Дербуш Виктория Владимировна

Подписано: Дербуш Виктория Владимировна
DN: cn=Дербуш Виктория Владимировна, c=RU, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ СПОРТА" УССУРИЙСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА, email=sportschoolu@yandex.ru
Дата: 2023.11.01 12:56:25 +10'00'

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ УССУРИЙСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ СПОРТА»

«СОГЛАСОВАНО»
На заседании педагогическ
МБОУ ДО СШ УГО
Протокол № 8
От 04.09.2023 г.

Утверждаю
Директор МБОУ ДО СШ УГО
_____В.В.Дербуш
04.09.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ВОЗРАСТ ОБУАЮЩИХСЯ 5-10 ЛЕТ
УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: СТАРТОВЫЙ, БАЗОВЫЙ
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ 360
УРОВЕНЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ – МУНИЦИПАЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ

Разработчик программы
Тренер-преподаватель
Рябов Андрей Анатольевич

г. Уссурийск 2023г.

I. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время среди детей дошкольного и младшего школьного возраста выявляется все большее количество отклонений в состоянии здоровья и физического развития.

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры. Она охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значение для нормального психофизического развития ребенка, укрепления его здоровья и развития двигательной сферы.

Физическая культура рассматривается, как основа формирования здорового образа жизни ребенка, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно - важных систем и функций организма. У ребенка развиваются адаптационные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка; приобретаются физические качества, вырабатываются гигиенические навыки, формируются черты характера.

Основным средством физической культуры являются физические упражнения, которые представляют собой специально подобранные движения и различные виды двигательной деятельности, организованные взрослым. Систематическое выполнение упражнений содействует всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу; улучшает координацию движений, мышечный тонус и общую выносливость ребенка. Интенсивная двигательная активность детей влечет за собой усиление сердечной деятельности, тренирует сердце, укрепляет нервную систему, улучшает соотношение процесса возбуждения и торможения в коре головного мозга. Через движение ребенок познает окружающий мир, у

него развивается ориентировка в пространстве, проявляются волевые усилия и яркие эмоциональные переживания.

Важно, чтобы полученные детьми двигательные умения и навыки во время разных видов занятий по физической культуре широко использовались в повседневной жизни.

Направленность программы - Физкультурно-спортивная.

Уровень программы – Стартовый, базовый.

Отличительной особенностью данной программы является то, что программа учитывает индивидуальные возможности и особенности развития детей с различными отклонениями в состоянии здоровья, в том числе детей с ОВЗ.

В программе заложено использование различных средств гимнастики с ее широкими возможностями гармоничного развития через правильное выполнение базовых гимнастических упражнений, направленных на укрепление осанки, опорно-двигательного аппарата, развитие мелкой моторики мышц пальцев рук, упражнений, развивающих дыхание, формирующие необходимые двигательные способности, умения и навыки.

Также в программу входят элементы точечного массажа, приемы самомассажа, подошвенная рефлексотерапия, упражнения для релаксации, направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактика утомления и нервно-психического перенапряжения.

Программой предусмотрены ассоциативные названия упражнения, позволяющие детям запомнить методики их выполнения посредством образного восприятия. Программа позволяет сформировать у детей 5-10 лет не только положительный интерес к физическим упражнениям, но и укрепить их здоровье.

Программа не сопровождается проведением итоговой аттестации и выдачи документов об образовании.

Адресат программы. Занятия по программе проводятся для детей в возрасте 5-10 лет, имеющих медицинский допуск к занятиям физической культурой, без предъявления требований к спортивной подготовке. На обучение по программе принимаются дети в течение всего календарного года.

Дети с особенностями в развитии здоровья зачисляются на программу на основании заключения психолого-медико-педагогической комиссии, а дети-инвалиды на основании индивидуальной программы реабилитации (абилитации).

Из желающих заниматься адаптивной физической культурой формируются физкультурно-оздоровительные группы (СОГ) с учетом возраста и физических способностей. Количество обучающихся в группе от 10 до 18 человек.

Программа рассчитанных на 2 года обучения на 184 учебных часов в год – 40 учебных недель. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы рассчитывается в академических часах и составляет на стартовом, базовом уровне 2 часа.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся 5-10 лет по средствам физических упражнений.

Задачи: воспитательные:

выработать характерологические черты (воля, настойчивость, чувство коллективизма, организованности, активности, смелости и т.д.);

формировать устойчивый интерес к ЗОЖ;

воспитать чувство патриотизма.

развивающие:

развить личные двигательные качества (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, точность движений, мышечная сила, двигательная реакции);

развить пространственно-временную дифференцировку;

обогатить словарный запас;

укрепить и сохранить здоровье, закалить организм обучающихся;

укрепить и развить сердечно-сосудистую и дыхательную систему;

скорректировать нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушения осанки, сколиозы, плоскостопие).

скорректировать нарушения психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты).

обучающие:

расширить границы двигательного опыта (навыка) обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья на формирование знаний и двигательных умений;

сформировать и развить жизненно необходимые двигательные умения и навыки;

обучить технике правильного выполнения физических упражнений;

сформировать навыки ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

1.3. Содержание программы

Дополнительная общеразвивающая программа по адаптивной физической культуре содержит следующие предметные области:

теоретическая подготовка;

общая физическая подготовка (профилактика отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата);

специально физическая подготовка (корригирующая и реабилитационная подготовка).

Распределение времени в учебном плане на предметные области осуществляется в соответствии с конкретными задачами данного уровня

обучения.

Учебный план первого года обучения (стартовый уровень)

№ п/п	Названия раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроль
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Теоретическая подготовка**	**10**	**10**	**-**	
1.1.	правила поведения в спортивном зале и на занятиях;	2,5	2,5	-	опрос
1.2.	гигиенические требования к занятиям (гигиена одежды и обуви);	2,5	2,5	-	опрос
1.3.	соблюдать правила простейшие подвижных игр	5	5	-	опрос
2	**Общая физическая подготовка**	**90**	**-**	**90**	
2.1.	Упражнения в беге	18	-	18	пед.контроль
2.2.	Упражнения в ходьбе	11	-	11	пед.контроль
2.3.	Прыжки на месте, в движении без предмета	9	-	9	пед.контроль
2.4.	Прыжки с предметом	11	-	11	пед.контроль
2.5.	Лазание, перелазание	9	-	9	пед.контроль
2.6.	Упражнения с мячом (броски, метания)	8	-	8	пед.контроль
2.7.	Упражнения в равновесии	10	-	10	пед.контроль
2.8.	Координация, ловкость	14	-	14	пед.контроль
3	**Специальная физическая подготовка**	**84**	**-**	**84**	
3.1.	Упражнения на дыхание	6	-	6	пед.контроль

3.2.	Упражнения на осанку	4	-	4	пед.контроль
3.3.	Упражнения на координацию	5	-	5	пед.контроль
3.4.	Упражнения для стоп	6	-	6	пед.контроль
3.5.	Профилактика плоскостопия, вальгуса, косолапия	6	-	6	пед.контроль
3.6.	Упражнения с предметом с гимнастическим обручем	8	-	8	пед.контроль
3.7.	Упражнения с предметом с гимнастической палкой	3	-	3	пед.контроль
3.8.	Упражнения с фитболом	3	-	3	пед.контроль
3.9.	Упражнения на шведской стенке	4	-	4	пед.контроль
3.10.	Упражнения на гимнастической скамейке	6	-	6	пед.контроль
3.11.	Строевые упражнения	2	-	2	пед.контроль
3.12.	Шеренга, колона, круг	6	-	6	пед.контроль
3.13.	Упражнения на координационной лестнице	3	-	3	пед.контроль
3.14.	Упражнения с набивными мячами	2	-	2	пед.контроль
3.15.	Самомассаж				
3.16.	Коррекционно-развивающие игры	20	-	20	открытое занятие
	Итого	**184**	**10**	**174**	

Учебный план второго года обучения (базовый уровень)

№ п/п	**Названия раздела, темы**	**Количество часов**			**Формы аттестации, контроль**
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1.	**Теоретическая подготовка**	**10**	**10**	**-**	
1.1.	правила поведения в спортивном зале и на занятиях;	2,5	2,5	-	опрос

1.2.	гигиенические требования к занятиям (гигиена одежды и обуви);	2,5	2,5	-	опрос
1.3.	соблюдать правила простейшие подвижных игр	5	5	-	опрос
2	**Общая физическая подготовка**	**90**	**-**	**90**	
2.1.	Упражнения в беге	18	-	18	пед.контроль
2.2.	Упражнения в ходьбе	11	-	11	пед.контроль
2.3.	Прыжки на месте, в движении без предмета	9	-	9	пед.контроль
2.4.	Прыжки с предметом	11	-	11	пед.контроль
2.5.	Лазание, перелазание	9	-	9	пед.контроль
2.6.	Упражнения с мячом (броски, метания)	8	-	8	пед.контроль
2.7.	Упражнения в равновесии	10	-	10	пед.контроль
2.8.	Координация, ловкость	14	-	14	пед.контроль
3	**Специальная физическая подготовка**	**104**	**-**	**104**	
3.1.	Упражнения на дыхание	6	-	6	пед.контроль
3.2.	Упражнения на осанку	4	-	4	пед.контроль
3.3.	Упражнения на координацию	8	-	8	пед.контроль
3.4.	Упражнения для стоп	6	-	6	пед.контроль
3.5.	Профилактика плоскостопия, вальгуса, косолапия	6	-	6	пед.контроль
3.6.	Упражнения с предметом с гимнастическим обручем	8	-	8	пед.контроль
3.7.	Упражнения с предметом с гимнастической палкой	3	-	3	пед.контроль
3.8.	Упражнения с фитболом	3	-	3	пед.контроль

3.9.	Упражнения для релаксации	4	-	4	пед.контроль
3.10.	Упражнения на гимнастической скамейке	6	-	6	пед.контроль
3.11.	Подошвенная рефлексотерапия	2	-	2	пед.контроль
3.12.	Упражнения на координационной лестнице	4	-	4	пед.контроль
3.13.	Упражнения с набивными мячами	6	-	6	пед.контроль
3.14.	Самомассаж и точечный массаж	2	-	2	пед.контроль
3.15.	Коррекционно-развивающие игры	16	-	16	открытое занятие
	Итого	**184**	**10**	**174**	

Содержание учебного плана первого года обучения (стартовый уровень)

1. **Раздел: Теоретическая подготовка**

1.1.Тема: правила поведения в спортивном зале и на занятиях.

Теория. Инструкция по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по адаптивной физической культуры;

1.2.Тема: гигиенические требования к занятиям (гигиена одежды и обуви).

Теория. Помещение для занятий должно быть относительно просторным, хорошо проветренным, чистым, с хорошим освещением. Температура воздуха, советующая нормам.

Спортивная одежда должна поддерживать оптимальное тепловое равновесие организма во время занятий физическими упражнениями и спортом, обеспечивать эффективную спортивную деятельность, защиту от травм и механических повреждений. Она должна быть легкой, удобной, не стеснять движений, соответствовать росту и полноте ребенка.

Спортивная форма для занятий в помещении:

1. Футболка. Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание

детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определённого цвета.

2. Шорты. Шорты должны быть неширокие, не ниже колен.

Многие дети приходят на занятие в бриджах, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как прыжки, бег, упражнения на растяжку и.т.д.

3. Обувь. Необходимо иметь чешки или носки на прорезиненной подошве, они не скользят при выполнении упражнений. За счет тонкой подошвы дети невольно проводят профилактику плоскостопия.

4. Носки. Носки лучше не слишком теплые, предназначенные для частых стирок. Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму.

Гигиенические требования к спортивной обуви: водоупорность; достаточная вентилируемость; мягкость; легкость; эластичность. После намокания и высушивания обувь не должна менять форму и размеры, оставаясь гибкой.

1.3. Тема: Правила простейшие подвижных игр.

Теория. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя. Строго выполнять правила проведения подвижной игры. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

2. Раздел: Общая физическая подготовка

2.1. Тема: Упражнения в беге.

Практика. Бег в чередовании с ходьбой. Бег в медленном темпе, соблюдая строй.

2.2. Тема: Упражнения в ходьбе.

Практика: начиная ходьбу с левой ноги; ходьба на пятках, на носках.

2.3. Тема: Прыжки на месте, в движении без предмета.

Практика: Прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами вокруг себя. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Прыжки в длину с

места толчком двух ног. Прыжки в глубину с высоты 50 см с поворотом на45 градусов. Прыжки в длину с шага. Прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки. Прыжки, наступая на г/скамейку.

2.4. Тема: Прыжки с предметом.

Практика: прыжки с мячом в руках, прыжки с мячом зажатый в коленях, в голени, в стопах. Прыжки со скакалкой на месте: на двух ногах, на правой и левой, прыжки с вращением скакалки вперед и назад, прыжки в гимнастический (или через) обруч на двух ногах с вращением обруча вперед и назад, на правой и левой ноге.

2.5. Тема: Лазание, перелазание.

Практика: ползанье на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку. Лазанье вверх-вниз по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой. Передвижение по г/стенки в сторону. Подлезание и перелазание под препятствия разной высоты: мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д. Пролезание в модуль-тоннель. Перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи.

2.6. Тема: Упражнения с мячом (броски, метания).

Практика: броски, ловля, метание мяча и передача предметов. Метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо». Метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке). Подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его. Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола. Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу. Переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.).

2.7. Тема: Упражнения в равновесии.

Практика: ходьба по г/скамейке с предметом: флажок, г/мяч, г/палка. Ходьба по г/скамейке с различными положениями рук. Поворот кругом переступанием на г/скамейке.

2.8. Тема: Координация, ловкость.

Практика: упражнения с закрытыми глазами, упражнения в движение спиной вперед, боком, упражнения с изменением исходных положений на одной и другой ноге. Бег змейкой. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130 градусов. Упражнения для развития ловкости с мячом броски, ловля, жонглирование правой, левой рукой, двумя, перекаты мяча. Броски мяча с хлопком вверху, внизу, за спиной. Ловля двух мячей от стены (Вместо стены можно выполнять в паре). Перекат, броски обруча в паре.

3. Раздел: Специальная физическая подготовка

3.1. Тема: Упражнения на дыхание.

Практика. Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

3.2. Тема: Упражнения на осанку.

Практика. Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове.

3.3. Тема: Упражнения на координацию.

Практика: построение в шеренгу с изменением места построения;

ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу.

3.4.Тема: Упражнение для стоп.

Практика: ходьба на носках. Ходьба на наружных краях стопы. Ходьба с поворотом – носки внутрь, пятки кнаружи. Ходьба на носках с высоким подниманием колен. Ходьба по бревну боком. Ходьба по скошенной поверхности с опорой на наружный край стопы. В положении сидя. Сгибание пальцев стоп. Приведение стоп внутрь. Кружение стопами внутрь. Захватывание и поднимание стопами мяча (волейбольного или надувного). Поднимание пальцами стопы карандаша. Подтягивание пальцами стоп тонкого коврика. В положении стоя. Энергичное надавливание пальцами стоп на пол. Ноги врозь, передний отдел стоп приведён, попеременно повороты корпуса вправо и влево с переводом стопы на наружный край. Стопы параллельно. Попытка привести стопы, надавливая ими на пол. Приседая на всей стопе. Перекат с пятки на носок и обратно.

3.5. Тема: Упражнения для профилактики плоскостопия.

Практика: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик»); сидя: круговые движения стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой. Ходьба по массажной дорожке.

3.6. Тема: Упражнения с малым обручем.

Практика: поднимание обруча вперед-вверх; раскачивание обруча на двух руках в лицевой плоскости; вхождение в обруч в лицевой плоскости; перекаты обруча из одной руки в другую в лицевой плоскости.

3.7. Тема: Упражнения с предметом с гимнастической палкой.

Практика. Повороты и наклоны, круговые вращения с палкой, махи и перемахи через палку, выпады в перед, в сторону, назад, скрестные, прыжки через палку, приседания с палкой, упражнения лежа с палкой на животе, на

спине, на боку, прыжки и многоскоки с палкой, выкруты.

3.8.Тема: Упражнения с фитболом.

Практика. Стойка с фитболом, упражнения на месте, упражнения в движении, сидя на фитболе, лежа на фитболе на животе, на спине на боку, броски, ведение, перекаты фитбола, упражнения в паре с фитболом. Приседания с фитболом.

3.9.Тема: Упражнения на шведской стенке.

Практика. Хват планки, висы в хвате, махи ногами в висе. Стоя спиной к лестнице на планке, Подъем ног под прямым углом. Наклоны. Стоя боком к лестнице, Подтягивание. Подъем в висе согнутых в коленях ног до 90*. Приседания, ходьба приставным шагом по планке, подъемы и спуски, зашагивание.

3.10.Тема: Упражнения на гимнастической скамейке.

Практика. Ходьба по гимнастической скамейке: на всей стопе, на носках, лицом, спиной, правым, левым боком. Лазание, перелазанье из различных исходных положений, спрыгивание, перепрыгивание, перешагивание из разных и.п. подтягивание, выталкивание из положения лежа на животе и спине.

3.11. Тема. Строевые упражнения.

Практика. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью. Размыкание в шеренге и в колонне. Повороты направо, налево с указанием направления.

3.12. Тема: Шеренга, колона, круг.

Практика. Перестроение из одной шеренги в две и обратно выполняется после предварительного расчета на первый-второй по команде: «В две шеренги – стройся!» по этой команде вторые номера левую ногу ставят на шаг назад (счет «раз»), затем правую на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя левую, встают в затылок первому (счет «три»). Перестроение из двух шеренг в одну производится по команде «В одну

шеренгу – стройся!», при этом все действия выполняются в обратном порядке.

Перестроение из одной шеренги в три выполняется после предварительного расчета на три. Для этого подается команда: «В три шеренги – стройся!» По этой команде вторые номера остаются на месте, первые номера ставят правую ногу на шаг назад (счет «раз»), затем левую ставят на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя правую ногу к левой (счет «три»), встают в затылок к вторым номерам. Третьи номера ставят левую ногу на шаг вперед (счет «раз»), правую – на шаг в сторону («счет «два») и, приставляя к ней левую (счет «три»), становятся впереди вторых номеров. Действие первых и третьих номеров происходит одновременно. Перестроения из трех шеренг в одну производится по команде: «В одну шеренгу – стройся!», все действия выполняются в обратной последовательности.

3.13. Тема: Упражнения на координационной лестнице.

Практика. Перемещение на координационной лестнице на различной скорости, различными способами, с различным ритмом, под звук метронома. Прыжками на двух и одной ноге.

3.14. Тема: Упражнения с набивными мячами.

Практика. Масса мячей 1кг. Гимнастические упражнения с мячом в руках. Бег с мячом в руках Перекатывания мяча. Передача мяча в парах, тройках.

2.15. Тема: Самомассаж.

Практика. Элементарные приемы самомассажа. Поглаживание, похлопывание, потряхивание, растирание.

3.16. Тема: Коррекционно-развивающие игры.

Практика. «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай»; Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». «Пустое место», «Что изменилось?»,

«Люди, звери, птицы», «Рыбаки и рыбки», эстафеты с бегом и прыжками, «Охотники и утки" Игры с мячом: «Метание мячей в цель»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч». «Снайперы» Игры с гимнастическим обручем: «Бабочки», «Зайкин дом».

Содержание учебного плана второго года обучения (базовый уровень)

1. Раздел: Теоретическая подготовка

1.1. Тема: правила поведения в спортивном зале и на занятиях.

Теория. Инструкция по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по адаптивной физической культуре;

1.2. Тема: гигиенические требования к занятиям (гигиена одежды и обуви).

Теория. Помещение для занятий должно быть относительно просторным, хорошо проветренным, чистым, с хорошим освещением. Температура воздуха, советующая нормам.

Спортивная одежда должна поддерживать оптимальное тепловое равновесие организма во время занятий физическими упражнениями и спортом, обеспечивать эффективную спортивную деятельность, защиту от травм и механических повреждений. Она должна быть легкой, удобной, не стеснять движений, соответствовать росту и полноте ребенка.

Спортивная форма для занятий в помещении:

1. Футболка. Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определённого цвета.

2. Шорты. Шорты должны быть неширокие, не ниже колен.

Многие дети приходят на занятие в бриджах, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как прыжки, бег, упражнения на растяжку и.т.д.

3. Обувь. Необходимо иметь чешки или носки на прорезиненной

подошве, они не скользят при выполнении упражнений. За счет тонкой подошвы дети невольно проводят профилактику плоскостопия.

4. Носки. Носки лучше не слишком теплые, предназначенные для частых стирок. Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму.

Гигиенические требования к спортивной обуви: водоупорность; достаточная вентилируемость; мягкость; легкость; эластичность. После намокания и высушивания обувь не должна менять форму и размеры, оставаясь гибкой.

1.3. Тема: Правила простейшие подвижных игр.

Теория. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя. Строго выполнять правила проведения подвижной игры. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

2. **Раздел: Общая физическая подготовка**

2.1. Тема: Упражнения в беге.

Практика. Бег в чередовании с ходьбой. Бег в медленном темпе, соблюдая строй.

2.2. Тема: Упражнения в ходьбе.

Практика: начиная ходьбу с левой ноги; ходьба на пятках, на носках.

2.3. Тема: Прыжки на месте, в движении без предмета.

Практика: Прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами вокруг себя. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Прыжки в длину с места толчком двух ног. Прыжки в глубину с высоты 50 см с поворотом на45 градусов. Прыжки в длину с шага. Прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки. Прыжки, наступая на г/скамейку.

2.4. Тема: Прыжки с предметом.

Практика: прыжки с мячом в руках, прыжки с мячом зажатый в коленях, в голени, в стопах. Прыжки со скакалкой на месте: на двух ногах, на правой и левой, прыжки с вращением скакалки вперед и назад, прыжки в

гимнастический (или через) обруч на двух ногах с вращением обруча вперед и назад, на правой и левой ноге.

2.5. Тема: Лазание, перелазание.

Практика: ползанье на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку. Лазанье вверх-вниз по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой. Передвижение по г/стенки в сторону. Подлезание и перелазание под препятствия разной высоты: мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д. Пролезание в модуль-тоннель. Перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи.

2.6. Тема: Упражнения с мячом (броски, метания).

Практика: броски, ловля, метание мяча и передача предметов. Метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо». Метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке). Подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его. Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола. Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу. Переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.).

2.7. Тема: Упражнения в равновесии.

Практика: ходьба по г/скамейке с предметом: флажок, г/мяч, г/палка. Ходьба по г/скамейке с различными положениями рук. Поворот кругом переступанием на г/скамейке.

2.8. Тема: Координация, ловкость.

Практика: упражнения на координационной лестнице, упражнения с закрытыми глазами, упражнения в движение спиной вперед, боком, упражнения с изменением исходных положений на одной и другой ноге. Бег змейкой. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130 градусов. Упражнения для развития ловкости с мячом броски, ловля, жонглирование правой, левой рукой, двумя, перекаты мяча. Броски мяча с хлопком вверху,

внизу, за спиной. Ловля двух мячей от стены (Вместо стены можно выполнять в паре). Перекат, броски обруча в паре.

3. **Раздел: Специальная физическая подготовка**

3.1. Тема: Упражнения на дыхание.

Практика. Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

3.2. Тема: Упражнения на осанку.

Практика. Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове.

3.3. Тема: Упражнения на координацию.

Практика: построение в шеренгу с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу.

3.4.Тема: Упражнение для стоп.

Практика: ходьба на носках. Ходьба на наружных краях стопы. Ходьба с поворотом – носки внутрь, пятки кнаружи. Ходьба на носках с

высоким подниманием колен. Ходьба по бревну боком. Ходьба по скошенной поверхности с опорой на наружный край стопы. В положении сидя. Сгибание пальцев стоп. Приведение стоп внутрь. Кружение стопами внутрь. Захватывание и поднимание стопами мяча (волейбольного или надувного). Поднимание пальцами стопы карандаша. Подтягивание пальцами стоп тонкого коврика. В положении стоя. Энергичное надавливание пальцами стоп на пол. Ноги врозь, передний отдел стоп приведён, попеременно повороты корпуса вправо и влево с переводом стопы на наружный край. Стопы параллельно. Попытка привести стопы, надавливая ими на пол. Приседая на всей стопе. Перекат с пятки на носок и обратно.

3.5. Тема: Упражнения для профилактики плоскостопия.

Практика: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик»); сидя: кружение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой. Ходьба по массажной дорожке для стоп.

3.6. Тема: Упражнения с малым обручем.

Практика: хват обруча двумя руками снизу и сверху; поднимание обруча вперед-вверх; раскачивание обруча на двух руках в лицевой плоскости; вхождение в обруч в лицевой плоскости; перекаты обруча из одной руки в другую в лицевой плоскости.

3.7. Тема: Упражнения с предметом с гимнастической палкой.

Практика. Повороты и наклоны, круговые вращения с палкой, махи и перемахи через палку, выпады в перед, в сторону, назад, скрестные, прыжки через палку, приседания с палкой, упражнения лежа с палкой на животе, на спине, на боку, прыжки и многоскоки с палкой, выкруты.

3.8.Тема: Упражнения с фитболом.

Практика. Стойка с фитболом, упражнения на месте, упражнения в движении, сидя на фитболе, лежа на фитболе на животе, на спине на боку, броски, ведение, перекаты фитбола, упражнения в паре с фитболом.

Приседания с фитболом.

3.9. Тема: Упражнения для релаксации.

Практика. Обучение приёмам релаксации и техники поэтапного перехода в состояние расслабления. Упражнения выполняются в сопровождении приятной, спокойной музыки.

3.10. Тема: Упражнения на гимнастической скамейке.

Практика. Ходьба по гимнастической скамейке: на всей стопе, на носках, лицом, спиной, правым, левым боком. Лазание, перелазание из различных исходных положений, спрыгивание, перепрыгивание, перешагивание из разных и.п. подтягивание, выталкивание из положения лежа на животе и спине.

3.11. Тема: Подошвенная рефлексотерапия.

Практика. Несколько точек на стопе играют важную роль в здоровье органа или системы в других частях тела. Различные точки давления, что на стопе, от кончиков пальцев до лодыжки, влияют на здоровье такие области, как:

- **Верхняя часть пальцев ног:** Голова , мозг
- **Середина пальцев ног:** лицо и пазухи
- **Нижняя часть пальцев ног:** зубы, десны и челюсть
- **Основание мизинца:** шея
- **Внешняя боковая (удаленная от центра) сторона стопы:** руки, локти, колени и голени
- **Наружная медиальная (ближе к центру) сторона стопы:** шея, ствол мозга, тимус, позвоночник, мочевой пузырь
- **Боковая сторона лодыжки:** нижняя часть спины
- **Медиальная сторона лодыжки:** лимфатические узлы, пах
- **Середина верхней части стопы:** Легкие, грудная клетка, верхняя часть спины, линия талии

Процесс рефлексотерапии включает в себя оказание массажного давления на определенные точки стопы. Как правило, во время процесса боли нет, и люди чувствуют, что им делают массаж стоп. Обучение использования большого и указательного пальцев для надавливания и совершать микродвижения над точками давления. Использования специфических движений, чтобы помочь улучшить кровообращение и поток энергии в организме. Во время проведения могут быть использованы дополнительные формы релаксации для улучшения ощущения, такие как успокаивающая музыка и ароматерапия.

3.12. Тема: Упражнения на координационной лестнице.

Практика. Перемещение на координационной лестнице на различной скорости, различными способами, с различным ритмом, под звук метронома. Прыжками на двух и одной ноге.

3.13. Тема: Упражнения с набивными мячами.

Практика. Масса мячей 1кг. Гимнастические упражнения с мячом в руках. Бег с мячом в руках Перекатывания мяча. Передача мяча в парах, тройках.

3.14. Тема: Точечный массаж и самомассаж.

Практика. Элементарные приемы самомассажа. Поглаживание, похлопывание, потряхивание, растирание. Основы точечного массажа на ладонях и лице.

3.15. Тема: Коррекционно-развивающие игры.

Практика. «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай»; Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». «Пустое место», «Что изменилось?», «Люди, звери, птицы», «Рыбаки и рыбки», эстафеты с бегом и прыжками, «Охотники и утки" Игры с мячом: «Метание мячей в цель»; «Кого назвали –

тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч». «Снайперы» Игры с гимнастическим обручем: «Бабочки», «Зайкин дом».

1.4. Планируемые результаты

Всестороннее гармоническое развитие организма обучающегося, овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений, овладение основами корригирующих движений, трудолюбие, стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Личностные

В результате освоения программы обучающийся будет знать:

основные ценностные ориентиры культуры здорового образа жизни;

название СШ, которую посещают;

правила поведения до и после учебно-тренировочного процесса. Питьевой режим, гигиену;

понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре и снарядах;

доступную гимнастическую терминологию;

правила ранее разученных подвижных игр и уметь их объяснить;

особенности функционирования и целостности человеческого организма (названия основных частей тела, их функции);

Метапредметные

Будет знать:

правила ранее разученных подвижных игр и умеет их объяснить;

повысить интерес к занятиям;

повысить концентрацию внимания

элементарные правила охраны своего здоровья;

характеристику свое самочувствия;

приобретёт умения поддерживать правильную осанку.

Предметные

сможет выполнять:

простые строевые упражнения: перестроения в шеренгу, в колонну по одному, в круг, и т.д.;

легко ходить и бегать друг за другом по кругу, координируя работу рук и ног;

разновидности бега и ходьбы;

лазанье и перелазание на гимнастических скамейках, матах;

прыжки на месте, ноги врозь - вместе, и с продвижением вперед;

прыжки в длину с места, с небольшой высоты, прыжки в высоту;

прыжки через скакалку любым способом;

метание мяча в цель, на дальность, броски мяча через сетку, правой и левой рукой поочередно;

ходить, бегать и выполнять упражнения на возвышенной опоре;

играть в подвижные игры, соблюдая правила игры;

упражнения корригирующей направленности.

элементы точечного массажа, подошвенной рефлексотерапии, упражнения для релаксации.

Раздел №2 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Учебно-тренировочная деятельность по программе проводится в спортивных залах, отвечающих требованиям соответствующих правовых актов, действующих и направленных на обеспечение безопасности обучающихся. А также при условии наличия актов готовности образовательного учреждения, утвержденных в установленном порядке.

Спортивный инвентарь, оборудование:

скакалки гимнастические;

мячи фитбольные;

наклонная скамейка,

мячи различных размеров;

скамьи гимнастические;

обручи гимнастические;

коврики гимнастические;

конусы для обводки тренировочные;

палки гимнастические;

гимнастические стенки;

гимнастическое бревно;

барьеры различной высоты;

ребристая доска;

гимнастические маты;

набивные мячи;

координационные лестницы;

гимнастические коврики.

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Программа предусматривает следующие виды контроля, позволяющие оценить физическое состояние обучающихся, которое является следствием долговременного учебно-тренировочного эффекта:

опрос;

педагогический контроль;

открытое занятие.

Опрос — наиболее распространенная форма контроля знаний обучающихся. При опросе устанавливается непосредственный контакт между тренером-преподавателем и обучающимся, в процессе которого педагог узнает индивидуальных возможностей усвоения обучающимися учебного материала.

Педагогический контроль - форма педагогического контроля практических и теоретических знаний и умений обучающихся в области физической культуры и спорта, выполнения ими учебной программы в период обучения.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем:

в рамках одного учебно-тренировочного занятия;

в рамках нескольких учебно-тренировочных занятий;

в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств).

Открытое занятие - форма оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы в форме открытого занятия, спортивного праздника, которые проводятся в конце учебного года, куда приглашаются родители (законные представители), тренеры - преподаватели и спортсмены отделений СШ с показательными выступлениями.

Программа не сопровождается проведением итоговой аттестации.

Для фиксации результатов физического состояния обучающихся используется информационная карта, в которую заносятся физических качества обучающихся. Информационная карта заполняется тренером-преподавателем на начало освоения программы (входной контроль), а затем в конце учебного года каждого уровня обучения. Данная информационная карта позволяет оценить динамику физического развития обучающегося и скорректировать учебный план.

2.3. Методические материалы

Инструкция по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по адаптивной физической культуре используется в разделе «Теоретическая подготовка», тема: правила поведения в спортивном зале и на занятиях.

Инструкция
по технике безопасности при проведении
тренировочных занятий по адаптивной гимнастике

1. Общие требования безопасности

1.1. К проведению тренировочного занятия по спортивной аэробике допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Опасные факторы:

- травмы при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении упражнений на влажном полу зала;
- наличие посторонних предметов в зале.

1.3. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой. Укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

1.5. Последовательное и прочное освоение воспитанниками техники выполнения спортивных элементов и защитных приемов.

1.6. После проведения учебно-тренировочных занятий тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2.Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.

2.3. Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.д.)

2.4. Проверить исправность спортивного инвентаря, оборудования, аудиоаппаратуры.

2.5. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.

2.6. Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: эластичных бинтов, стяжек.

2.7. Проверить состояние здоровья воспитанников перед учебно-тренировочными занятиями.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно - суставного аппаратов к работе.

3.2. Не выполнять упражнения без тренера-преподавателя, а также без страховки.

3.3. Занимающиеся должны располагаться по площади спортивного зала, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.5. Соблюдать дисциплину на занятиях.

4. Требования безопасности при аварийных ситуациях

4.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2. При получении учащимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5.Требования безопасности по окончанию занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2.4. Календарный учебный график

Этапы образовательной деятельности	**1 год стартовый уровень**	**2 год базовый уровень**
Продолжительность учебного года, неделя	46	46
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие сентябрь-декабрь	1 полугодие сентябрь-декабрь
	2 полугодие	2 полугодие

	январь-июль	январь-июль
Возраст детей, лет	5-7 лет	8-10
Продолжительность занятия, час	2	2
Режим занятия	2 раза/нед	2 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час	184	184

2.5. Календарный план воспитательной работы

месяц	Работа с родителями	Работа с детьми
сентябрь	Консультация «Гигиенические требования к форме детей для занятий физической культурой.	Осенний праздник Физкультурный досуг «Как мы репку тянули» (стартовый уровень) Викторина «Спортивный калейдоскоп» (базовый уровень)
октябрь	Консультация для родителей «Выбираем спортивную секцию» Консультация для родителей, выступление на родительском собрании «Внедрение норм ВФСК ГТО»	«Осенние подвижные игры» Спортивный праздник «Малые Олимпийские игры» (стартовый уровень базовый уровень)
ноябрь		Знакомство с ГТО в рамках зимнего фестиваля ВФСК «ГТО» (базовый уровень)

декабрь	Мастер-класс «Необыкновенные игры с обыкновенными обручами»	Спортивное развлечение «В мире народных игр» (базовый уровень)
январь	Консультация «Оздоровительный бег»	
февраль	Привлечь родителей к подготовке и участию в празднике, посвященному Дню Защитника Отечества	Спортивный праздник, посвящённый Дню защитника отечества «Соревнуюсь рядом с папой, я готовлюсь стать солдатом» (стартовый уровень базовый уровень)
март	Рекомендации для родителей «Какие упражнения нельзя выполнять в дошкольном возрасте»	Спортивные состязания «Олимпийские надежды» (стартовый уровень базовый уровень)
апрель	Участие родителей в подготовке к соревнованиям	«Спортивный праздник, посвященный Дню космонавтики» (стартовый уровень базовый уровень)
май	Онлайн-консультация «Домашнее задание по физической культуре»	

Список литературы

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Братановский С.Н., Вулах М.Г. Административно-правовой статус граждан в сфере физической культуры и спорта // Спорт: экономика, право, управление. 2015. N 3. С. 14 — 19.

4. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.

5. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.

6. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.

7. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.

8. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. 164 с.

9. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.

10. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.