

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 10
комитета молодёжной политики, физической культуры и спорта
Администрации города Иванова**

СОГЛАСОВАНО

Председатель комитета молодёжной
политики, физической культуры и спорта
Администрации города Иванова

И.А. Баранов



2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СПН №10

Л.В. Белина

« 12 » января 2023

Принята

общешкольным тренерским советом

Протокол № 3
от « 05 » 04 2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

г. Иваново

2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1 Характеристика программы	3
2 Тематическое планирование	10
Литература	23
Приложения	24

1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1 Общие положения

Дополнительная общеобразовательная программа по адаптивной физической культуре (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативными документами и методическими рекомендациями:

Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 635 «Об утверждении особенностей организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;

План Мероприятий по созданию условий для занятий физической культурой и спортом инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов до 2030 года;

Приказ «Об утверждении Методических рекомендаций «Восстановление здоровья и работоспособности граждан методами адаптивной физической культуры и спорта»;

Приказ «Об утверждении Методических рекомендаций «Разработка базовых методик по работе с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами для тренеров, спортивного персонала, информационных материалов по вопросам безопасности занятий спортом для всех заинтересованных целевых аудиторий, включая спортсменов, тренеров, спортивный персонал, родителей спортсменов, руководителей спортивных организаций»;

Приказ «Об утверждении Методических рекомендаций «Реабилитация и абилитация инвалидов средствами адаптивной физической культуры и спорта, в том числе детей-инвалидов»;

Организационно-методические рекомендации по использованию технологий, основанных на средствах и методах адаптивной физической культуры, в индивидуальных программах реабилитации или абилитации инвалидов и детей-инвалидов;

Методические рекомендации по развитию адаптивной физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации и на территории муниципальных образований с учетом лучших положительных практик субъектов Российской Федерации и международного опыта;

Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, 28, 2.4.3648-20, Санитарно-эпидемиологические правила Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, 28, 2.4.3648-20 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

В последнее десятилетие проблемы детей с ограниченными возможностями привлекают внимание все большего количества различных специалистов. И это не случайно, т.к. в новом тысячелетии ребенок с ограниченными возможностями здоровья должен рассматриваться не только как объект медико-социальной помощи и заботы, но и как активный субъект окружающего социума, создающего условия для максимальной возможной его самореализации и интеграции в общество.

Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности для детей с ограниченными возможностями здоровья, то предполагаем, в том числе, доступность к духовной жизни и достижениям науки. В реализации образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы.

К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

Однако комплексные подходы в этом направлении отработаны недостаточно.

В качестве наиболее актуальной проблемы образования детей с ограниченными возможностями здоровья родители указали на «трудности самореализации, не востребованность в обществе, отсутствие перспектив».

Кроме этого родители рассматривают необходимость образования не столько для получения знаний детьми, сколько для социализации в обществе и детском коллективе.

Перспективным направлением в этой работе является создание базовой программы по адаптивной физической культуре. Чтобы строить педагогический процесс, определять дидактические линии, ставить и решать задачи образовательной деятельности, необходимо знать состояние здоровья, физические, психические, личностные особенности детей с нарушениями в развитии, так как характеристика объекта педагогических воздействий является исходным условием любого процесса образования.

1.2 Цели и задачи Программы

Целью Программы является формирование у учащихся отделения адаптивной физической культуры и спорта МБУ ДО СШ №10 основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, для социализации в обществе.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- *укрепление* здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения физическим упражнениям без предметов и с предметами, на тренажерах, использование подвижных игр и эстафет.

- *формирование* общих представлений о развитии адаптивной физической культуры; разновидностях физических упражнений: общеразвивающих (ОРУ), подводящих и соревновательных; об измерении частоты сердечных сокращений во время и

после выполнения физических упражнений; о правилах и особенностях игр;

- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

- *адаптация* организма обучающихся к физическим нагрузкам.

Таким образом, главная задача Программы – удовлетворение индивидуальных образовательных интересов, потребностей и склонностей каждого обучающегося, что является важнейшим средством построения индивидуальных учебных планов, что позволяет определиться с выбором каждым обучающимся содержания образования в зависимости от его интересов, способностей, последующих жизненных планов.

Программа позволяет конструировать индивидуальный образовательный маршрут по формированию здорового образа жизни новыми федеральными государственными образовательными стандартами.

В Программе выстроена система учебных занятий и педагогических средств, с помощью которых формируются универсальные учебные действия, представлено учебно-методическое обеспечение.

Для эффективной реализации Программы рекомендуется 6 часов в неделю (допустимое отклонение 10 %).

1.3.Структура физкультурно-оздоровительных занятий

В предлагаемой Программе учебные разделы выделены в соответствии с двигательной деятельностью: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности», «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «**Знания о физической культуре**» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «**Способы двигательной деятельности**» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, исполнения и контроля.

Содержание раздела «**Физическое совершенствование**» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный

раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия в зависимости от состояния здоровья и уровня развития, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых программ при сколиотической болезни, нарушениях осанки и плоскостопиях, ожирении, ДЦП, нарушениях зрения, которые представлены в соответствующих тематических разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видами заболевания.

В разделе «Общеразвивающие упражнения» предлагаются упражнения, которые распределены по видам заболевания и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

1.4 ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, имеющих ограниченные возможности здоровья, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Теоретическая подготовка

Физическая культура. Разновидности физических упражнений: общеразвивающие (ОРУ), подводящие и соревновательные; закаливание организма (обливание, душ); измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.

Из истории физической культуры. История адаптивной физической культуры в России.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств; физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Способы физической деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); выполнение упражнений, развивающих быстроту, равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча.

Самостоятельные игры и развлечения

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в

спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Индивидуальные комплексы, составленные в зависимости от заболевания учащегося. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой с изменением темпа вращения скакалки. Лазанье по гимнастической стенке. Передвижение по гимнастической стенке.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

Легкая атлетика. Высокий старт с последующим ускорением, бег с изменением темпа; челночный бег 3 х 10 м.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину.

Броски: броски набивного мяча (1 кг) снизу (из-за головы) из положения стоя и в седе.

Метание: метание малого мяча или мешочка из-за головы на дальность и на точность.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики: упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с места и с разбега по неподвижному и катящемуся мячу по воротам; ведение мяча правой и левой ногой с последующей передачей партнеру или ударом по воротам.

Баскетбол: ведение мяча «змейкой» правой и левой рукой; броски в кольцо.

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками.

Общеразвивающие упражнения (на материале гимнастики: развитие гибкости, растяжки, координации, силовых способностей, формирование осанки; на материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей).

1.5.РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Базовым результатом образования в области адаптивной физической культуры является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Адаптивная физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций), которые выражаются в мета-предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Мета-предметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической, культуры;
- изложение фактов истории развития адаптивной физической культуры в России;
- представление о том, какие существуют разновидности физических упражнений (общеразвивающие, подводящие, соревновательные);
- представление об измерении частоты сердечных сокращений во время и после физической нагрузки;
- представление о закаливании организма (соляризации, занятиях на свежем воздухе);
- измерение индивидуальных показателей физического развития, формирование основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения занятий, игр и соревнований;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях;
- выполнение технических действий из выбранных видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

Целевая ориентация Программы

Настоящая Программа учитывает индивидуальные особенности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (в том числе с детьми-инвалидами) в соответствии с тяжестью основного заболевания (сочетанных заболеваний).

Обучающиеся в процессе занятий адаптивной физической культурой укрепляют здоровье, совершенствуют физические качества, осваивают определенные двигательные действия, активно развивают мышление, творчество и самостоятельность с учетом индивидуальных и возрастных особенностей. Кроме того, осуществляется подготовка к спортивным соревнованиям, смотрам, эстафетам учеников с высокими показателями физического развития и физической подготовки.

2 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1.Содержание курса	2.Тематическое планирование	3.Характеристика видов деятельности обучающихся
184-276 часов		
<i>Знания о физической культуре (8 часов)</i>		
Из истории адаптивной физической культуры. История развития адаптивной физической культуры в России. Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа	Немного истории. Основные содержательные линии. Связь занятий физическими упражнениями с системой социализации и адаптации лиц с ОВЗ. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями здорового человека.	Пересказывать текст по истории развития АФК Объяснять связь физической культуры с традициями и обычаями народа. Приводить примеры трудовой и военной деятельности древних народов, получившей своё отражение в современных видах спорта.
Что такое комплексы физических упражнений	Основные содержательные линии. Понятие «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов физических упражнений.	Характеризовать комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно. Приводить примеры комплексов упражнений и определять их направленность.
Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация пространства для занятий	Правила предупреждения травм. Основные содержательные линии. Основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, правила	Характеризовать основные причины возникновения травм во время занятий АФК. Излагать правила предупреждения и руководствоваться ими на занятиях АФК, а также при организации занятий физическими упражнениями с

	<p>предупреждения травматизма на занятиях АФК.</p> <p>Оказание первой помощи при легких травмах.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Травмы, наиболее часто возникающие на занятиях.</p> <p>Способы оказания доврачебной помощи при легких травмах.</p>	<p>использованием словесной инструкции тренера-преподавателя.</p> <p>Характеризовать основные травмы и причины их появления.</p> <p>Демонстрировать способы и приемы оказания доврачебной помощи лёгких травм.</p>
Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений (ЧСС)	<p>От чего зависит физическая нагрузка и как ее регулировать.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Физическая нагрузка как мышечная работа, повышающая уровень активности систем организма.</p> <p>Способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха во время выполнения физической упражнений и его значение в регулировании физической нагрузки.</p>	<p>Приводить примеры, раскрывающие связь между изменением показателей мышечной работы и частоты дыхания и пульса.</p> <p>Характеризовать основные способы изменения нагрузки, приводить примеры изменения величины нагрузки за счет изменения скорости и продолжительности выполнения, за счет дополнительного отягощения (например, выполнение упражнений с гантелями).</p> <p>Характеризовать зависимость между величиной нагрузки и наступлением утомления.</p> <p>Характеризовать зависимость между временем отдыха и началом выполнения последующей нагрузки (подхода)</p>

Физическое совершенствование:		
Общая физическая подготовка (60 часов)		
Спортивно-оздоровительная деятельность на основе гимнастики Общеразвивающие упражнения на все группы мышц, упражнения на фитболах, с эксцерьюбами, бодибарами. упражнения с предметами: средними резиновыми мячами, скакалками, гимнастическими палками, гантелями	Основные содержательные линии. Техника стоек, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине и перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине. Техника выполнения упражнений на фитболах, с эксцерьюбами, бодибарами. упражнения с предметами: средними резиновыми мячами, скакалками, гимнастическими палками, гантелями. Подводящие упражнения на освоения прыжков через скакалку с разной скоростью её вращения. Прыжки на месте через скакалку с изменяющейся скоростью её вращения.	Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений. Демонстрировать технику выполнения общеразвивающих упражнений, упражнений с предметами, прыжка через скакалку. Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения. Демонстрировать технику чередования разных темпов прыжков через скакалку в условиях учебной деятельности. Характеризовать дозировку и последовательность упражнений с гантелями, бодибарами, эксцерьюбами.
Разнообразные передвижения с элементами лазания, перелезания, переползания, передвижения по гимнастической стенке, скамейке и поролоновому оборудованию	Основные содержательные линии. Техника выполнения передвижения по гимнастической стенке; перелезание через гимнастическую скамейку и	Демонстрировать технику лазанья и передвижения по гимнастической стенке. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники передвижения по

	<p>горку матов; лазанье на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке, ползание по-пластунски; запрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее. Передвижение приставными шагами правым и левым боком.</p>	<p>гимнастической скамейке учебной и игровой деятельности.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику передвижения по гимнастической скамейке и поролоновому оборудованию разными способами.</p> <p>Совершенствовать технику выполнения прикладных упражнений. Характеризовать и демонстрировать технику передвижения по гимнастической стенке.</p>
Выполнение упражнений в равновесии.	<p>Упражнения в равновесии.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Стойки на носках, поперёк на одной ноге, продольно на одной ноге. Эти упражнения выполняются на полу на полосе шириной 10 см, затем на гимнастической скамейке. Разновидности ходьбы: между линиями (ширина 20 см); по скакалке, натянутой на полу(земле); по гимнастической скамейке с различными положениями рук (прямо, боком, с поворотами).</p>	<p>Демонстрировать технику выполнения упражнений на равновесие.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для освоения техники упражнений на равновесие. Совершенствовать технику выполнения упражнений на равновесие.</p>
На основе легкой атлетики. Прыжковые упражнения в длину	<p>Легкая атлетика.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Техника выполнения прыжка в длину с места (толчком двумя),</p>	<p>Совершенствовать ранее разученный легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат.</p> <p>Характеризовать и</p>

	<p>равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, броски большого мяча снизу двумя руками из положения стоя и от головы двумя руками из положения сидя, метание малого мяча с места из-за головы. Высокий старт Правила простейших соревнований.</p>	<p>демонстрировать технику высокого старта при выполнении беговых упражнений. Выполнять челночный бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию.</p> <p>Демонстрировать технику прыжка в длину</p>
--	---	---

Комплексы упражнений (64 часа)

<p>Комплексы упражнений на основе гимнастики</p> <p>Общеразвивающие упражнения на все группы мышц, упражнения на фитболах, с экспрессионами, бодибарами. Упражнения с предметами: средними резиновыми мячами, скакалками, гимнастическими палками, гантелями.</p>	<p>Основные содержательные линии.</p> <p>Комплексы физических упражнений: для развития мышц рук, плеч и спины; для развития мышц живота и развития мышц ног. Упражнения следует выполнять спокойно, не торопясь. Дыхание не задерживать.</p>	<p>Совершенствовать комплексы физических упражнений для развития определённых групп мышц.</p> <p>Характеризовать дозировку и последовательность выполнения упражнений с предметами и спортивными снарядами.</p> <p>Выполнять комплексы упражнений для развития силы мышц рук, ног, живота и спины.</p>
<p>Комплексы физкультурных минут и физкультурных пауз</p>	<p>Основные содержательные линии.</p> <p>Комплексы физкультурных минут и физкультурных пауз для снятия утомления. Упражнения сидя на стуле, стоя возле стола, для пальцев рук. Правильная последовательность выполнения упражнений в комплексах физкультминуток и их оптимальная дозировка</p>	<p>Совершенствовать Комплексы физкультурных минуток.</p> <p>Характеризовать дозировку и последовательность выполнения упражнений физкультурных минуток.</p> <p>Выполнять физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.</p>

Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки	Основные содержательные линии. Упражнения на формирование правильной осанки стоя у стены. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Укрепление свода стопы.	Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки. Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку
Комплексы физических упражнений для утренней зарядки	Основные содержательные линии. Упражнения утренней зарядки, выполняемые в определенной последовательности: на потягивание, для усиления дыхания, для мышц рук, туловища, спины, живота, ног, прыжковые упражнения (по показаниям), упражнения для восстановления дыхания.	Демонстрировать технику выполнения упражнений утренней зарядки, Определять направленность их воздействия. Выполнять комплексы утренней зарядки. Соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.
Индивидуальные комплексы физических упражнений в соответствии с имеющимся заболеванием	Основные содержательные линии. Понятие о имеющемся заболевании, причины, профилактика, способы лечения. Подбор физических упражнений. Составление комплексов упражнений.	Знать диагноз своего заболевания. Определять причины заболевания, способы лечения и профилактики. Совершенствовать физические упражнения, показанные при заболевании. Выполнять комплексы физических упражнений. Соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.

Специальная физическая подготовка (88 часов)

<p>Упражнения на тренажерах: кардио; блочно-силовые; тренажеры на развитие координации движений.</p>	<p>Основные содержательные линии. Тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы посредством кардио тренажеров. Упражнения на укрепление мышечного аппарата с помощью блочно-силовых тренажеров. Упражнения на развитие координации движений при помощи специальных тренажеров.</p>	<p>Демонстрировать технику выполнения упражнений на тренажёрах. Определять направленность и воздействия тренажеров на организм человека. Соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.</p>
<p>Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания, по гимнастической стенке и поролоновому оборудованию.</p>	<p>Основные содержательные линии. перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов; ползание по пластунски; лазанье по гимнастической стенке; запрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее. Передвижение приставными шагами правым и левым боком. Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенный прикладных упражнений.</p>	<p>Демонстрировать технику лазанья и передвижения по гимнастической стенке. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники передвижения по гимнастической скамейке учебной и игровой деятельности. Характеризовать и демонстрировать технику передвижения по гимнастической скамейке и поролоновому оборудованию разными способами. Совершенствовать технику выполнения прикладных упражнений. Характеризовать и демонстрировать технику передвижения по скамейке, гимнастической стенке различными способами. Преодолевать полосу препятствий.</p>

<p>Подвижные и спортивные игры, эстафеты и развлечения.</p>	<p>Основные содержательные линии.</p> <p>Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития («Пятнашки», «Охотники и утки», «Горелки»), для закрепления навыков в сложных способах передвижения («Тройка», «Рыбки», «Раки», «Бой петухов»), для развития основных физических качеств («Не попади в болото», «Волк во рву», «Выстрел в небо», «Салки-догонялки», «Совушка», «Не оступись», «Брось — поймай», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее» «Передал — садись», «Заяц без логова»).</p> <p>Основные содержательные линии.</p>	<p>Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности.</p> <p>Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.</p> <p>Моделировать игровые ситуации.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность.</p> <p>Проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p>Демонстрировать разученные технические приемы игры футбол</p>
<p>На материале спортивных игр.</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу.</p>	<p>Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места.</p> <p>Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м). Основные содержательные линии.</p> <p>Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча</p>	<p>Выполнять разученные технические приемы игры футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</p> <p>Описывать технику ведения мяча.</p> <p>Демонстрировать технику ведения в условиях учебной и</p>

	<p>двумя руками снизу стоя на месте. Ведение мяча на месте и шагом по прямой, по дуге и «змейкой». Ведение мяча шагом (в беге) по прямой, дуге и «змейкой». Ловля и передача мяча двумя руками от груди: после отскока; в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мячей» и др.</p>	<p>игровой деятельности. Характеризовать и демонстрировать технику ведения мяча разными способами в условиях учебной и игровой деятельности. Характеризовать и демонстрировать технику в передвижении шагом и медленным бегом в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в парах, стоя на месте, на расстоянии 3—5 м друг от друга.</p>
Контрольные испытания по ОФП	<p>Основные содержательные линии.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прыжок в длину с места; - пресс на скамье за 30 сек.; - бросок мяча 1 кг двумя руками из-за головы; - приседания у шведской стенки за 30 сек.; - отжимание с колен за 30 сек.; - челночный бег 3x7,5; - лазание по шведской стенке на время; <p><i>Спецгруппа ДЦП.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Скручивание лежа на полу (пресс) за 30 сек.; - подъём согнутых ног лежа на полу за 30 сек.; - отжимание из положения лежа на животе за 30 сек.; - ползание на время 1 м.; 	<p>Знать и владеть правилами организации и проведения контрольных испытаний по ОФП.</p> <p>Готовить места для сдачи контрольных испытаний с учётом правил техники безопасности.</p> <p>Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в контрольных тестах (см. приложения № 1, № 2)</p>

	<p>- гиперэкстензия под углом 45° за 30 сек.;</p> <p>- приседание с помощью за 30 сек.; сидение /стояние на четвереньках без поддержки.</p>	
--	---	--

Организационные, гигиенические мероприятия,

Самостоятельные занятия (12 часов)

Самостоятельные наблюдения	<p>Как измерить физическую нагрузку Основные содержательные линии.</p> <p>Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений.</p> <p>Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь, на висок, на запястье.</p>	<p>Определять связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса — чем выше нагрузка, тем чаще пульс.</p> <p>Измерять величину пульса в покое и после физической нагрузки.</p> <p>Находить разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой.</p>
Личная гигиена.	<p>Основные содержательные линии. Личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека.</p>	<p>Рассказывать о личной гигиене, ее основных процедурах и значении для здоровья человека.</p>
Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур	<p>Закаливание, обтирание, соляризация, занятия на свежем воздухе. Основные содержательные линии.</p> <p>Правила закаливания обтиранием, обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур, соляризации, при проведении занятий на свежем воздухе.</p>	<p>Объяснять правила закаливания способом «обтирание», «обливание», «соларизация».</p> <p>Объяснять правила закаливания принятием душа, принятием солнечных процедур.</p> <p>Выполнять требования безопасности при проведении закаливающих процедур.</p>

<p>Самостоятельные занятия.</p> <p>Составление режима дня.</p> <p>Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;</p> <p>проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)</p>	<p>Режим дня. Что такое режим дня?</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Режим дня как план основных дел, намеченных на день.</p> <p>Составление индивидуального режима дня по образцу.</p> <p>Утренняя зарядка.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Утренняя зарядка и её значение для организма человека.</p> <p>Основные части тела человека.</p> <p>Упражнения утренней зарядки.</p> <p>Физкультминутка.</p> <p>Основные содержательные линии. Физкультминутка и её значение для организма человека. Упражнения, входящие в комплекс физкультминуток.</p> <p>Упражнения для осанки.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки. Их отличие от других физических упражнений. Упражнения с предметами на голове (стоя у стены и в передвижении).</p> <p>Упражнения для укрепления мышц туловища (без предметов и с предметами).</p>	<p>Раскрывать значение утренней зарядки, её положительное влияние на организм человека.</p> <p>Называть основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений.</p> <p>Называть упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки.</p> <p>Выполнять упражнения утренней зарядки.</p> <p>Рассказывать о значении физкультминутки, её положительном влиянии на организм.</p> <p>Выполнять упражнения входящие в комплексы физкультминуток (сидя на стуле; стоя на месте и др.).</p> <p>Определять осанку, как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается.</p> <p>Называть основные признаки правильной и неправильной осанки.</p> <p>Называть физические упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Определять назначение каждой группы упражнений.</p> <p>Называть правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Демонстрировать правильное выполнение упражнений для формирования осанки.</p>
---	--	--

Выполнение базовых упражнений при имеющихся заболеваниях	<p>Основные содержательные линии. Правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Последовательность выполнения упражнений.</p>	<p>Объяснять необходимость выполнения специальных упражнений при различных заболеваниях.</p> <p>Выполнять требования безопасности при проведении самостоятельных занятий.</p> <p>Соблюдать дозировку при выполнении упражнений.</p>
<i>Восстановительные мероприятия (12 часов)</i>		

Релаксация.	<p>Релаксация.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Релаксация-ослабление, расслабление, снижение тонуса скелетной мускулатуры.</p> <p>Психофизиологические техники релаксации, прогрессивная мышечная релаксация.</p>	<p>Объяснять необходимость выполнения специальных упражнений на расслабление мышц.</p> <p>Освоить методы релаксации.</p> <p>Выполнять упражнения на расслабление и снижение тонуса скелетной мускулатуры.</p> <p>Применять методы релаксации при различных формах напряжения и усталости.</p>
Стретчинг.	<p>Стретчинг.</p> <p>Основные содержательные линии. Стретчинг - растяжка мышц, стимуляция кровообращения и циркуляция лимфы; сохранение эластичности мышц; снижение психического напряжения; улучшение гибкости, осанки; снятие болевых ощущений, вызванных стрессом и напряжением нервной системы;</p>	<p>Объяснять необходимость выполнения специальных упражнений на растяжку.</p> <p>Выполнять упражнения стретчинга для улучшения эластичности мышц, гибкости и подвижности суставов и позвоночника.</p> <p>Применять стретчинг для снятия болевых ощущений и нервного напряжения.</p>

<p>Оздоровительная дыхательная гимнастика.</p>	<p>Основные содержательные линии.</p> <p>Система специальных упражнений, которые обеспечивают тренировку дыхательной мускулатуры, нормализуют механизм газообмена в организме человека, расширяют энергетические возможности организма и увеличивают физическую работоспособность.</p>	<p>Объяснять основы оздоровительной дыхательной гимнастики.</p> <p>Называть основные правила оздоровительной дыхательной гимнастики.</p> <p>Освоить специальные упражнения оздоровительной дыхательной гимнастики.</p> <p>Выполнять упражнения дыхательной гимнастики.</p>
ИТОГО 244		

Литература

- 1.Гамирова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий / Гамирова Светлана Константиновна ; [Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма]. - Смоленск, 2022. - 19 с.
- 2.Герасимова Т. В. Формирование навыков здорового способа жизни методами оздоровительной физической культуры // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. воспитания и спорта. – 2019. - № 10. – С. 25-27
- 3.Евдокимов В. И. Оздоровительная физическая культура - средство оптимизации профессионального здоровья и качества жизни / В. И. Евдокимов, О. А. Чурганов // Актуальные проблемы физической подготовки. - 2017. - № 2. - С. 68-72.
- 4.Иванов И. В. Оздоровительная профессионально-прикладная физическая культура : учеб. пособие / И. В. Иванов, А. И. Чистотин ; Федер. агентство по образованию Рос. Федерации, Новосиб. гос. архит.- строит. ун-т (Сибстрин) - Новосибирск : Новосиб. гос. архитектурно-строит. ун-т, 2021. - 56 с.
- 5.Кирпиченко А. А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений. - Смоленск, 2021. - 21 с.
- 6.Литвинова О. П. Влияние оздоровительной аэробики на развитие двигательных качеств // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. воспитания и спорта. – 2019. - № 10. – С. 118-121
- 7.Малкина-Пых И. Г. Возможности формирования позитивного самоотношения личности методами ритмо-двигательной оздоровительной физической культуры // Вестн. Балтийского федер. ун-та им. И. Канта. - 2020. - № 5. - С. 101-108
- 8.Митриченко Р. Х. Модель организации рекреационных занятий физической культурой. - Волгоград, 2021. - 26 с.
- 9.Свечкарёв В. Г. Использование машины адаптивного воздействия в практике оздоровительной физической культуры / В. Г. Свечкарёв, В. В. Гурин // Кубан. науч. мед. вестн. - 2020. - № 11. - С. 76-78
- 10.Социально-биологические аспекты оздоровительной и адаптивной физической культуры. - Новосибирск : НИПКиПРО, 2017. - 120 с.
- 11.Ципин Л. Л. Научно-методические основы занятий оздоровительными физическими упражнениями : учеб. пособие / Л. Л. Ципин. – СПб. : Копи-Р Групп, 2012. - 103 с.
- 12.Щербин Д. В. Анализ эффективности использования средств оздоровительной физической культуры в системе трудового дня / Д. В. Щербин, Н. П. Подскребышева // Культура физическая и здоровье. - 2011. - № 6. - С. 62-66.

Приложения

Приложение № 1

ПРОТОКОЛ
сдачи нормативов по ОФП за учебный год
отделения АФКиС МБУ ДО СП № 10
Тренер-преподаватель (Ф.И.О.)

Ф.И.О.	Прыжок в длину (м.)		Пресс на скамье за 30 сек. (раз)		Бросок мяча 1 кг. Двумя руками из-за головы (м.)		Приседания у шведской стенки за 30 сек. (раз)		Отжимание с колен за 30 сек. (раз)		Челночный бег 3 х 7,5 (сек.)		Лазание по шведской стенке (сек.)	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2

ПРОТОКОЛ**сдачи нормативов по ОФП за учебный год****отделения АФКиС МБУ ДО СШ № 10 (спецгруппа ДЦП)****Тренер-преподаватель (Ф.И.О.)**

Ф.И.О.									
	1 полугодие	Скручивание лежа на полу (пресс) за 30 сек. (раз)							
	2 полугодие								
	1 полугодие	Подъём согнутых ног лежа на полу за 30 сек. (раз)							
	2 полугодие								
	1 полугодие	Тжимание из положения лежа на животе за 30 сек. (раз)							
	2 полугодие								
	1 полугодие	Ползание на время 1 м. (сек.)							
	2 полугодие								
	1 полугодие	Гиперэкстензия под углом 45° за 30 сек. (раз)							
	2 полугодие								
	1 полугодие	Приседание с помощью за 30 сек. (раз)							
	2 полугодие								
	1 полугодие	Сидение /стояние на четвереньках без поддержки (сек.)							
	2 полугодие								

**Методика проведения тестов для оценки
физической подготовленности обучающихся**

1. Тест определяющий физическое качество «сила».

Силу мышц рук и плечевого пояса можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук, в упоре на коленях. Выполняя упражнение, обучающиеся опираются на чуть согнутые в локтях руки и на колени согнутых ног. При этом туловище должно быть выпрямленным, при сгибании рук живот не должен касаться пола. Засчитывается количество выполненных движений за 30 секунд.

2. Упражнение на развитие силы мышц живота.

Выполняется из ИП – лежа на спине на гимнастической скамье, с фиксированными ногами, руки на затылке (скрестно на груди).

Перейти из положения, лежа в положение сидя. Без помощи рук, спина вертикально. Считается количество правильно выполненных седов за 30 секунд.

3. Упражнения на развитие силы мышц ног.

Приседания на обеих ногах за 30 сек. Спина прямая, носки от пола не отрывать. Считается количество правильно выполненных упражнений.

4. Тесты определяющие скоростно-силовые качества:

Прыжок в длину с места. Из исходного положения, стоя, носки ног на стартовой черте. Подняться на носки ног, руки вверх, присесть, прижать пятки, отвести руки назад, оттолкнуться со всей силы вперед (сделать взмах руками), приземлиться на чуть согнутые ноги, руки вперед. Выполняется три попытки. Лучший результат записывается.

Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность. И.П.- Стоя (сидя на полу). Выполнить полу присед, руки отвести чуть согнутые за голову, выпрямляя ноги выполнить бросок мяча вперед. Длина броска измеряется от стартовой линии до места падения мяча. Выполняется три попытки. Лучший результат записывается.

5. Тест на скорость и координацию движений:

Челночный бег 3x7,5 метров. И.П.- Стоя на шаг от стартовой линии. По команде «На старт!» - подойти к стартовой линии. По команде «Внимание!» - принять положение высокого старта. По команде «Марш!» - взять кубик и выполнить стартовый разгон до противоположной линии, на противоположной линии выполнить разворот и положить кубик на черту, бегом добежать до стартовой черты, выполнить разворот, взять кубик и выполнить финиширование на противоположной линии. Результат определяется по времени в секундах.

6. Лазание по гимнастической стенке.

По команде «На старт!» подойти к гимнастической стенке, по команде «Внимание!» положить руки на рейку лестницы, по команде «Марш!» выполнить лазание по гимнастической стенке поочередно переставляя руки и ноги на каждую рейку гимнастической стенки, до пятой и обратно. Результат определяется по времени в секундах.

Технические средства обучения	
Музыкальный центр	Д
Телевизор с USB-входом (123 см, 50 дюймов)	Д
Экранно-звуковые пособия	
Аудиозаписи, компакт-диски с программами релаксации	Д
Учебно-практическое оборудование:	
Шведская стенка Спорт комплекс Карусель	7
Шведская стенка Г-образный + сетка Комета	2
Баскетбольная стойка	2
Детский степпер	2
Твистер механический	2
Массажный коврик со следочками	1
Коврик гимнастический	20
Мяч-фитбол	10
Мяч набивной	6
Мяч спортивный	8
Палка гимнастическая пластиковая	20
Палка гимнастическая деревянная	20
Bodybar гимнастическая палка	8
Гантели	20
Трубчатый амортизатор (эксертьюб)	5
Поролоновое оборудование:	
Мат складной 196 x 196 x 4 см	5
Маты страховочные	5

Модуль «Три ступени» (<i>развив. вестибулярный аппарат</i>)	1
Мини - игра "Гольф"	2
Модуль «Трапеция»	1
Модульный набор «Иришка»	1
Модуль «Туннель»	2
Кресло для детей (разгрузочное сиденье)	4
Трапеция "Кит"	1
Коврик со следочками	2
Силовые тренажеры:	
Body-Solid PLCE165X Тренажер разгибание ног сидя/сгибание ног лежа	1
HouseFit DH-8171 Грузоблочный силовой тренажёр	1
HouseFit Райдер DH-87441	1
Силовая скамья "TOLEDO"	2
HouseFit Однопозиционный силовой тренажёр DH-8171	1
NEOMOTION Leg Magic силовой тренажер для внутренних мышц ног	1
DFC Мини-степпер 6201S	1
Кардио - тренажеры	
T1000 PRO беговая дорожка	1
Эллипс	1
Велосипед вертикальный	1
Велосипед горизонтальный	1