проблемами.

## 11. Программный материал для практических занятий

При составлении плана занятий следует исходить из – физических особенностей обучающихся, основополагающих положений теории и методики по программе, а также с учетом модельных характеристик подготовленности. Управлять всеми характеристиками одновременно человек с сенсорными, двигательными, интеллектуальными нарушениями не способен, так как результатом дефекта явилось либо рассогласование между различными функциями, либо отсутствие или недостаток сенсорной информации, либо дискоординация между регулирующими и исполнительными системами организма. Чем тяжелее нарушение, тем грубее ошибки в координации.

И простые, и сложные упражнения требуют координации: в одном случае нужно точно воспроизвести какое-либо движение или позу, в другом — зрительно отмерить расстояние и попасть в нужную цель, в третьем - рассчитать усилие, в четвертом - точно воспроизвести заданный ритм движения. Проявление координации многолико и всегда выражается в качестве выполнения упражнения, т. е. насколько точно оно соответствует поставленной задаче. Но техника физических упражнений имеет не одну, а несколько характеристик: временную (время реакции, время движения, темп), пространственную (исходное положение, поза, перемещение тела и его звеньев в пространстве, отличающихся направлением, амплитудой, траекторией), пространственно-временную (скорость, ускорение), динамическую (усилия), ритмическую (соразмерность усилий во времени и пространстве).

В общеразвивающем инклюзивном хоккее, так же как и в традиционном хоккее с шайбой, процесс занимающихся включает в себя общую физическую подготовку.

Особенности физической подготовки в инклюзивном хоккее :

*Средства для реализации:*

- физические упражнения;
- коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
- спортивный инвентарь;
- наглядные средства обучения.

*Инструмент работы педагога/ инструктора с группой:*

- фронтальный и сагиттальный показ физического упражнения;
- демонстрация наглядного пособия;
- физическая подсказка.

*Алгоритм действия при показе нового упражнения:*

- показ упражнений на планшете;
- краткий показ упражнения фронтально: по зрительным ориентирам, проговаривая подсказки.

*Исполнения звуковых ориентиров:*

- медленное и четкое проговаривание;
- четкое образное описание с использованием единой терминологии для повторяющихся движений;
- проговаривание выполняемого упражнения, в том числе вместе с ребенком;
- сопровождение движений ритмичным счетом;
- использование словесных поощрений в случаях желательного поведения.

ОФП направлена на повышение аэробной силы, гибкости, мышечной силы, снижение содержания в теле жировой массы и увеличение мышечной. Безусловно, ОФП является важным фактором для улучшения общего тонуса занимающегося, стимулируя его на выполнение многих действий более успешно, чем они выполнялись раньше.

Рекомендуем использовать 8 двигательных режимов, или " 8 золотых формул. Цель: восстановление двигательных функций, общее физическое развитие.

1) начинать урок с упражнений в горизонтальном положении, переходя к вертикальному, а от него к ходьбе, лазанью, бегу и прыжкам;

2) начинать упражнения в любом исходном положении с низких поз, переходя к более высоким: низкие четвереньки с опорой на локти и колени → средние четвереньки с опорой на ладони и колени → высокие четвереньки с опорой на ладони и стопы;

3) в исходном положении лежа начинать движения с позы «эмбриона» (поза группировки) с постепенным выпрямлением, разгибанием и разведением туловища и конечностей: лежа на боку → лежа на спине → лежа на животе;

4) в любом исходном положении выполнять движения «от темечка к пяткам»: головой (шейным отделом позвоночника) → плечевым поясом и руками → мышцами туловища (грудь, живот, спина) → тазовым поясом → нижними конечностями → все вместе в ходьбе, лазанье, беге, прыжках. в горизонтальном положении более активно двигать головой и руками в вертикальном положении более активно двигать тазовым поясом и ногами;

5) работая с руками и ногами, выполнять движения сначала крупными суставами (плечевыми и тазобедренными), затем средними (локтевыми и коленными) и в конце мелкими (кистевыми, голеностопными, пальцами). "Ползанье попластунски" → "Ползанье на нижних четвереньках" → "Ползанье на средних четвереньках" → «Ползанье на высоких четвереньках»;

6) чем ниже положение тела, тем медленнее и спокойнее выполнять движения

(стиль «ползущего питона») и чем выше положение тела, например, подскоки, тем быстрее двигаться (стиль «скачущего коня»);

7) чем ниже и горизонтальнее положение тела, тем в более расслабленном режиме выполнять движений («брошенная на пол веревочка») и чем выше и вертикальное положение, тем сильнее напрягать мышцы («прочно стоящая колонна»);

8) для крупных, близлежащих к туловищу мышечных массивов (плечевых, груди, живота, спины, таза) выполнять медленные, спокойные, плавные движения, а для отдаленных от туловища мышц быстрые, частые и хлесткие.

«Большое планирование» — стратегическое планирование плана занятий на месяцы и годы и «Малое планирование» на один или несколько уроков. В результате естественные «эволюционные» движения максимально корректируют нарушения моторики.

Игра-эстафета «Двойная мотивация» направленная на развитие моторики и социализацию детей с ОВЗ и нормотипичных детей. Принцип: совместное синхронное выполнение движений командной эстафеты в паре здоровым ребенком и ребенком с ОВЗ. Цель: совершенствовать двигательные навыки, умение ориентироваться в пространстве, развивать физические и морально-волевые качества. Виды движений, от 2-х до 10, и их сочетания зависят от сложности заболевания детей:

-проползти или пробежать с подлезанием под различные снаряды и с перелезанием через препятствия,

-бег на коньках с перепрыгиванием препятствий ползанье — ходьба — бег с сохранением равновесия на различных снарядах,

- ходьба на коньках с переносом мячей, обручей и других предметов,

- бег на коньках с ведением мяча,

-передвижение на четвереньках с ползаньем и лазаньем,

- бег на коньках змейкой между предметами,

- ходьба с перешагиванием предметов,

-передвижение различными способами по полу и спортивным снарядам.

Противопоказаны:

- акробатические кувырки вперед и назад,

- лазанье по канату,

-бег до стены и ее касание (опасность ударов о стенку).

В целом физическая культура для инклюзивной группы детей — это творческая работа по преобразованию тела. Улучшая упражнениями физическое состояние, дети с ограниченными возможностями здоровья открывают для себя новые пути оздоровления, совершенствования и самореализации.

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах:

1. Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса



Сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения, приведения, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте, в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

### *2. Упражнения для мышц шеи и туловища*

Наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения способствующие формированию правильной осанки.

### *3. Упражнения для мышц ног*

Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, много скоки, ходьба в полном приседе и полу приседе).

## *Упражнения, направленные на развитие физических качеств:*

### *1. Упражнения для развития ловкости.*

Движения руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, трамплина с поворотом и без поворота. Прыжки в высоту, в длину с поворотом, боком, спиной вперед.

Игры: Прыгуны и ползуны. Навстречу удочке. Эстафета с лазанием и перелезанием. Бег пингвинов. Эстафета с преодолением препятствий.

*2. Упражнения на равновесие (на уменьшенной опоре, с выключенным зрением).* Упражнения в свободном беге на коньках, с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения. Жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель (в неподвижную и движущуюся), с места, в движении, в прыжке. Броски и ловля мяча из различных исходных положений; стоя, сидя, лежа, в прыжке. Упражнения со скакалкой. Игры и эстафеты.

### *3. Упражнения для развития быстроты:*

Бег на коньках с низкого, высокого старта на отрезках от 5 до 100 метров. Повторное преодоление отрезков 20-30 метров с низкого, высокого старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов. Бег семенящий, с захлестыванием голени, с заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение

направления движения. Кратковременные ускорения в обычных и облегченных условиях. Общеразвивающие упражнения в максимально быстром темпе. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту движений. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях, с различных дистанций.

Игры для развития быстроты: Два мороза. К своим флажкам. Салки с выручкой. Пустое место. Линейная эстафета. День и ночь. Белые медведи. Вызов номеров. Бегуны и другие.

#### *4. Упражнения для развития силы.*

Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа. Переноска и перекатывание груза. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Упражнения с отягощениями за счет собственного веса (приседания, сгибание и разгибание рук в упоре, лежа и т.д.).

Игры: Тяни в круг. Выталкивание из круга. Перетягивание в парах. Перетягивание каната. Бег раков. Эстафета с набивными мячами.

#### *5. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.*

Прыжки в высоту, длину. Много скоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание различных предметов (мячей, ядра, камней). Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями, переноской грузов.

Игры: Веребочки под ногами. Волк во рву. Зайцы в огороде. Лиса и куры. Прыжки по полоскам. Эстафета с прыжками в длину и высоту. Прыжок за прыжком. Парашютисты. Не оступись. Метко в цель. Подвижная цель. Попади в мяч. Снайперы. Охотники и утки. Кто дальше бросит. Защита укрепления. Заставь отступить.

#### *1. Упражнения для развития выносливости.*

Сюжетные игры с направленностью на развитие ловкости, быстроты, координации движений, скоростной силы, выносливости, проводимые по методу круговой тренировки.

Игры: Не давай мяч водящему. Салки простые. Салки по кругу. Встречная эстафета. Команда быстроногих. Мяч ловцу. Гонка с выбыванием.

При постоянно увеличивающейся физической силе, гибкости, выносливости в сочетании с правильно подобранной схемой питания занимающийся способен успешно справляться с предлагаемыми планами нагрузок во время занятий, при

снижении риска получения повреждений. Длительность занятия составляет 30-60 минут, упражнения выполняются в быстром темпе. В момент максимального сокращения мышц нужно стараться делать секундную паузу. Оптимальное число повторений каждого упражнения 2–4 рабочих подхода по 15–20 повторений с промежутками между подходами 45–60 секунд. Занятие заканчивается упражнениями на растяжку и восстановления дыхания.

Набор упражнений и количество рабочих подходов, составляется педагогом/инструктором индивидуально. Ключевой значимостью является знание педагога об особенностях здоровья обучающегося, необходимость нахождения простого и доступного способа для объяснения упражнений использование игровой концепции. Концепция также должна быть доступна не только детям, но и их родителям.

*Подготовительные упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков).*

Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы. Ходьба в полу приседе, в полном приседе. Бег с изменением направления движения. Бег приставными и с крестными шагами правым, левым боком. Бег спиной вперед. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Чередование бега с остановками, поворотами и спиной вперед. Перемещение из упора, присев в упор, лежа и обратно. Стоя на одной ноге, наклониться вперед, поднять другую ногу назад, руки в стороны («ласточка»). Прыжки на месте на двух, на левой, правой ногах. Чередование прыжков на правой, левой ногах с бегом. Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед. Прыжки на двух и на одной ноге с поворотом на 90, 180 градусов. Чередование бега с прыжками и поворотами. Бег по песку, опилкам, воде, по пересеченной местности.

Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основной стойки хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок. Ходьба в основной стойке хоккеиста. Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед. То же, но с продвижением вперед. Ходьба с крестным шагом.

*Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, на коньках).* Ходьба в различных направлениях, ходьба приставными шагами левым, правым боком. Ходьба с поворотом на 180 градусов. Приседания, полуприседания. Ходьба спиной вперед. Ходьба с выпадами. Принятие основной стойки хоккеиста. Упражнения: «пружинки», (полуприседания, руки вперед), «цапля» (ходьба в полу приседе, руки в стороны), «неваляшки» (отклонить туловище вправо, переставить коньки вправо, то же влево), «сделать фигуру» (каждый должен сделать ту или иную фигуру, например, «ласточку»). Ходьба на коньках с остановкой на одной ноге,

другая приподнята вперед, назад, руки в стороны. Ходьба переступанием по выражу вправо, влево. Прыжки на коньках с продвижением вперед. Падение «рыбкой», в группировке, на руки.

*Обучение катанию на коньках на льду.*

Общеразвивающие занятия инклюзивным хоккеем, развивают такие психические и физические качества как внимание, самоконтроль, скорость, сила, дефицит которых наблюдается у детей с ментальными расстройствами.

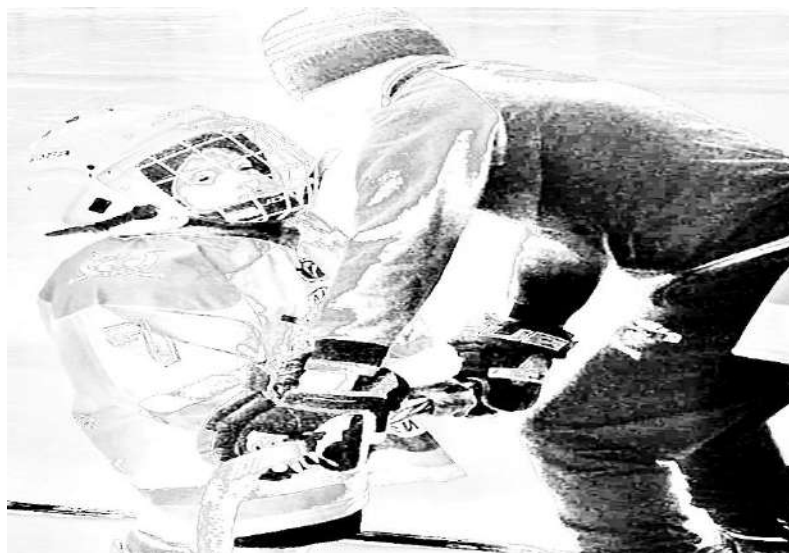
Скольжение на двух коньках в основной стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести тела вперед и вперед-в-сторону. Скольжение на двух коньках с варьированием основной стойки. Толчок правой ногой - скольжение на двух, толчок левой ногой - скольжение на двух. Попеременный толчок правой и левой ногой - скольжение на двух. Скольжение на левой (правой) ноге, отталкиваясь правой (левой) ногой, с заданием продвинуться вперед как можно дальше за одно отталкивание. Выполнение всевозможных упражнений на равновесие. Одноопорное скольжение в положении «ласточка». Прохождение прямой после предварительного разбега с заданием сделать наименьшее количество шагов. Ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носками. Разучивание стартового положения. Обездвиживание препятствий в двух опорном положении. То же самое только отталкиваясь одной ногой. Переступание на месте вправо, влево. Во всех упражнениях акцентируется внимание на перенос центра тяжести с одной ноги на другую и сохранение равновесия.

Необходимо учитывать, что не все лица с ограниченными возможностями легко поддаются обучению, у людей с нарушениями психического развития существуют проблемы формирования моторных функций, что отражается на формировании двигательной сферы. Развитие двигательных навыков может быть критически важным, потому что лица с такими расстройствами часто показывают свою неспособность к простым осознанным физическим занятиям, что имеет серьезные негативные социальные последствия. Для этой категории нужен особый подход в процессе обучения, 4 этапа способа обучения катанию на коньках:

1. За каждым новичком закреплен волонтер или родитель, которые помогают ему выполнять задания педагога. Волонтер или родитель идет по ледовой площадке спиной вперед, руки вытянуты перед собой и держат руки новичка. Новичок, скользит на двух коньках вперед, держа за руки помощника. Для первых шагов на льду это очень эффективный способ обучения новичков. Часто дети с ОВЗ сами себе выбирают помощника, показывая свое расположение к нему. Очень важно, чтобы помощник и занимающийся понимали и тепло относились друг к другу.



2. Следующий этап проходит так же в паре, помощник скользит передвигается спиной вперед, в вытянутых руках перед собой он держит клюшку (горизонтально относительно ледовой поверхности). Новичок, скользит на двух коньках вперед, руки вытянуты вперед и держит клюшку (двумя руками) . Если в первом способе применен тактильный метод, держа помощника за руки новичок спокоен, приобретает уверенность, уходят страхи, понимает, что он не один. Вторым способом позволяет разделить занимающегося и помощника, но сделать это не резко, а более плавно, при помощи, разделяющей их клюшки. Занимающийся видит, что педагог (или помощник) держится за клюшку с другой стороны, помогая ему скользить по ледовой поверхности, это успокаивает новичка и создает общую благоприятную психоэмоциональную обстановку.



3. Когда новичок привык к ледовой поверхности, к конькам, освоился в пространстве и ко всему происходящему вокруг него, можно переходить к третьему этапу- самостоятельное скольжение, но при помощи специальной опоры. Поддержка для обучения катанию на коньках позволяет свободно перемещаться по всему катку, а не лишь по его краю. Конструкция скользит с новичком, придает ему уверенности и помогает твердо держаться на льду. Занимающийся еще не катается без помощи и опоры, но уже привыкает к самостоятельному одиночному скольжению по ледовой площадке. Педагог/ инструктор или помощник находятся рядом и сопровождают процесс обучения.



4. На четвертом этапе обучения педагог (или помощник) двигается спиной вперед, руки вытянуты перед собой, но он не держит новичка, манящими движениями увлекает занимающегося за собой, без соприкосновения рук. Новичок, скользит на двух коньках вперед, руки вытянуты перед собой, в горизонтальном положении относительно ледовой поверхности, но не держится за педагога или помощника. Занимающийся скользит уже самостоятельно, чувствуя рядом присутствие педагога или помощника, он расслаблен и нет страхов.



#### *Обучение навыкам владения клюшкой.*

В нашей системе существует данный вид подготовки, который проводится со специализированными мячами, состав и структура которых позволяет обучающимся овладеть базовыми и основными навыками техники владения клюшкой. Как только занимающийся освоил все базовые приемы и элементы техники катания, и его внимание сосредоточено на решении не только одной задачи - как устоять на коньках, мы плавно переходим на процесс обучения техники владения клюшкой и шайбой.

1. Перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям.

2. Перешагивание через рукоятку клюшки и назад, вправо и влево.

3. Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, сбоку, назад и т.д.

4. Перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз перед собой, с боков, сзади корпуса.

5. Все указанные группы упражнений, а также и те, которые проверены и эффективно использовались в практической работе, выполняются сначала стоя на

месте, потом в различных позах: сидя, на одном и двух коленях, в приседе и т.д. Данные упражнения по мере освоения учащимися выполняются в различных сочетаниях (например, вращение с перехватами).

6. Следующим этапом обучение является сочетание указанных комплексов упражнений с одновременным переступанием вперед-назад, вправо-влево. При этом следует добиваться автономного (независимого) движения рук и ног, которые не совпадают по ритму и направлениям.

После освоения координационных упражнений с клюшкой следует включать в занятия *подводящие упражнения*.

1. Перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед-назад, вправо-влево, сначала не сдвига ног, по мере освоения - с переступанием и далее с поворотом корпуса.

2. Вращение клюшки кистями рук вправо и влево на месте, потом в движении, сначала без сопротивления, затем при сопротивлении напарника.

3. Упражнения на с крестную координацию в прыжках и переступаниях (примеры: прыжок вперед клюшка назад, прыжок или шаг вправо - клюшка налево) т.д.

4. Перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя место расположения пятки крюка. После освоения этих упражнений, следует выполнять упражнения небольшими по амплитуде движениями всего крюка вперед и назад, вправо и влево. По мере приобретения навыка, выше осваиваемым упражнениям, упражнения усложняются переступаниями и, наконец, выполняются в движении.

5. Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча после его отскока от жестко установленного барьера. После отскока мяч следует остановить крюком клюшки, ступней ноги, рукой. После упражнения усложняются, мяч посылается в мишень с задачей при определенном числе повторений набрать заданное число очков.

6. Броски теннисного мяча через гимнастическую скамейку или барьер высотой 30-40 см. Особое внимание следует обратить на работу кистей рук при выполнении движения, обеспечивающего отрыв мяча от пола. Это упражнение условно напоминает стряхивание капли воды с крюка в направлении движения мяча (броска, передачи). По мере освоения техники передачи мяча по воздуху упражнения усложняются: движения выполняются с переступанием на месте, в движении, а вместо теннисных мячей используются облегченные шайбы.

7. Упражнения в парах на точность передач, прием и «подработку» шайбы. Передачи производятся сначала по полу, затем по воздуху, с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении. По мере освоения указанных упражнений они начинают выполняться слитно в различных связках и сочетаниях, как на месте, так и



в движении. В процессе обучения технике владения клюшкой после освоения координационных и подводящих упражнений в условиях «тренировочного городка» используются упражнения, уже связанные, с непосредственным выполнением технических приемов.

8. Перемещение шайбы, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижное положение корпуса. Ведение шайбы по контуру букв «П», цифры «8». Ведение шайбы с изменением амплитуды движения рук и темпа их работы.

9. Ведение шайбы в движении вперед и назад, без отрыва крюка, толчками перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием корпусом, по восьмерке в движении, «короткое» ведение шайбы; асинхронная работа рук и ног по ритму и направлению.

10. Ведение в разных направлениях при различных исходных положениях (стоя на коленях, сидя, стоя и т.д.). Все виды с клюшкой и шайбой хорошо сочетать также с имитациями без шайбы. Укреплять и совершенствовать навыки и умения, связанные с техникой владения с клюшкой, лучше всего в подвижных играх и эстафетах. После освоения техники передач и бросков с удобной стороны приступают к обучению техники с неудобной стороны.

Одновременно с обучением передаче или с изучением передачи ведется и *обучение приему шайбы*. В процессе начального обучения, по мере освоения техники передвижения на коньках, координационных, подводящих и специальных упражнений с клюшкой на земле, занимающиеся приступают к занятиям с клюшкой на коньках на льду.

Новички имеют разный уровень способностей, исходя из этого обучение приемам шайбы пойдет эффективнее, если участники сперва познакомятся со спортивным инвентарем, потрогают, рассмотрят и привыкнут к нему. Упражнения с шайбой можно вводить на третьем этапе обучения катанию, когда занимающийся начинает самостоятельно скользить по ледовой поверхности, но при помощи опоры. Перед опорой, при помощи которой скользит по льду новичок, необходимо положить шайбу, при перемещении новичка с опорой, шайба автоматически будет перемещаться вместе с ними. Это вызовет интерес у детей с ОВЗ к процессу, концентрацию внимания на предмет (шайбу), это и будет первым знакомством с новым инвентарем. Способ не сложный, но очень эффективный.



Специфика занятий посредством инклюзивного хоккея с лицами с ограниченными возможностями здоровья заключается в том, что способы обучающего воздействия должны быть направлены не только на коррекцию физического, но и психического здоровья. Очень хорошо подходят обучающие игры, например игра на ледовой поверхности «Собери шайбы в ведерочко». Нам понадобятся 10-20 шайб, ведро (желательно алюминиевое, так как при попадании в него шайбы, происходит звенящий звук). Шайбы нужно высыпать в одном месте, показать занимающемуся, дать одну шайбочку в руки. Ведерко поставить на расстоянии 3-4 метров (расстояние можно увеличивать или сокращать, по решению инструктора). Инструктор вместе с занимающимся доезжает до ведерка и бросают в него шайбу, после возвращаются обратно. Далее обучающийся самостоятельно повторяет действия, пока не перенесет все шайбы.



На какие результаты направлен данный способ в виде игры мы сейчас расскажем. Улучшается техника, скорость, манёвренность катания на коньках, концентрация внимания, упражнения общеразвивающие, спортивные, профилактические, коррекционные, профессионально-подготовительные, направлены на развитие силовых, скоростных качеств, выносливости, гибкости. Упражнения в виде игры приносят радостные эмоции, азарт и вызывают интерес у обучающихся.



Далее задание усложняется тем, что шайбы раскладываются небольшими кучками по 5 штук по всему ледовому покрытию, а в последующем по одной шайбе. Такой способ усиливает концентрацию обучающегося, и он делает больше физических движений, прикладывает больше усилий для выполнения задания, а так же задействован логический процесс мышления. Игра подходит как для индивидуальных занятий, так и для групповых. При групповых занятиях необходимо обеспечить для каждого участника необходимое количество ведер и шайб.



В заключение игры «Собери шайбы в ведерочко» воспитанники при помощи педагога (или волонтера/родителя), переносят каждое свое ведерочко до выхода с ледовой площадки. Упражнения направлены на ориентировку в пространстве, равновесие, точность, дифференцировку усилий, ритмичности движений. Выполняя задание с повторяющимся действием, лица с ОВЗ запоминают их и свободно воспроизводят вновь. Становится легким и привычным катание на коньках, полу присед и полный присед на коньках, полу наклон и полный наклон на коньках, увеличивается скорость катания на коньках и концентрация. Катание на коньках становится легким и свободным.



При этом упражнения, связанные с обучением технике владения клюшкой, на этапе начального обучения необходимо освоить ряд технических упражнений.

1. «Широкое» ведение шайбы с переключением клюшки слева направо.
2. Бросок шайбы с длинным замахом.

3. Передача шайбы броском с длинным замахом.
4. Приемы шайбы.
5. «Короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева направо.
6. Бросок шайбы с неудобной стороны с длинным замахом.
7. Передачи шайбы с неудобной стороны с длинным замахом.
8. «Широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.
9. То же вперед-назад.
10. «Короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.
11. То же вперед-назад.

При обучении техническим действиям начинающих участников, необходимо придерживаться следующих алгоритмов обучения. Обучать перечисленным техническим приемам, необходимо сначала на месте и в медленном темпе и, по мере освоения движений, скорость (быстрота) выполнения упражнений увеличивается (повышается).

#### *Обучение технике передвижения на коньках:*

Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами. Торможение «плугом», «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90 градусов, прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки. Изменение направления движения с помощью переступания, без отрыва коньков от льда, на одном коньке, скрестным шагом, перебежкой (слаломный бег). Бег по виражу вправо, влево, по «восьмёрке», по кругу. Бег спиной вперед без отрыва коньков от льда, с отрывом коньков от льда, переступанием, с крестным шагом. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений (лицом, спиной и боком в направлении движения).

Педагог/инструктор должен учитывать особенности развития и восприятия ребенка. Соблюдать правило «от педагога к ученику»; сначала показывает новое упражнение фронтально с малым количеством поворотов с проговариванием деталей, затем – сагиттально с участником повторяет с проговариванием деталей. План занятий и физические упражнения педагог/инструктор подбирает разделяя участников по группам.

#### *Групповые взаимодействия.*

В организациях групповых занятий необходимо создать условия обучения, с учетом особых потребностей и индивидуальных возможностей таких обучающихся. Очень хорошо подходят групповые задания в виде веселой игры,

например, «Крепче держи мячик». Способ включает в себя выполнение заданий, направленных на задействование всех групп мышц и логическое мышление.

Понадобится двое мини ворот с сеткой (например, ширина: 600 мм; высота: 500 мм; глубина по основанию: 300 мм), клюшка хоккейная, резиновый мячик (можно использовать мячики разных диаметров, на усмотрение инструктора), конусы или маленькие шины 15 штук. Ворота устанавливаются лицевой стороной напротив друг друга, сверху на них кладется клюшка (горизонтально). Конусы или мини шины выставляются на 1.5-2 метра дальше ворот по прямой линии на расстоянии 0,5-2 метр друг от друга. Участники выстраиваются в шеренгу и поочередно выполняют задания:

1. Взять двумя руками мячик, докатиться на коньках до ворот, нагнуться и проехать под клюшкой, постараться не задеть клюшку и не уронить мяч.



Педагог (или родитель/волонтер) помогает воспитаннику выполнить задание. На первых порах обучающиеся падают и проползают под клюшкой и, могут не удержать мячик. Это нормально, при последующих повторных занятиях в виде игры «Крепко держи мячик» занимающиеся легко преодолевают препятствия, в приседе проезжают на коньках под клюшкой и удерживают мячик двумя руками. Наблюдая за изменениями в качестве выполнения этого задания, можно сделать вывод о большой эффективности применения данного способа обучения;



2. Воспитанник продолжает выполнять следующее задание- змейка с мячом (мячик продолжает держать двумя руками перед собой, параллельно к ледовому покрытию). Змейка- исполненные путём скольжения на обеих ногах сразу, причём ноги поочерёдно несут на себе тяжесть тела и периодически то скрещиваются, вызывая пересечение их следов, то снова скользят рядом, давая ход толчками рёбер коньков без отрыва от льда, основным движением считается обводка, дающее поступательное движение телу.



Для исполнения обводки вперёд нужно стать на обе ноги, слегка развернув носки врозь и выдвинув правую ногу немного вперёд на наружном ребре, передать на неё тяжесть тела и одновременно со скручиванием корпуса вправо дать внутренним ребром левого конька нажим или толчок без отрыва от льда, удаляя левую ногу от правой как можно дальше и тотчас снова сближая их, причём левая обводится около правой, обгоняя её и скрещиваясь с ней. Одновременно корпус прекращает скручивание, и обе ноги меняют ребро и выходят из скрещения, всё тело наклоняется влево и тяжесть тела переносится на левую ногу, которая таким образом оказывается впереди правой;



3. Заключительное задание игры заключается в том, что закончив обводку змейки, из конусов или мини шин, участник возвращается по прямой к исходной позиции, с ускорением скользя на коньках по ледовой поверхности. Передает мячик следующему участнику.

Занимающимся с ОВЗ их отклонения в физическом или психологическом развитии затрудняют освоение программ, поэтому эта категория нуждается в создании специальных условий обучения и воспитания. Занятия построенные в виде игр оказывают положительный результат и эффективную усвояемость общеразвивающей физкультурно-оздоровительной программы.

Передача, обучение передаче подкидкой, длинной передаче с удобной и неудобной стороны, передаче ударом, передаче коньком. Передачи шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот. Взаимодействие в парах для выхода на свободное место: «передай и выйди», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке площадки. Обучение передачам, отбору шайбы в «квадратах» с различными сочетаниями занимающихся 3:2, 4:3, 3:1, 3:3, 5:3 с введением дополнительных заданий. Игра с одним водящим в кругу, в одно, в два касания, до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта и другие. Умение подстраховать партнера, переключиться. Переключение, спаренный отбор, взаимодействие двух игроков против двух, трех нападающих в средней зоне, в зоне защиты. Изучение тактических вариантов при вбрасывании. Расстановка и обязанности игроков при зонной и личной защите.

На льду, в качестве визуальных подсказок, используются: конусы, шины, прорисовка элементов с обозначением начала и конца упражнения. Для систематизации пространства и снижения уровня тревожности у занимающихся крайне важно разграничение зон каждой тренировочной группы.

В работе с лицами ОВЗ мы придерживаемся индивидуального подхода к каждому, но придерживаясь основным принципам метода программы. У каждого из них свои проблемы со здоровьем и для каждого нужно найти свой подход. Значительное время занимают упражнения, в которых устраняются “слабые стороны”. Со временем, обучающиеся, которые долго занимаются в команде, привыкают друг к другу, подтягивают катание и технику работы с шайбой, и время индивидуальных упражнений сокращается в пользу групповых и тактических. Но, в отличие от ребят, которые не имеют таких особенностей со здоровьем, обучение занимает в разы большее время.

Конечно, положительный результат нужно закреплять постоянными и равномерными привычными нагрузками, для этого мы стараемся чтоб занятия проходили круглогодично три раза в неделю на разных площадках — зимой на открытом и закрытом льду, летом на асфальте и крытых катках.



Освоение комплексов физических упражнений, развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, а также базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранной дисциплины. Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Осуществление постоянного контроля состояния занимающихся; снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после физкультурных занятий. После занятий могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры, так же рекомендуются более интенсивные формы восстановления (бассейн и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный массаж, корригирующие упражнения, рекомендуем использовать в процессе самих занятий.

Рекомендуемые восстановительные процедуры:

- непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж;
- отдых на скамейке, в креслах (8-10 мин);
- обед;
- послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма занимающихся и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не довосстановления.

Субъективно участник не желает заниматься, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч.

Индивидуальный подход к обучающимся при занятиях; оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; постоянная воспитательная работа с занимающимися (строгая дисциплина на занятиях, взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение

грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к товарищу, воспитание творческого отношения к занятиям и т.п.).

### **При проведении товарищеских игр в инклюзивном хоккее:**

1. Нет отборочных раундов, нет призовых мест и таблиц, участники просто играют и получают удовольствие от взаимодействия друг с другом. Все участники получают одинаковые подарки, наградную продукцию и сувениры. Допускается выходить на ледовую площадку для помощи и поддержки ребенку (нуждающемуся в помощи) волонтеру, родителю, тьютору (наставнику), это позволит всем детям, не зависимо от диагнозов и возможностей, принять участие в спортивном мероприятии. Принцип игры такой же как в виде спорта хоккей, участников команды делят на пятерки (учитывая физические возможности занимающегося), но перед игрой педагоги и инструкторы команд должны обговорить время игры каждого состава, выпуская на ледовую площадку пятерки игроков, приблизительно равные по физическим и интеллектуальным возможностям. Вратарь- обязательный игрок в каждой команде. Во время такой товарищеской игры позитивные эмоции получают все участники: игроки, педагоги, инструкторы, родители, волонтеры, болельщики;

Занятия инклюзивным хоккеем подарили возможность лицам с ОВЗ почувствовать себя настоящими «хоккеистами».

## 12. Заключение

Реализация программы физкультурно-оздоровительной направленности посредством специального хоккея «Равные возможности», позволит: привлечь новичков к занятиям физической культурой, обучить их первичным навыкам и техникам, укрепить их выбор заниматься, стремиться к большим результатам и достижениям, улучшить общее физическое и психологическое здоровье. Групповые занятия научат детей взаимодействовать, слышать и понимать друг друга. Программа «Равные возможности» позволит расширить возможности и открыть новые горизонты для особенных людей.

Основная задача программы мотивация детей без ограничений здоровья и лиц с ограничениями в состоянии здоровья на творческую самореализацию и саморазвитие, гармонично сочетающуюся с двигательной активностью.

Для детей с ограниченными возможностями здоровья и без ограничений, физическая активность важны не только потому, что это голы, очки, секунды и укрепление организма, но еще и шанс раздвинуть рамки повседневности, способ поверить в себя, возможность общаться, заводить друзей и в результате лучше адаптироваться ко взрослой жизни.

### 13. Перечень информационного обеспечения

1. Уфимцева Л.П. Психолого-педагогические основы коррекции психофизического развития детей – инвалидов средствами физвоспитания (методическое пособие) / Л.П. Уфимцева, Н.И. Венсловене, Т.М. Гаврилова; Детско-юношеская спортивно-адаптивная школа – Красноярск, 2006. – 58 с.

2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.: Учеб. пособие для студ. высших учеб. Заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

3. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Л.В. Шапкова.- М.: Советский спорт, 2009. – 608 с.

4. Н.А. Гросс; Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. – М.: «Советский спорт» 2005.

5. Н.А. Сладкова; Опыт работы детско-юношеских спортивных школ и ФСКИ и лиц с отклонениями в развитии: Сборник материалов. – М.: «Советский спорт» 2003.

6. Грец Г.Н. Технология сохранения и восстановления двигательных возможностей инвалидов и спортсменов-инвалидов средствами физической культуры. // Теория и практика физической культуры. – 2005.

7. Евсеев С.П., Клешнев И.В., Мишарина С.Н., Мосунов Д.Ф., Шевцов А.В., Шелков О.М., Шпак С.Л. Реализация двигательных возможностей инвалидов средствами физической культуры и спорта // методическое пособие / под общ.ред.проф. С.П. Евсеева. -СПб.: СПбНИИФК, 2006. - 264с.

8. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под об- щей ред. проф. Л. В. Шапковой. – М. : Советский спорт, 2002. – 212 с.

9. Покровский, Е. А. Игровая деятельность в жизни ребенка / Е. А. Покровский. М., 1981. – 368 с.

10. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс] : ФЗ от 04.12.2007 № 329 г – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/)

11. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учеб./

С. П. Евсеев. – М. : Спорт, 2016. – 616 с.