

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №310
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА «СЛОВО»

ПРИНЯТА

Педагогическим советом,
протокол №1 от 30 августа 2024

УТВЕРЖДЕНА

Директор _____ И.В.Полуян
приказ № 421-ОД от 30 августа 2024

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа

«Адаптивная физическая культура (АФК)»

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок освоения: 1 год

Разработчик:

Губа Юрий Алексеевич
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Адаптивная физическая культура» имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Она способствует удовлетворению потребности лиц с ограниченными возможностями здоровья в двигательной активности, восстановлению, укреплению и поддержанию здоровья, личностного развития, социализации в обществе.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Адаптивная физическая культура» составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжения Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания, дополнительного образования и детского отдыха от 19.08.2022 № 06-1129 «Об адаптированных дополнительных общеразвивающих программах»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил «Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20)»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21
- «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- Распоряжения Комитета по образованию от 05.09.2022 № 1779-р «Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242),
- Методических комментариев. – ГБНОУ «СПБ ГДТЮ», 2022 «Проектирование дополнительных общеразвивающих программ»,

- Методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/04);

- Устава Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 310 Фрунзенского района Санкт-Петербурга «Слово»;

- Положения о структурном подразделении «Отделение дополнительного образования детей ГБОУ школы №310 Фрунзенского района Санкт-Петербурга «Слово»

- Положения о проектировании рабочих программ Отделения Дополнительного Образования детей ГБОУ школы №310 Фрунзенского района Санкт-Петербурга «Слово»

Адаптивная физическая культура (АФК) - это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию, и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества. Но главное, адаптивная физкультура позволяет решать задачу социализации детей с ограниченными возможностями здоровья в обществе.

Адаптивная - это название подчеркивает предназначение средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфофункциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма

Одним из условий повышения качества обучения аномальных детей является совершенствование учебно-воспитательного процесса, методов и средств физического воспитания. Среди них важнейшее место отводится укреплению здоровья занимающихся средствами физической культуры и спорта.

Создание специальных условий для обучающихся с интеллектуальными нарушениями:

- использование для обучения преимущественно игровой формы;
- обучение на предметно-действенной основе;
- максимальное упрощение материала и его представление материала в виде детальных элементов;

- обеспечение смены видов деятельности в ходе занятия, использование различных модальностей для удержания внимания детей;

постепенное усложнение видов деятельности, постепенный переход от подражаний и действий по образцу к выполнению заданий по вербальной инструкции;

- многократное повторение изучаемого и усвоенного материала занятий и его использование в новых заданиях, упражнениях, ситуациях;

- эмоциональное подкрепление деятельности ребенка, создание ситуации успеха при выполнении заданий;

- подключение тьютора при необходимости.

Актуальность данной программы определяется необходимостью успешной социализации ребенка с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе.

Адаптивная физкультура занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями и является важным средством успешной социальной адаптации таких детей в общество. Программа позволит детям с ограниченными возможностями замедлить развитие патологических процессов и способствовать восстановлению нарушенных двигательных функций организма посредством адаптивной физкультуры.

Под влиянием физических упражнений будут активизироваться физиологические процессы, совершенствоваться строение, улучшаться деятельность всех органов и систем человека, повысится работоспособность, укрепится здоровье.

Программа способствует привлечению воспитанников к регулярным занятиям адаптивной физкультурой, на которых они смогут научиться преодолевать психологические барьеры, препятствующие ощущению полноценной жизни, ориентироваться в окружающем мире. Общая физическая подготовка является основным видом физической культуры и спорта в целом. С каждым годом насчитывается все больше детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов.

Сегодня адаптивная физическая культура и адаптивный спорт становятся одним из важнейших, а в ряде случаев – единственным условием всесторонней реабилитации, адаптации и, в конечном итоге, социализации детей с отклонениями в состоянии здоровья. Чем раньше начинаются занятия, тем более полно происходит процесс реабилитации и социальной адаптации обучающихся. Занятия адаптивной физической культурой помогают реализовать свои функциональные возможности и способствую.

Общеразвивающая программа дополнительного образования «Адаптивная физическая культура» составлена на основе типовых программ по основным видам спорта, имеет физкультурно-спортивную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для специальных коррекционных учреждений. К числу достоинств обучения по данной программе относится возможность дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, гибкого дозированного объема нагрузок, с учетом состояния здоровья и интеллектуального уровня аномальных детей¹ по культивируемым видам спорта в образовательном учреждении.

Новизна данной программы заключается в обновлении содержания программы, куда включены:

корректирующие упражнения: с предметами и без предметов;

бег, метания, прыжки, упражнения с мячом;

упражнения на развитие зрительного восприятия, пространственной ориентировки, силы, ловкости и точности движений;

в использовании современных инновационных технологий (здоровьесберегающие технологии, личностно – ориентированная технология, информационно-коммуникативные технологии, технология дифференцированного физкультурного образования);

вариативность за счёт учёта гендерных особенностей.

Педагогической целесообразностью программы является максимально возможное развитие жизнеспособности обучающегося, имеющего отклонение в состоянии здоровья посредством физической культуры.

Концептуальными идеями программы являются:

гармоничное физическое развитие детей с ограниченными возможностями здоровья;

помощь в жизненном и профессиональном самоопределении личности;

развитие метапредметных умений личности для успешной адаптации в социуме в аспектах общения, самореализации и самоутверждения.

Условия зачисления в спортивно-адаптивные группы

На обучение принимаются учащиеся классов коррекции, на основании заявления родителей (законных представителей).

Принципы построения программы

Программа составлена на основе традиционных дидактических принципов: связь теории с практикой, наглядности, доступности, от простого к сложному, которые отражены в коррекционной педагогике.

Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы.

Цель: Физическое развитие детей с ограниченными возможностями, посредством занятий адаптивной физкультурой.

Физическое воспитание для подростков с ОВЗ имеет свои особенности. Поэтому одними из основных задач физического воспитания являются:

- 1) коррекция недостатков физического развития, направленная на их предупреждение и устранение;
- 2) содействие всестороннему гармоническому развитию личности.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитать целеустремленность, волю, дисциплинированность, исполнительность;
- способствовать социальной адаптации детей с ограниченными возможностями в обществе;
- воспитать культуру общения и поведения;
- сформировать установку на здоровый образ жизни.

Развивающие:

- способствовать развитию двигательных качеств у детей с ограниченными возможностями;
- развить навыки общения и сотрудничества в коллективе;
- сформировать интерес к занятиям адаптивной физкультурой и к здоровому образу жизни;
- формировать умения понимать причины успеха/неуспеха в учебной деятельности.

Обучающие:

- сформировать интерес к занятиям адаптивной физкультурой;
 - обучить детей основам техники игры различных видов спорта;
- сформировать двигательные навыки

Оздоровительные и коррекционные:

- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся;
- активизация защитных сил организма ребёнка;
- повышение физиологической активности органов и систем организма;
- укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы;
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки);
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого занятия. Отсюда коррекционно-педагогический процесс по физическому воспитанию осуществляется с учетом специфики их дефекта, возраста, пола, физического развития и физической подготовленности. Регулярные, правильно организованные физические упражнения благоприятно влияют на центральную нервную систему, улучшают деятельность сердечнососудистой системы; нормализуют работу органов дыхания, укрепляют «мышечный корсет». Они повышают показатели физического развития, способствуют коррекции нарушенных функций, увеличивают работоспособность.

Физическое воспитание способствует выработке правильной осанки, являющейся одним из важных условий нормальной деятельности внутренних органов. Для того чтобы осанка была правильной, необходимо равномерно укреплять все мышцы туловища, особенно мышцы спины, плечевого пояса и живота. Допустимая для каждого конкретного учащегося физическая нагрузка определяется врачом в начале учебного года.

При организации образовательного процесса применяются современные инновационные технологии (здоровьесберегающие технологии, личностно – ориентированная технология, информационно-коммуникативные технологии, технология дифференцированного физкультурного образования). Занятия адаптивной физкультурой включают большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому использование современных информационных технологий позволяет эффективно решать эту проблему.

Для развития у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развития таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота используются здоровьесберегающие технологии:

-средства двигательной направленности: физические упражнения, физкультминутки и подвижные перемены, эмоциональные разрядки и минутки «покоя», гимнастика (оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости), лечебная физкультура, подвижные игры, массаж, самомассаж, тренинги.

Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам. Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях. В разделе программы «Легкая атлетика» используются подвижные игры, направленные на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков и метаний, на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей, способностей ориентирования в пространстве и т.п. В разделе программы «Спортивные игры» - игры и эстафеты на овладение тактико-техническими навыками изучаемых спортивных игр. В разделе «Гимнастика» - подвижные игры с элементами акробатики.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы

Данная программа предназначена для детей с ограниченными возможностями здоровья 12-17 лет.

У подростков 11-14 лет уровень двигательных возможностей повышается, заметно сглаживаются нарушения движений пальцев, лучше выполняются задания по словесной инструкции. Но значительное отставание отмечается в развитии скоростных качеств, особенно во времени двигательной реакции. Скоростные качества у детей с нарушением интеллекта развиваются очень медленно, темп развития носит индивидуальный характер, а сенситивный период — 10—12 лет. Лимитирующим фактором развития выносливости у данной категории детей является не только сниженный потенциал сердечно - сосудистой и дыхательной систем, но, главное, — сниженная способность к волевым усилиям. Средствами развития выносливости являются упражнения гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр на уроках физкультуры, рекреационных и спортивных занятиях. Поэтому в программу включены обучение различным видам спорта, а также корригирующие и рекреационные упражнения: для коррекции ходьбы, бега, прыжков, лазанья и перелезания, расслабления. С помощью специально подобранных упражнений, игр у детей в разной мере развиваются сила, ловкость, быстрота, выносливость.

Также для формирования и удержания интереса к занятиям адаптивной физкультурой в программу включены разные виды спорта.

Сроки реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы

Срок реализации программы 1 года в объеме 144 часов.

К занятиям допускаются все лица, желающие заниматься адаптивной физкультурой и имеющие медицинские показания по определенной нозологии (имеющие письменное разрешение от врача).

Режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (время академическое);

- общегодовой объем тренировочной нагрузки может меняться не более чем на 10% от предложенных параметров.

Ожидаемый результат: повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни. В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Характеристика образовательного минимума включает личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты:

У обучающегося должны быть сформированы:

- основы моральных качеств, дисциплинированность;
- чувство уверенности и самореализации в коллективе;
- мотивация на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

Обучающийся должен:

Регулятивные:

- уметь выполнять правильные двигательные действия на чувства темпа и ритма, координацию движения;
- уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.

Коммуникативные:

- уметь работать в паре;
- уметь учитывать разные мнения и интересы;

Познавательные:

- проявлять интерес к занятиям адаптивной физкультурой;
- сформирована мотивация к занятиям адаптивной физкультурой.

Предметные результаты

Обучающийся должен

знать:

- правила игры различных видов спорта и спортивных дисциплин;

- правила выполнения основных видов движения;
- технику выполнения упражнений.

уметь:

- выполнять элементы различных видов спорта и спортивных дисциплин;
- выполнять основные стойки и движения;

владеть:

- навыками правильных двигательных действий.

Педагогический мониторинг позволяет в системе отслеживать результативность образовательного процесса и включает в себя традиционные формы контроля - диагностика два раза в год:

- входная диагностика (в начале учебного года);
- итоговая.

Основные методы диагностики:

- методы педагогического наблюдения;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- медицинский контроль.

Входная диагностика проводится для оценки исходного состояния организма ребенка с тем, чтобы определить ближайшую зону его здоровья.

Знать состояние ребенка педагогу дополнительного образования необходимо для того, чтобы соответствующим образом обеспечить оптимальность физической нагрузки в двигательной деятельности.

В *итоговой диагностике* даётся оценка успешности усвоения учащимся программы и приобретённых навыков.

При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего обучения, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретённые ребятами в период обучения. Результаты диагностики учащихся заносятся в индивидуальную карту воспитанника.

Формы подведения итогов реализации программы

- открытые занятия;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- тесты на развитие двигательных способностей.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Цели, задачи и содержание работы Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены. Ознакомление с материально-технической базой школы. Требования к одежде и обуви.	1	1		Беседа. Опрос.
2.	Общефизическая подготовка (ОФП)	36	2	34	
2.1	ОРУ с предметами и без предметов. Полоса препятствий на развитие двигательных способностей. Круговая тренировка.	8		8	Педагогическое наблюдение

2.2	Подвижные игры. <i>Теория:</i> Ознакомление с правилами подвижных игр и эстафет. Понятие «общая физическая подготовка» Двигательные способности человека <i>Практика.</i> Подвижные игры и эстафеты с предметами и без предметов, с элементами бега, метания, прыжков, передачи и ловли мячей. Упражнения на развитие двигательных способностей. Комплексы корригирующей гимнастики.	12	2	10	Педагогическое наблюдение
2.3	Упражнения на развитие силы, и выносливости. Корригирующие упражнения	6		6	Педагогическое наблюдение тесты
2.4	Упражнения на развитие быстроты, и ловкости. Корригирующие упражнения	6		6	Тесты на развитие силы и выносливости
2.5	Упражнения на развитие гибкости. Корригирующие упражнения.	4		4	Тесты на развитие быстроты и координации движений
3.	Легкая атлетика.	36	6	30	
3.1	Теоретические сведения. Гигиенические основы режима труда и отдыха. Как предостеречь себя от вредных привычек. Закаливание организма. Виды легкой атлетики. Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающегося. Содержание и правила подвижных игр с элементами легкой атлетики. Упражнения для овладения грудным, диафрагмальным (брюшным) и смешанным (полным) дыханием. Согласование дыхания с движением, развитие дыхательной мускулатуры	3	3		Педагогическое наблюдение Опрос
3.3	Бег. <i>Теория:</i> Влияние занятий легкой атлетики на организм занимающихся. <i>Практика:</i> Высокий старт. Низкий старт. Повторный бег. Переменный бег. Варианты челночного бега. Физические упражнения для коррекции техники бега.	11	1	10	Педагогическое наблюдение тесты

	СБУ.				
3.4	Прыжки. <i>Теория:</i> Понятие о фазах прыжка в длину, высоту (разбег, отталкивание, полет, приземление). <i>Практика:</i> Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега Прыжок в высоту способом «Перешагивание» Упражнения на усвоение темпа и ритма движений, на развитие выносливости, согласованности движений, на развитие скоростных качеств. Упражнения на координацию и ритм движений, укрепление стопы, ориентировку в пространстве, развитие силы ног, дифференцировку расстояний в пространстве. Подвижные игры с бегом и прыжками. Физические упражнения для коррекции прыжков.	11	1	10	Педагогическое наблюдение тесты
3.6	Метание. <i>Теория:</i> Разновидности метания. Фазы при метании малого мяча на дальность. <i>Практика:</i> Подготовительные упражнения для метания. Метание мяча с места. Метание малого мяча с 3-х шагов разбега. Метание на дальность. Подвижные игры с бегом и метанием. Физические упражнения для коррекции техники метания	11	1	10	Педагогическое наблюдение тесты
4.	Спортивные игры.	40	4	36	
4.1	Настольный теннис.	20	2	18	
4.1.1	<i>Теория:</i> Правила игры в настольный теннис. Техника безопасности. Инвентарь и оборудование. Гигиенические основы режима труда и отдыха. История развития настольного тенниса. Игровая площадка. Сетка. Стол. Ракетка. Основы правил игры. Правила соревнований	2	2		Педагогическое наблюдение опрос
4.1.2.	<i>СФП</i> - упражнения для укрепления мышц спины и плечевого пояса; - упражнения для укрепления мышц ног (различные виды приседаний и прыжки); - упражнения для	6		6	Педагогическое наблюдение тесты

	укрепления мышц кисти и предплечья (гантельная гимнастика); - координационные упражнения (в равновесии, вращения и повороты, разноименные движения руками, упражнения с шариком и ракеткой); - игра после физической и вестибулярной нагрузки; - гимнастика для глаз				
4.1.3.	<i>Практика. Техника игры: стойки, хватки, перемещения, удары, подачи. Игры и игровые упражнения Тактика игры.</i>	12		12	Педагогическое наблюдение тесты
4.2	Волейбол.	20	2	18	
4.2.1	Правила игры в волейбол. Техника безопасности. Закаливание организма Строение и функции организма человека Влияние табакокурения и алкоголя на организм человека	2	2		Педагогическое наблюдение опрос
4.2.3	Передачи мяча в парах. Подача. Расстановка игроков на площадке. Перемещения. Игра по упрощенным правилам.	12		12	Педагогическое наблюдение тесты
4.2.4	Игры и игровые упражнения с мячом.	6		6	Педагогическое наблюдение
5.	Акробатика.	16	1	15	
5.1	Основные акробатические упражнения. Правила самостраховки.	1	1		Педагогическое наблюдение опрос
5.2	Кувырок вперед из положения упор присев: стойка на лопатках; «мост» из положения, лежа на спине. Комбинации из изученных элементов. Подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики.	15		15	Педагогическое наблюдение
6.	Комплексы упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата и коррекции двигательных нарушений: -Упражнения для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Елочка», «Велосипед». - Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Книжка», «Птица», «Страус», «Летучая мышь», «Носорог», «Веточка», «Улитка», «Горка» - Упражнения на укрепление позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону:	10		10	Педагогическое наблюдение тесты

	«Маятник», «Морская звезда», «Лисичка», «Месяц», «Орешек», «Муравей» -Упражнения на укрепление мышц спины, брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Кобра», «Ящерица», «Кораблик», «Лодочка», «Рыбка», «Колечко», «Мостик», «Кошечка».				
	Медицинский осмотр, наблюдение, диагностика, беседы, тесты, опросы	5	1	4	Педагогическое наблюдение
		144	15	129	

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №310
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА «СЛОВО»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом,
протокол №1 от 30 августа 2024

УТВЕРЖДЕНА
Директор _____ И.В.Полуян
приказ № 421-ОД от 30 августа 2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

«Адаптивная физическая культура (АФК)»
Возраст обучающихся: 12-17 лет

Разработчик
педагог дополнительного образования детей
Губа Юрий Алексеевич

Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей программе
«Адаптивная физическая культура»
Возраст обучающихся 12-17 лет. Срок реализации 1 год

Год обучения	Дата начала обучения программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	2 сентября	30 мая	36	72	144	4 раза в неделю по 1 часу

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Цели, задачи и содержание работы объединения. Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены. Ознакомление с материально-технической базой школы.

Тема 2. «Общая физическая подготовка (ОФП)»

Теория: ознакомление с правилами подвижных игр и эстафет.

Понятие «общая физическая подготовка»

Двигательные способности человека

Практика: подвижные игры и эстафеты с предметами и без предметов, с элементами бега, метания, прыжков, передачи и ловли мячей.

Подвижные игры на освоение пространства: «Салочки по линиям», «Автомобили», «Самолёты», «Весёлая десяточка», «Ключи», «Быстро шагай», «Нанайские гонки», «Быстро по кругу», «Пожарные на учении», «Иголка и нитка».

Упражнения на развитие двигательных способностей (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости) . Комплексы корригирующей гимнастики.

Упражнения для укрепления мышц спины:

1. И.п. - лежа на животе, подбородок на кистях рук. Поднять голову и плечи, руки на пояс (живот от пола не отрывать, Лопатки соединить), держать 3-4 секунды.
2. То же, но руки к плечам, за голову.
3. То же, но руки назад, в стороны.
4. То же, но руки вверх.
5. Поднять голову и плечи. Движение руками к плечам, в стороны, к плечам, И.П.
6. Поднять голову и плечи. Руки в стороны - сжимание и разжимание пальцев.
7. Поднять плечи и голову. Руки вверх - два хлопка, и.п.
8. То же, но руки в стороны - небольшие круговые движения в плечевых суставах.
9. Движения руками как при плавании способом брасс на груди.
10. Движение руками в стороны, к плечам, вверх. и.п.
11. Движения руками, имитация «бокса».

12. И.П. – то же. Движение руками вверх, за голову, вверх, и.п. Держать 4 счета в каждом положении.
13. И.П. - лежа на животе, руки вверх. Передача теннисного мяча, эстафетной палочки из рук в руки до конца шеренги. Все занимающиеся держат руки вверх до окончания передачи.
14. То же, но передача предмета слева направо.
15. И.П. - лежа на животе, руки под подбородком. Поочередное поднимание ноги вверх.
16. То же, но движения ногами как при плавании кролем на груди.
17. И.П. - то же. Поднимание обеих ног вверх.
18. И.П. - тоже. Поднять правую, присоединить левую, опустить правую, затем левую.
19. Поднять ноги, развести в стороны, соединить и опустить.
20. На гимнастической скамейке, лежа продольно на животе, движения ногами, как при плавании способом брасс на груди.
21. И.П. - то же, но движения руками и ногами.
- И.п. - лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком. Поднять левую руку вперед, а правую назад вдоль туловища, опустить голову и потянуться, проделать то же, меняя положение рук. Темп медленный.
- «Лягушонок». И.П. - то же. Поднять голову вверх, руки к плечам ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуться спину с небольшим подниманием груди от пола. Прогибая спину, отводить голову назад, избегать сильного прогиба в пояснице, темп медленный.
- И.п. - лежа на животе, упор ладонями у плеч, голова опущена. Попеременное поднимание ног назад-вверх с прогибом спины и отклонением головы назад. Прогибаясь, не отрывать грудь от пола, темп средний.

Тема 3. «Легкая атлетика»

Теория: Виды легкой атлетики. Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающегося. Гигиенические основы режима труда и отдыха.

Как предостеречь себя от вредных привычек. Закаливание организма. Виды легкой атлетики. Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающегося. Содержание и правила подвижных игр с элементами легкой атлетики.

Упражнения для овладения грудным, диафрагмальным (брюшным) и смешанным (полным) дыханием. Согласование дыхания с движением, развитие дыхательной мускулатуры

Практика: Умение пользоваться грудным, диафрагмальным (брюшным) и смешанным (полным) дыханием. Согласование дыхания с движением, развитие дыхательной мускулатуры.

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.

И.П.- основная стойка. 1-руки вверх потянуться, подняться на носки – вдох, 2-вернуться в исходное положение – выдох (вдох через нос, выдох через рот).

И.П.- ноги врозь, руки в стороны максимально отведены назад, ладони вперед, пальцы разведены. 1- руки резко скрестить на груди, кисти на лопатки, выдох (резкий); 2-медленно вернуться в исходное положение, вдох.

И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки в стороны-вверх. 1- опуститься на стопы, наклон вперед, округлить спину, руки махом через стороны скрестить перед грудью, больно хлестнуть кистями по лопаткам (громкий выдох). 2-3- плавно руки развести в сторны и снова скрестить перед грудью, 2-3 раза хлестнуть кистями по лопаткам, продолжать выдох. 4- вернуться в исходное положение, диафрагмальным выдохом выпячивая круглый живот.

И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на шириине плеч, руки вверх-назад, пальцы в замок (держа топор). 1- опуститься на стопы, быстрый наклон вперед, округлив спину,

хлыст руками вперед-вниз-назад (выдох); 2- плавно вернуться, диафрагмальным вдохом выпячивая живот.

И.П.- стоя на носках, наклонившись вперед, руки вперед-вверх, кисти в кулак. На каждый счет гребок баттерфляем, опускаясь на стопы, руки вниз-назад к бедрам, увеличить наклон (выдох); руки вперед через стороны вверх-вперед в исходное положение (диафрагмальный вдох).

И.П.- упор лежа. 1- упор присев, выдох; 2- вернуться в исходное положение, диафрагмальный вдох (все сделать за 1 сек.).

Ходьба на руках (в парах) с диафрагмальным дыханием.

Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. «Достань мяч», «Оттолкнись и приземлись», «Кто выше», «День и ночь», «Охотники и утки», «Бросай далеко, собирай быстро», «Метко в цель».

Бег. Высокий старт. Низкий старт.

Повторный бег. Переменный бег.

Варианты челночного бега. Физические упражнения для коррекции техники бега.

Прыжки. Прыжок в длину с места.

Тройной прыжок с места.

Прыжок в длину с разбега

Прыжок в высоту способом «Перешагивание»

Метания. Подготовительные упражнения для метания.

Метание мяча с места.

Метание малого мяча с 3-х шагов разбега. Метание на дальность.

Подвижные игры с бегом и метанием.

Физические упражнения для коррекции техники метания, бега и прыжков.

Беговые упражнения.

1. Ходьба, ускорения с переходом на бег, переход с бега на ходьбу.

2. Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа (от минимального до максимально возможного).

3. «Бег» только руками, стоя на месте, с постепенным увеличением и снижением темпа.

4. Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки.

5. Бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору (обозначенному мелом, на тянутыми резинками и т. п.).

6. Бег с подскоками.

7. Бег с максимальной скоростью на 10, 20, 30 м.

8. Бег с прыжками и доставанием предметов (отметка на стене, подвешенный шарик).

9. Бег по ориентирам (линиям, обозначенные мелом, скалками).

10. «Пони». Бег в различном темпе: медленно, быстро, рысью, галопом, как маленькая лошадка.

11. Бег медленный в чередовании с ходьбой (5-10 мин) в условиях пересеченной местности (в парке, в лесу).

12. «Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей).

13. Бег по кругу с остановкой (свисток, хлопок) и выполнение заданий: принять красивую осанку, позу «аиста» (стойка на одной ноге, другая согнута в колене), позу «ласточка» (стойка на одной ноге, другая назад, руки в стороны). Держать 5 с.

14. Бег за обручем.

15. Бег с грузом в руках (большой мяч, 2 мяча, 4 кегли).

16. По сигналу добежать до мяча, лежавшего в 10 м от линии старта, взять его и, вернувшись бегом назад, положить мяч на линию старта.

Прыжковые упражнения.

1. Подскоки на двух ногах с продвижением вперед, с поворотами направо, налево на 90 градусов.
2. Прыжки поочередно на каждой ноге на отрезке 10-15 м.
3. Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге, поочередно, на месте и с продвижением вперед и назад.
4. Прыжки «лягушка» с взмахом рук (5-6 прыжков подряд).
5. Прыжок с места вперед - вверх через натянутую веревку на высоту 10, 20, 30 см с взмахом рук.
6. Прыжки на двух ногах через набивные мячи из полуприседа с взмахом рук.
7. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа.
8. Прыжки с зажатым между стопами мячом.
9. Прыжок в глубину из приседа (спрыгивание) на поролоновые маты с высоты 40-50 см, с последующим прыжком вверх.
10. Прыжок вверх с доставанием подвешенного предмета (мяч, воздушный шарик).
11. Прыжки на месте с хлопками спереди, сзади, над головой на каждый второй прыжок.
12. Прыжок на гимнастическую скамейку, прыжок с гимнастической скамейки, прыжок через гимнастическую скамейку.
13. Прыжки через обруч: а) перешагиванием; б) на двух ногах с между скачками; в) на двух ногах.
14. Прыжки на месте на двух ногах с закрытыми глазами, счет - поворот на 90 градусов на каждый 4-й.

Физические упражнения для коррекции бега

п/п	№	Упражнения	Коррекционная направленность
	1.	Ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу	Усвоение темпа и ритма движений, развитие
	2.	Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа (от минимального до максимально возможного)	Стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем, усвоение темпа движений, дифференцирование усилий, координация движений рук и ног
	3.	«Бег» только руками, стоя на месте, с постепенным увеличением и снижением темпа	Коррекция техники движений рук, усвоение темпа, активизация и ритм дыхания
	4.	Бег «змейкой», не задевая предметов; то же - вдвоем, держась за руки	Ориентировка в пространстве, равновесие, согласованность движений
	5.	Бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору (обозначенному мелом, натянутыми резинками и т. п.)	Прямолинейность движений, ориентировка в пространстве, стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем
	6.	Бег с подскоками	Ритм движений, соразмерность усилий

7.	Бег с максимальной скоростью на 10,20, 30 м наперегонки	Развитие скоростных качеств, стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем
8.	Бег с подпрыгиванием и доставанием предметов (отметка на стене, подвешенный шарик)	Координация движений, соразмерность усилий, скоростно-силовые качества
9.	Бег по ориентирам (линиям, обозначенные мелом, скалками)	Дифференцировка усилий и длины шага
10.	«Пони». Бег в различном темпе: медленно, быстро, рысью, галопом, как маленькая лошадка	Дифференцировка временных характеристик движений, регулирование ритма дыхания, воображение
11.	Бег медленный в чередовании с ходьбой (5-10 мин) в условиях пересеченной местности (в парке, в лесу) вместе с родителями	Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой системы, укрепление стопы
12.	«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей)	Ориентировка в пространстве, мелкая моторика, соразмерность усилий, скоростные качества, ловкость, устойчивость вестибулярного аппарата
13.	Бег по кругу с остановкой (свисток, хлопок) и выполнение заданий: принять красивую осанку, позу «аиста» (стойка на одной ноге, другая согнута в колене), позу «ласточки» (стойка на одной ноге, другая назад, руки в стороны). Держать 5 с.	Быстрота двигательной реакции, быстрота переключения, координация движений, устойчивость вестибулярного аппарата
14.	Бег за обручем	Мелкая моторика кисти, согласованность движений, дифференцировка усилий
15.	Бег с грузом в руках (большой мяч, 2 мяча, 4 кегли)	Координация движений, приспособление к изменившимся условиям, согласованность действий
16.	По сигналу добежать до мяча, лежавшего в 10 м от линии старта, взять его и, вернувшись бегом назад, положить мяч на линию старта	Быстрота реакции, ловкость, ориентировка в пространстве, частота и точность движений во времени, устойчивость вестибулярного аппарата

Физические упражнения для коррекции прыжков

№	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	Подскоки на двух ногах с продвижением вперед, поворотами направо, налево на 90°	Координация и ритм движений, укрепление стопы, ориентировка в пространстве

2.	Прыжки поочередно на каждой ноге на отрезке 10-15 м	Согласованность движений, развитие силы разгибателей ног
3.	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге, поочередно, на месте и с продвижением вперед и назад	Согласованность и ритмичность движений, дифференцировка усилий, укрепление стопы, развитие выносливости
4.	Прыжки «лягушка» с взмахом рук (5-6 прыжков подряд)	Координация движений рук, дифференцировка усилий, симметричность
5.	Прыжок с места вперед - вверх через натянутую веревку на высоту 10, 20, 30 см с взмахом рук	Дифференцировка направления усилий, согласованность движений рук и ног скоростно-силовые качества
6.	Прыжки на двух ногах через набивные мячи из полуприседа с взмахом рук	Дифференцировка расстояния и усилий, согласованность движений ног, развитие силы разгибателей ног
7.	Выпрыгивание вверх из глубокого приседа	Согласованность движений, развитие силы разгибателей ног
8.	Прыжки с зажатым между стопами мячом	Координация движений, точность кинестетических ощущений
9.	Прыжок в глубину из приседа (спрыгивание) на маты с высоты 40-50 см, с последующим прыжком вверх	Преодоление страха, пружинящие свойства стопы, координация движений, скоростно-силовые качества
10.	Прыжок вверх с доставанием подвешенного предмета (мяч, воздушный шарик)	Соразмерность расстояния и усилий, координация и точность движений, скоростно-силовые качества
11.	Прыжки на месте с хлопками спереди, сзади, над головой на каждый второй прыжок	Координация движений рук и ног, ритмичность движений
12.	Прыжок на гимнастическую скамейку, прыжок с гимнастической скамейки, прыжок через гимнастическую скамейку	Дифференцировка понятий с предлогами «на», «с», «через»
13.	Прыжки через обруч: а) перешагиванием; б) на двух ногах с между скоками; в) на двух ногах	Укрепление свода стопы, ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног
14.	Прыжки на месте на двух ногах с закрытыми глазами, счет - поворот на 90° на каждый 4-й	Укрепление свода стопы, способность воспроизводить заданный ритм движений без зрительного контроля

Подготовительные упражнения для метания, освоение предметных действий с мячом

№ ПП	Упражнения	Коррекционная направленность
---------	------------	------------------------------

1.	С большими мячами (волейбольный, баскетбольный, пляжный) а) Перекатывание мяча партнеру напротив в положении сидя. б) Перекатывание мяча партнеру через ворота из набивных мячей, коридор из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя, присев, стоя. в) Катание мяча вдоль гимнастической скамейки	Дифференцировка усилия и расстояния. Глазомер, координация и точность движения, дифференцировка усилия и направления движения. Точность направления и усилия
2.	а) Подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками. б) Подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол	Координация движений рук, точность направления и усилия. Быстрота переключения зрения
3.	а) Бросок мяча в стену и ловля его. б) То же, но ловля после отскока от пола. в) То же, но ловля после хлопка в ладони. г) То же, но ловля после вращения кругом, приседания	Координация движений рук. Зрительная дифференцировка направления движения, ручная ловкость, ориентировка в пространстве, равновесие, распределение внимания
4.	а) Перебрасывание мяча двумя руками снизу из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). б) То же, но ловля после отскока от пола. в) То же, но после дополнительных движений: хлопок, 2 хлопка, вращение кругом, приседание и др.	Пространственная ориентировка, дифференцировка усилий, направления, расстояния, времени, быстрота переключения внимания
5.	а) Ведение мяча на месте правой, левой рукой. б) То же в ходьбе	Дифференцировка усилия и направления движения, координация движений рук, концентрация внимания и зрительный контроль
6.	С набивным мячом (1 и 2 кг) Поднять мяч вверх, вперед, вправо, влево	Дифференцировка усилий, развитие силы рук, плечевого пояса, укрепление «мышечного корсета»
7.	а) Ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди 30 с.	Удержание вертикального положения при дополнительной нагрузке, статическая сила рук и плечевого пояса

	б) Ходьба с мячом в руках, удерживая его за головой 30 с.	
8.	а) Наклоны туловища вперед, вправо, влево с удержанием мяча на груди. б) То же, с удержанием мяча за головой	Координация крупной моторики, устойчивость к вестибулярной нагрузке, укрепление «мышечного корсета»
9.	Лежащий слева (справа) мяч поднять вверх, подняться на носки, зафиксировать положение 5 с, опустить на пол справа (слева)	Способность воспроизводить направление и амплитуду движения. Сила мышц плечевого пояса, удержание правильной осанки
10.	Приседание с удержанием мяча на талии и его звеньев (рук с мячом) в пространстве, вытянутых руках перед собой, над головой, сохраняя осанку	Способность контролировать положение тела и его звеньев (рук с мячом) в пространстве, сила мышц рук и плечевого пояса, удержание заданной позы
11.	Из положения сидя, ноги врозь, наклоны вперед с мячом в руках	Гибкость в поясничном отделе, способность воспроизводить ритмические усилия, координация крупной моторики
12.	а) Перекатывание мяча руками в парах сидя на полу, ноги врозь. б) Перекатывание мяча, толчком от себя двумя ногами	Способность регулировать силу мышечного напряжения, дифференцировка пространства, точность воспроизведения движения по силе, амплитуде, направлению, развитие силы разгибателей ног
13.	Прокатить мяч так, чтобы с расстояния 2-3 м сбить кеглю	Точность усилия и пространственной дифференцировки, координация движений
14.	Стойка на мяче, руки в стороны, за голову, за спину, сохраняя правильную осанку	Сохранение вертикальной позы в условиях ограниченной опоры
15.	Сидя на полу в круге упор сзади, зажав мяч между стопами, перенести его партнеру вправо на 30, 60, 90 см и т.д., пока не закончится полный круг	Дифференцировка мышечных ощущений, способность регулировать положение тела в пространстве, различать и отмеривать расстояние, развитие силы мышц ног и брюшного пресса

Тема 4. «Спортивные игры»

Настольный теннис. Теория: Правила игры в настольный теннис. Техника безопасности. Инвентарь и оборудование. Гигиенические основы режима труда и отдыха. История развития настольного тенниса. Игровая площадка. Сетка. Стол. Ракетка. Основы правил игры. Правила соревнований.

Практика: Специальная физическая подготовка (СФП). спины и плечевого пояса; - упражнения для укрепления мышц ног (различные виды приседаний и прыжки); - упражнения для укрепления мышц кисти и предплечья (гантельная гимнастика); - координационные упражнения (в равновесии, вращения и повороты, разноименные движения руками, упражнения с шариком и ракеткой); - игра после физической и вестибулярной нагрузки; - гимнастика для глаз (видео тренажер Кузнецова)

Техника игры: стойки, хватки, перемещения, удары, подачи.

Игры и игровые упражнения

Тактика игры.

Волейбол. Теория: Правила игры в волейбол. Техника безопасности. Закаливание организма
Строение и функции организма человека Влияние табакокурения и алкоголя на организм человека

Практика: Действия без мяча

Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (исходные положения);
- ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед;
- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом

Передачи мяча:

- сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера;
- в различных направлениях на месте и после перемещения;
- передачи в парах;
- отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее;
- отбивание мяча с собственного подбрасывания;
- отбивание мяча подброшенного партнером;
- с места и после приземления.

Подача мяча

- нижняя прямая;
- подача в стенку;
- подача через сетку из-за лицевой линии;
- подача нижняя боковая.

Тема 5. «Гимнастика»

Теория: Основные акробатические упражнения. Правила самостраховки.

Практика: Выполнение кувырка вперед из положения упор присев: стойка на лопатках; «мост» из положения, лежа на спине. Комбинации из изученных элементов.

Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки.

1. Стоя, принять правильную осанку, касаясь стены (без плинтуса) или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены.
2. Принять правильную осанку (1упр.). Отойти от стены на один шаг, сохраняя правильную осанку.
3. Принять правильную осанку у стены. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать, вновь принять правильную осанку.
4. Принять правильную осанку у стены. Сделать один шаг вперед -два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную осанку.
5. Стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носки, удержаться в таком положении 3-4 сек. Вернуться в И.П.
6. То же упражнение, но без гимнастической стенки.
7. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать и принять И.П.
8. Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку (затылок, лопатки и ягодицы прижать к стене).
9. И.П.- как упр.8.расслабить мышцы шеи, наклонить голову, расслабить плечи, мышцы спины, вернуться в и.п.
10. И.П. – лежа на спине. Голова, туловище и ноги должны составлять прямую линию, руки прижаты к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области тоже положение, которое было принято в положение лежа.

11. И.П.- лежа на полу. Прижать поясничную область к полу. Встать, принять правильную осанку.
 12. Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки.
 13. Стоя, правильная осанка, мешочек с песком на голове. Присесть, стараясь не уронить мешочек. Встать в И.П.
 14. Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки.
 15. Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствие (гимнастическую скамейку, скакалка), сохраняя и.п.
 16. Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных упражнений (ходьба в полуприседе, с высоким подниманием колен, и т.д.).
- Подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики.

Тема 6. Комплексы упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата.

Практика: Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата

Упражнения на координацию.

Упражнение 1. Пространство

И. П.- стоя на ноге, руки свободно опущены вниз. Вдох: приподнимаем не здоровую ногу, одновременно руки сгибаются в локтях и кисти рук поднимаются на уровень груди.

Выдох: руки разводятся в стороны.

Упражнение 2. Равновесие

И. П.- то же. Вдох: занимаем первую позицию предыдущего упражнения. Выдох: корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед.

Вдох: переход к прежней позиции (руки поставить на пол). Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.

Упражнение 3. Дуновение ветра

И. П.- то же. Выдох: руки производят круговое вращательное движение вправо-вверх-влево-вниз, а затем вместе с правой ногой отводятся вправо, при этом нога полностью выпрямляется в коленном суставе. Вдох: переход к прежней позиции. Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение выполняется с противоположной стороны.

Упражнение 4. Полсвета

Особенностью данного упражнения является объединение трех предыдущих упражнений в единое целое. Из исходного положения упражнения выполняются последовательно с общим промежуточным положением. Упражнение можно выполнять несколько раз.

Упражнение 5. Палочник

1. И. П.- лечь на пол, поднять ногу и корпус вверх, упираясь руками в поясницу, а локти поставив на пол. Поддержать это положение, медленно считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

2. Проделав то, что описано в варианте 1, удерживая корпус в вертикальном положении, отпустить руки от поясницы и, положив их на пол, удерживать равновесие в таком положении. Досчитав до десяти, опустить корпус на пол.

3. Проделав то, что написано в варианте 2, удерживая корпус в вертикальном положении, поднять руки и расположить их вдоль корпуса и ног - в положение "руки по швам", удерживая равновесие за счет опоры на шею и плечи. Стоять в таком положении, считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

Упражнение 6. Уголок

Сидя на стуле (спина прямая, шея выпрямлена, взгляд вперед), взяться руками за боковой край сиденья (обеими руками), ноги поднять параллельно полу и, удерживая их в таком положении сделать дыхательное упражнение

Упражнение 7. Журавль

Л. П.- стоя на ноге, руки разведены в стороны. Вдох: дыхание нижнее. На выдохе производим медленный наклон вперед, стараясь наклониться как можно ниже. Движение вниз заканчивается одновременно с выдохом. На вдохе - выпрямляемся и выходим в исходное положение.

Упражнение 8. Невалюшка

И. П.- сидя. Взять рукой наружный край стопы, и, удерживая равновесие, сидя на ягодицах, отвести ногу в стороны, стараясь полностью разогнуть ногу в коленном суставе. При этом необходимо стараться не заваливаться назад.

Упражнение выполняется от 3-4 до 10-12 раз, удерживая равновесие от 2-3 секунд до 10-15 секунд. Тип дыхания - нижнее.

Упражнение 9. Краб

И. П.- сидя и опираясь ногой и рукой об пол. Отрываем ягодицы от пола, оставаясь на трех точках опоры, и удерживаем равновесие.

Упражнения для мышц пресса:

1. Скручивание. Это упражнение для верхнего пресса выполняется в положении лежа, при этом нога согнута в колене, локти разведены в стороны, а руки находятся за шеей. Медленно поднимаем верхнюю часть туловища. Также медленно опускаемся в исходное положение. Поясница должна плотно прижиматься к полу на протяжении всего упражнения.

2. Диагональное скручивание. В этом упражнении для косых мышц пресса исходное положение будет таким же, как и в первом. Делать скручивание следует так, чтоб левым локтем касаться правого колена, а правым тянуться ко второй ноге. Выполнять такие упражнения для косых мышц пресса надо на каждую сторону по 10 раз в три подхода.

3. Обратное скручивание. Исходное положение – руки вдоль тела, лёжа на спине. Напрячь мышцы пресса и поднять ногу. При достижении наибольшего возможного напряжения брюшных мышц, очень медленно возвратиться в исходное положение. 12 повторов в 3 подхода.

4. Двойное скручивание. И.п. Лежа на спине, ногу согнуть под углом 45 градусов в колене, а руки за голову. Поднять ногу и голову, медленно двигать их друг другу навстречу. Также медленно возвратиться в исходное положение. 15 раз в три подхода.

5. «Поднимаем ногу». Лежа на спине, ноги прямые, а руки находятся вдоль туловища. Поднять прямую ногу таким образом, чтобы с туловищем они составляли прямой угол.

Упражнения для выработки устойчивости к утомлению.

1. И.п. - сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., а затем открыть их на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.

2. И.п. - сидя. Быстрые моргания в течение 1 минуты. Способствует улучшению кровообращения.

3. И.п. - стоя: а) смотреть прямо перед собой 2-3 сек.; б) поставить палец по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз; в) перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 сек.; г) опустить руку. Повторить 10-12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

4. И.п. - сидя: а) смотреть прямо перед собой 2—3 сек.; б) перевести взгляд на кончик носа на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз. Упражнение развивает способность продолжительное время удерживать взгляд на близких предметах.

5. И.п. - сидя: а) закрыть веки; б) массировать их круговыми движениями пальцев. Повторять в течение 1 минуты. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

6. И.п. - стоя: а) отвести правую руку в сторону; б) медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево, не двигая головой, следить глазами за пальцем. Повторить 10-12 раз.

Комплекс упражнений для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия.

1. И.П.- стоя, руки на пояс. 1-правая на носок, 2-на пятку, 3-на носок, 4- и.п. 5-6-то же с другой ноги.

2. И.П.- стоя, руки на пояс. 1-подняться на носки перекатом, 2-перекатом на пятки.

3. И.П.- стоя руки на пояс. Правое колено вперед, круговые движения стопой вправо и влево, то же с другой ноги.

4. И.П.- стоя на краю коврика. Зафиксировав пятки на месте, пальцами ног собирать коврик одновременно или поочередно.

5. Ходьба перекатом с пятки на носок.

6. Ходьба на носках, на пятках.

7. Ходьба на наружных сводах стопы.

8. Подскоки толчком двумя без максимальных усилий.

9. Подскоки поочередно без максимальных усилий.

10. Прыжки приставными шагами правым и левым боком без максимальных усилий.

11. Ходьба по гимнастической палке.

12. И.П.- сед в упоре сзади. 1-согнуть стопу, 2-разогнуть, одновременно.

13. И.П.- сед в упоре сзади. 1-согнуть стопы одновременно, 2- разогнуть одновременно.

14. И.П.- сед в упоре сзади. 1-одновременно развести пальцы ног «веером», 2- сжать в «кулачек».

15. И.П.- сед в упоре сзади. 1-правая нога пальцы «веером», 2- левая в «кулачек», 3-4- наоборот. 16. И.П.- сидя (стоя). Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка, правая и левая поочередно.

17. И.П.- стоя на наружных сводах стоп. 1-подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.

18. И.П. стоя на наружных сводах стоп. 1-полуприсед, 2- вернуться в исходное положение.

19. И.П.- основная стойка, руки на пояс. 1-пальцы ног вверх, 2- вернуться в исходное положение. 20. И.П.- стоя носками вовнутрь, пятками наружу. 1- подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.

21. И.П.- ноги врозь, руки в стороны. 1- присесть на всей ступне, 2- вернуться в исходное положение.

Упражнения на координацию

1. И. П.- стоя на ноге, руки свободно опущены вниз. Вдох: приподнимаем не здоровую ногу, одновременно руки сгибаются в локтях и кисти рук поднимаются на уровень груди. Выдох: руки разводятся в стороны.

2. И. П.- то же. Вдох: занимаем первую позицию предыдущего упражнения. Выдох: корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед.

3. Вдох: переход к прежней позиции (руки поставить на пол). Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.

4. И. П.- то же. Выдох: руки производят круговое вращательное движение вправо-вверх-влево-вниз, а затем вместе с правой ногой отводятся вправо, при этом нога полностью выпрямляется в коленном суставе. Вдох: переход к прежней позиции. Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение выполняется с противоположной стороны.

5. И. П.- лечь на пол, поднять ногу и корпус вверх, упираясь руками в поясницу, а локти поставив на пол. Поддержать это положение, медленно считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

6. Сидя на стуле (спина прямая, шея выпрямлена, взгляд вперед), взяться руками за боковой край сиденья (обеими руками), ноги поднять параллельно полу и, удерживая их в таком положении сделать дыхательное упражнение.

7. Л. П.- стоя на ноге, руки разведены в стороны. Вдох: дыхание нижнее. На выдохе производим медленный наклон вперед, стараясь наклониться как можно ниже. Движение вниз заканчивается одновременно с выдохом. На вдохе - выпрямляемся и выходим в исходное положение.

8. И. П.- сидя. Взять рукой наружный край стопы, и, удерживая равновесие, сидя на ягодицах, отвести ногу в стороны, стараясь полностью разогнуть ногу в коленном суставе. При этом необходимо стараться не заваливаться назад.

9. Упражнение выполняется от 3-4 до 10-12 раз, удерживая равновесие от 2-3 секунд до 10-15 секунд. Тип дыхания - нижнее.

10. И. П.- сидя и опираясь ногой и рукой об пол. Отрываем ягодицы от пола, оставаясь на трех точках опоры, и удерживаем равновесие.

Виды контроля и сроки проведения:

- **Входной контроль:** проводится при наборе, на начало формирования группы. Данный контроль нацелен на изучение: интересов ребенка, его знаний и умений, физических способностей.
- **Итоговый контроль:** проводится в конце обучения в мае. Данный контроль направлен на проверку освоения программы: учет изменений физических качеств обучающегося и теоретические знания. Важно рассматривать показатели физического развития и уровня физической подготовленности учащихся в динамике.

По таблицам определяется уровень развития того или иного физического качества в соответствии с возрастом и полом обучающегося.

Календарно-тематический план

№ п/п	Название раздела и тем	Всего	Теория	Практика	Дата план	Дата факт
1.	Вводное занятие.	1	1			
2.	Общефизическая подготовка (ОФП)	36	2	34		
2.1	ОРУ с предметами и без предметов.	8		8		
2.2	Подвижные игры. <i>Теория:</i> Ознакомление с правилами подвижных игр и эстафет. Понятие «общая физическая подготовка» Двигательные способности человека <i>Практика.</i> Подвижные игры и эстафеты с предметами и без предметов, с элементами бега, метания, прыжков, передачи и ловли мячей. Упражнения на развитие двигательных способностей. Комплексы корригирующей гимнастики.	12	2	10		
2.3	Упражнения на развитие силы, и выносливости. Корригирующие упражнения	6		6		

2.4	Упражнения на развитие быстроты, и ловкости. Корригирующие упражнения	6		6		
2.5	Упражнения на развитие гибкости. Корригирующие упражнения.	4		4		
3.	Легкая атлетика	36	6	30		
3.1	Теоретические сведения. Гигиенические основы режима труда и отдыха. Как предостеречь себя от вредных привычек. Закаливание организма. Виды легкой атлетики. Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающегося. Содержание и правила подвижных игр с элементами легкой атлетики. Упражнения для овладения грудным, диафрагмальным (брюшным) и смешанным (полным) дыханием. Согласование дыхания с движением, развитие дыхательной мускулатуры	3	3			
3.3	Бег. <i>Теория:</i> Влияние занятий легкой атлетики на организм занимающихся. <i>Практика:</i> Высокий старт. Низкий старт. Повторный бег. Переменный бег. Варианты челночного бега. Физические упражнения для коррекции техники бега. СБУ.	11	1	10		
3.4	Прыжки <i>Теория:</i> Понятие о фазах прыжка в длину, высоту (разбег, отталкивание, полет, приземление). <i>Практика:</i> Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту способом «Перешагивание» Упражнения на усвоение темпа и ритма движений, на развитие выносливости, согласованности движений, на развитие скоростных качеств. Упражнения на координацию и ритм движений, укрепление стопы,	11	1	10		

	ориентировку в пространстве, развитие силы ног, дифференцировку расстояний в пространстве. Подвижные игры с бегом и прыжками. Физические упражнения для коррекции прыжков.					
3.6	Метание. <i>Теория:</i> Разновидности метания. Фазы при метании малого мяча на дальность. <i>Практика:</i> Подготовительные упражнения для метания. Метание мяча с места. Метание малого мяча с 3-х шагов разбега. Метание на дальность. Подвижные игры с бегом и метанием. Физические упражнения для коррекции техники метания	11	1	10		
4.	Спортивные игры	40	4	36		
4.1	Настольный теннис.	20	2	18		
4.1.1	<i>Теория:</i> Правила игры в настольный теннис. Техника безопасности. Инвентарь и оборудование. Гигиенические основы режима труда и отдыха. История развития настольного тенниса. Игровая площадка. Сетка. Стол. Ракетка. Основы правил игры. Правила соревнований	2	2			
4.1.2.	<i>СФП</i> - упражнения для укрепления мышц спины и плечевого пояса; - упражнения для укрепления мышц ног (различные виды приседаний и прыжки); - упражнения для укрепления мышц кисти и предплечья (гантельная гимнастика); - координационные упражнения (в равновесии, вращения и повороты, разноименные движения руками, упражнения с шариком и ракеткой); - игра после физической и вестибулярной нагрузки; - гимнастика для глаз	6		6		
4.1.3.	<i>Практика.</i> Техника игры: стойки, хватки, перемещения, удары, подачи. Игры и игровые упражнения Тактика игры.	12		12		
4.2	Волейбол	20	2	18		
4.2.1	Правила игры в волейбол. Техника безопасности. Закаливание организма Строение и функции организма человека Влияние табакокурения и алкоголя на организм человека	2	2			

4.2.3	Передачи мяча в парах. Подача. Расстановка игроков на площадке. Перемещения. Игра по упрощенным правилам.	12		12		
4.2.4	Игры и игровые упражнения с мячом.	6		6		
5.	Гимнастика	16	1	15		
5.1	Основные акробатические упражнения. Правила самостраховки.	1	1			
5.2	Кувырок вперед из положения упор присев: стойка на лопатках; «мост» из положения, лежа на спине. Комбинации из изученных элементов. Подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики.	15		15		
6.	Комплексы упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата и коррекции двигательных нарушений: -Упражнения для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Елочка», «Велосипед». - Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Книжка», «Птица», «Страус», «Летучая мышь», «Носорог», «Веточка», «Улитка», «Горка» - Упражнения на укрепление позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: «Маятник», «Морская звезда», «Лисичка», «Месяц», «Орешек», «Муравей» -Упражнения на укрепление мышц спины, брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Кобра», «Ящерица», «Кораблик», «Лодочка», «Рыбка», «Колечко», «Мостик», «Кошечка».	10		10		
	Медицинский осмотр, наблюдение, диагностика, беседы, тесты, опросы	5	1	4		
		144	15	129		

Оценочные материалы.

Контрольно-измерительные материалы:

- секундомер;
- измерительная рулетка;
- прибор для измерения гибкости;
- данные медицинских тестов;

- обследования функционального состояния организма обучающихся.

3.3. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

Для реализации программы необходимо наличие спортивного зала и спортивной площадки.

Необходимый инвентарь: скакалки, гантели, гимнастические скамейки, гимнастическая лестница, маты, малые и большие мячи, гимнастические палки, эстафетные палочки, инвентарь для подвижных игр.

Для реализации программы разработаны методические материалы по разделам подготовки.

Возможна реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий. В рамках реализации программы предполагается составление комплексов заданий по теоретической и общефизической подготовке, составление и записывание видео уроков. Контроль выполнения заданий обучающимися осуществляется через обратную связь с помощью социальных сетей и мессенджеров.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа составлена с учетом обще дидактических принципов и ведущих положений педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития учеников. Предусмотрен комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий физическими упражнениями:

принцип гуманизации – ориентация обучающихся в системе ценностей;

принцип последовательности – содержательные задачи решаются методом усвоения материала от простого к сложному, в соответствии с возрастными познавательными возможностями ребенка;

принцип учета возрастных особенностей - динамика психических и физических возможностей ребенка с учетом его индивидуальных отклонений в развитии;

принцип концентрический – частичное возвращение к ранее изученным темам на более высоком уровне;

принцип наглядности – предполагает использование широкого круга наглядных пособий, технических средств обучения;

принцип детоцентризма – приоритет интересов ребенка и превращение его в равноправном субъекте образовательного процесса;

Методы и технологии обучения

Физическое воспитание в системе коррекционного обучения и воспитания – это комплексное воздействие на личность ребенка с ограниченными возможностями здоровья с целью формирования у него жизненно важных двигательных умений и навыков, приобщения к систематическим занятиям физической культурой, коррекции нарушений моторики и физического развития, укрепления здоровья и подготовки к жизни и деятельности в обществе. Такой комплексный подход к системе физического воспитания определен необходимостью всесторонней помощи лицам, имеющим отклонения в психофизическом развитии.

Состав учащихся в группе разнороден по своим психофизическим особенностям. По программе могут обучаться дети с умственной отсталостью различной степени тяжести. Дети с нарушением интеллектуальной деятельности конкретной клинической градации могут иметь различные нарушения моторики и физического развития.

Социальная среда оказывают огромное влияние на индивидуальные проявления личностных черт: усвоение знаний, овладение движениями и жизненно важными двигательными действиями. Именно в процессе физического воспитания происходит усвоение знаний, что помогает любому ребенку, подростку включиться в занятия

физкультурой, достичь «спортивных» результатов, научиться участвовать в различных формах дополнительного образования.

Средства обучения адаптивной физкультуре

Физические упражнения сгруппированы с учетом направленности и воздействия на функциональное состояние учащихся и представлены целостной системой, позволяющей корректировать нарушения физического развития, формировать определенные умения и навыки и развивать двигательные качества.

Упражнения в программе представлены:

- общеразвивающими и корректирующими упражнениями с предметами и без предметов;
- общеразвивающими и корректирующими упражнениями с элементами бега, метания, прыжков, бросания и ловли мячей;
- корректирующими упражнениями специальной направленности (развитие зрительного восприятия, пространственной ориентировки, силы, ловкости и точности движений);
- подвижными и спортивными играми;

Любое физическое упражнение характеризуется внутренней и внешней структурами своих проявлений. Внутренняя структура указывает на взаимосвязь различных процессов функционирования организма (отдых, утомление, релаксации и т. д.). Внешняя сторона – это результат проявления упражнения в различных соотношениях (пространственных, временных, силовых).

Содержание программы «Адаптивная физкультура» объединяет четыре компонента:

- информационный представляет собой средства, методы и формы организации двигательной деятельности, контроль за уровнем здоровья, физическим развитием и двигательной подготовленностью;
- мотивационный предполагает включение ученика в систему выполнения физических упражнений с целью удовлетворения двигательных потребностей;
- операционный определяет формы планирования занятий физическими упражнениями, регулирование различных видов нагрузки с учетом участия конкретной личности в системе физического воспитания;
- коррекционно-развивающий способствует определению и выбору средств коррекции нарушений физического развития, моторики, познавательной деятельности учащихся.

Условия реализации программы

Набор учащихся

На обучение принимаются дети 12-17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий физической подготовкой.

Контрольные нормативы

Система нормативов последовательно охватывает период обучения. Нормативы носят главным образом контролирующий характер. Основными критериями оценки занимающихся являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Психолого-педагогические условия:

- субъект-субъектное взаимодействие педагога и учащегося, построенное на сотворчестве, оптимизме;
- организация педагогом ситуаций успеха, авансирование успеха, особенно для детей, неуверенных в себе, с низким уровнем мотивации;

- развитие у обучающихся способности к рефлексии своей деятельности и продуктов своего труда;
- организация занятия, направленного на создание условий для самостоятельности и самореализации каждого учащегося, на раскрытие его субъектного опыта;
- взаимодействие со школой и семьёй.
-

Материально-техническое обеспечение

Оборудование и техническое оснащение для проведения занятий адаптивной физкультурой:

- Спортивный зал;
- для занятий гимнастикой: шведская стенка, гимнастические маты; перекладина, скакалки, кегли;
- для занятий легкой атлетикой: малые мячи, прыжковая яма, сектор для прыжков в высоту, координационная лестница;
- для занятий спортивными играми: мячи (футбольный, волейбольный, баскетбольный), разборный стол для настольного тенниса, сетка, ракетки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Возрастная и педагогическая психология / Сост. М.О. Шуаре. - М., 2002.
2. Голикова, Е.М. Психолого-педагогическое сопровождение детей с ограниченными возможностями дошкольного и младшего школьного возраста: коллективная монография / под ред. О.И. Кирикова. Воронеж Изд-во ВГПУ, 2009.
3. Гончарова, М.Н., Гринина, А.В., Мирзоева, И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.: «Медицина», 2004.
4. Грехнев, В.С. Культура педагогического общения. - М., 2000.
5. Гросс, Н.А. Физическая реабилитация детей с нарушениями функции опорно-двигательного аппарата. - М., 2000.
6. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2002.
7. Левченко, И.Ю., Приходько, О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата./ Учебное пособие. М.: Издательство «ACADEMA», 2001.
8. Литош, Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
9. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.

Для обучающихся и родителей:

10. Потапчук, А.А., Матвеев, С.В., Дидур, М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. /Учебно-методическое пособие. — СПб: «Речь» 2007.
11. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. - М.: АПК и ПРО, 2002. -121 с.
12. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе.- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

Мониторинг физической подготовленности

Цель: Диагностика и оценка уровня обученности учащихся и показателей их здоровья.

Задачи:

- научить школьников определять уровень своей физической подготовленности и планировать необходимые для себя комплексы физических упражнений;
- стимулировать учащихся к дальнейшему повышению своего физического состояния (формы);
- знать не столько исходный уровень развития двигательной способности, сколько его изменение за определённое время;
- стимулировать учащихся на достижение высоких результатов

Тестовые упражнения

(Входной контроль - октябрь)

МАЛЬЧИКИ

Физическое качество	Тестовое упражнение	Уровень развития двигательных качеств		
		высокий	средний	низкий
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места(см)	115 и больше	105-114	95 -90
Скоростные способности	Бег 30м	6,9 и меньше	6,8-7,6	7,7-7,9
Координация	Челночный бег 3х10	10,5и меньше	10,6-11,0	11,1-11,5
Выносливость	Бег в минутах	6 и больше	4-5	3-2
Сила	Подъем туловища лежа на спине	14 и больше	12-13	10-11
Гибкость	Наклон вперед	-2 +2	-3, -7	-8 и меньше

ДЕВОЧКИ

Физическое качество	Тестовое упражнение	Уровень развития двигательных качеств		
		высокий	средний	низкий
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места(см)	110и больше	100-109	90-99
Скоростные способности	Бег 30м	7,2 и меньше	7,5-7,3	7,6-7,9
Координация	Челночный бег 3х10	10,7 и меньше	10,8 -11,2	11,3-11,7
Выносливость	Бег в минутах	5 и больше	3-4	2-1

Сила	Подъем туловища лежа на спине	13 и больше	12-11	9-10
Гибкость	Наклон вперед	-2 +2	-3, -7	-8 и меньше

Тестовые упражнения и оценка (балл) (Итоговый контроль-май)

МАЛЬЧИКИ

Физическое качество	Тестовое упражнение	БАЛЛЫ		
		3	2	1
Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места(см)	125 и больше	114-120	113-110
Скоростные способности	Бег 30м	6,0 и меньше	6,1-6,5	6,6—6,9
Координация	Челночный бег 3x10	10,0 и меньше	10,1- 10,6	10,7- 11,0
Выносливость	Бег в минутах	8 и больше	7-6	5-4
Сила	Подъем туловища лежа на спине	18 и больше	17-15	14-11
Гибкость	Наклон вперед	-2 +2	-3, -7	-8 и меньше

ДЕВОЧКИ

Физическое качество	Тестовое упражнение	БАЛЛЫ		
		3	2	1
Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места(см)	120и больше	119- 113	112-110
Скоростные способности	Бег 30м	6,1 и меньше	6,2-6,6	6,7-6,9
Координация	Челночный бег 3x10	10,1 и меньше	10,2 - 10,7	10,8- 11,1
Выносливость	Бег в минутах	7 и больше	6-5	4-3
Сила	Подъем туловища лежа на спине	17 и больше	16-14	9-10
Гибкость	Наклон вперед	-2 +2	-3, -7	-8 и меньше

Определение степени освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Адаптивная физическая»:

мальчики-18 баллов (100%);

девочки -17 баллов (100%).

- 0-9 баллов – программы не освоена;
- 10-12 баллов – низкий уровень освоения программы;

- 13-16 баллов - средний уровень освоения программы;
- 17-18 баллов – высокий уровень освоения программы.

Приложение №3.

Примерный перечень вопросов для анкетирования обучающихся.

1. Дайте определение «здоровье» в уставе Всемирной организации здравоохранения:
 - а) Состояние полного физического, душевного и социального благополучия.
 - б) Способность организма к выполнению профессиональных функций.
 - в) Отсутствие болезни.
2. С какой целью планируют режим дня:
 - а) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма
 - б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнение в установленные сроки
 - в) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений
3. Что такое закаливание:
 - а) переохлаждение или перегрев организма
 - б) выполнение утренней гигиенической гимнастики
 - в) повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям
4. Утренняя гимнастика – это:
 - а) важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс физических упражнений
 - б) один из методов похудения
 - в) метод быстрого просыпания
5. Сколько времени в день можно смотреть телевизор, школьнику:
 - а) 5 часов
 - б) 6 часов
 - в) 1 час
6. Главная опора человека при движении:
 - а) внутренние органы
 - б) скелет
 - в) мышцы
7. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:
 - а) рациональное питание
 - б) личная и общественная гигиена
 - в) двигательный режим
8. Что не относится к здоровому образу жизни:
 - а) продолжительный отдых
 - б) правильное питание
 - в) физические нагрузки
9. Какой фактор не оказывает влияние на здоровье человека:
 - а) наследственность
 - б) экологическая обстановка
 - в) уровень развития науки
10. Какие продукты не должны присутствовать в рационе здорового человека:
 - а) кисломолочные продукты
 - б) фаст фуд
 - в) овощи и фрукты
11. Что должен сделать человек, хорошенько потрудившись:
 - а) отдохнуть
 - б) заняться домашними делами
 - в) выполнить комплекс упражнений

12. Что не относится к вредным привычкам:

- а) курение
- б) просмотр мультфильмов
- в) алкоголь

13. Выбери, что не относится к алкоголю:

- а) лимонад
- б) вино
- в) пиво

14. Найди неверное высказывание:

- а) надо сочетать труд и отдых
- б) надо чистить обувь и одежду
- в) малоподвижный образ жизни полезен

15. Подумай, к чему приводят вредные привычки:

- а) к замедлению роста организма
- б) к уважению окружающих
- в) к интересному проведению времени

16. Здоровый образ жизни – это:

- а) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий
- б) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- в) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья

17. Что такое режим дня:

- а) порядок выполнения повседневных дел
- б) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых
- в) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения

18. Что такое рациональное питание:

- а) питание, распределенное по времени принятия пищи
- б) питание набором определенных продуктов
- в) питание с учетом потребностей организма

19. Что такое витамины:

- а) Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.
- б) Органические химические соединения, являющиеся ферментами.
- в) Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.

20. Что такое двигательная активность:

- а) занятие физической культурой и спортом
- б) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
- в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности

21. Что такое личная гигиена:

- а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
- б) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний
- в) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья +

22. Основные двигательные качества:

- а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
- б) гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества +
- в) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений