

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ «СЭЯХЭТ» КИРОВСКОГО РАЙОНА Г. КАЗАНИ

Принята на заседании
педагогического совета
МБУДО «ЦДОД «СЭЯХЭТ»
Протокол №___

от «___» _____ 20__ г.

«Утверждаю»
Директор МБУДО «ЦДОД «СЭЯХЭТ»

_____ М.Н.Захарова
Приказ №___

от «___» _____ 20__ г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Адаптивная физическая культура»
Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 7-12 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Бургарт Ася Геворговна
Педагог дополнительного образования

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 41B0A700C1B07BB244B53260ABD89118
Владелец: Захарова Марина Николаевна
Действителен с 21.11.2023 до 21.02.2025

Казань, 2023 г.

Информационная карта

1.	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Сэяхэт» Кировского района г. Казани
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Адаптивная физическая культура»
3.	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	Ф.И.О., должность	Бургарт Ася Геворговна, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	1 год
5.2.	Возраст обучающихся	7-12 лет
5.3.	Характеристика программы: тип программы вид программы принцип проектирования программы форма организации содержания учебного процесса	- дополнительная общеобразовательная - общеразвивающая - принцип предметной направленности; - принцип возрастосообразности содержания программы и форм различных видов деятельности учащихся; - принцип ориентации на личностные метапредметные и предметные результаты образования; - деятельностный, продуктивный характер. - имеет развивающий характер, направлен развитие природных задатков обучающихся.
5.4.	Цель программы	создание условий для формирования у обучающихся теоретических знаний и практических навыков в области 3D-моделирования, развитию творческого подхода к решению технических задач, жизненного и профессионального самоопределения.
6.	Методы, виды и формы образовательной деятельности	Методы образовательной деятельности педагога: словесные, наглядные, практические Виды образовательной деятельности учащихся: учение, труд, общение Формы образовательной деятельности: групповая, индивидуальная
7.	Формы мониторинга результативности	Сдача контрольных нормативов
8.	Результативность реализации программы	Сохранность контингента: количественная - 100% качественная - 98% Динамика освоения программы прослеживается и отражена в достижениях обучающихся
9.	Дата утверждения и последней	

	корректировки программы	
10.	Рецензенты	Хаматшина Н.В., Силуянова С.М.

Оглавление

1. Титульный лист
2. Информационная карта
3. Пояснительная записка
4. Учебно-тематический план 1-го года обучения
5. Содержание тем учебного курса 1-го года обучения
6. Организационно-педагогические условия реализации программы
7. Список литературы
8. Форма аттестации/контроля
9. Календарно-тематический план 1-го года обучения
10. Приложения

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Адаптивная физическая культура» имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

Программа разработана и составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
5. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);
8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);

9. Уставом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Сэяхэт» Кировского района г. Казани;

10. Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога дополнительного образования МБУДО «Центр дополнительного образования детей «Сэяхэт» Кировского района г. Казани

Актуальностью данной программы является то, что она направлена на сохранение и формирования здоровья у обучающихся, подверженных частым респираторным заболеваниям и детям с первичным и вторичным видом ожирения.

При систематических занятиях у обучающихся:

- укрепляется здоровье, активизируются защитные силы организма;
- повышается физиологическая активность органов и систем организма;
- укрепляется и развивается сердечнососудистая и дыхательная системы организма;
- происходит коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);
- корректируется и развивается общая и мелкая моторика;
- обеспечиваются условия для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья обучающихся.

Отличительной особенностью программы является разностороннее развитие обучающегося, с учётом психофизиологических особенностей и возможностей ребёнка, условиями осуществления физической нагрузки по существующим медицинским рекомендациям. Под влиянием физических упражнений активизируются физиологические процессы, улучшается деятельность всех органов и систем обучающихся, повышается работоспособность, укрепляется здоровье.

Педагогической целесообразностью является максимально возможное укрепление здоровья обучающегося, стабилизация набора веса и его корректировка посредством физических упражнений.

Одним из важных аспектов профилактики и реабилитации часто и длительно болеющих детей, являются дозированные физические нагрузки и специальные дыхательные упражнения, направленные на восстановление функции внешнего дыхания в сочетании с мероприятиями, направленными на повышение иммунной защиты организма.

В то же время ухудшение функционирования кардио и респираторной систем может способствовать развитию различных болезненных нарушений в организме, ибо недостаточное поступление кислорода влечет за собой повышенную утомляемость, падение работоспособности, снижение сопротивляемости организма и рост риска различных заболеваний.

Адаптивная физкультура – это комплекс мер физкультурно-оздоровительного характера, направленных на укрепление здоровья, обеспечения полноценной жизнедеятельности обучающихся.

Цель программы – создание условий на формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

Образовательные:

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

Развивающие:

- развить навыки общения и сотрудничества в коллективе;
- способствовать развитию двигательных качеств у обучающихся, подверженных частым респираторным заболеваниям и с первичным и вторичным видами ожирения;
- развить интерес к занятиям адаптивной физкультурой и к здоровому образу жизни.

Воспитательные:

- воспитать целеустремлённость, волю, дисциплинированность, исполнительность;
- воспитать культуру общения и поведения;
- сформировать установку на здоровый образ жизни.

Профилактические:

- профилактика возникновения патологических изменений опорно-двигательного аппарата;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма
- профилактика возникновения гиподинамии и гипокинезии.

Реализация этих задач может различаться в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка, состояния его иммунитета.

К частным задачам реабилитации при частых респираторных заболеваниях можно отнести:

- 1) Ликвидацию воспалительных очагов;
- 2) Улучшение бронхиальной проходимости;
- 3) Увеличение вентиляции легких;
- 4) Улучшение дренажной функции бронхов;
- 5) Укрепление мышечного корсета;
- 6) Повышение переносимости физических нагрузок;
- 7) Повышение защитных сил организма.

Адресат программы. Данная программа предназначена для обучающихся 7-12 лет, страдающих частыми респираторными заболеваниями 1 и 2 видом ожирения, на основании справки от участкового педиатра и заявления от родителя или законного представителя.

Количество часов - 144 часа в год (72 занятия в год) на весь период реализации курса программы.

Срок реализации программы - 1 год.

Формы организации образовательного процесса:

- групповая;
- индивидуальная.

Занятия адаптивной физической культурой подразделяются на следующие типы:

- традиционный: ознакомление с новым программным материалом; обучение спортивным играм и упражнениям, знакомство с правилами, содержанием, техникой различных видов движений.
- смешанные: разучивание новых и совершенствование ранее изученных упражнений.
- вариативные: ранее изученные упражнения с включением усложнённых вариантов двигательных заданий.
- тренировочные: развитие двигательных и функциональных возможностей обучающихся.
- игровые: построены на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет.

Периодичность и продолжительность занятий соответствуют санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14.

Ожидаемые результаты:

Личностные:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на занятиях в объединении «Адаптивная физическая культура»;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека.

Метапредметные:

- подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;
- выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия и назначение;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;
- заниматься индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- распознавать невербальные средства общения в процессе спортивных игр, прогнозировать конфликтные ситуации, смягчая конфликты;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- планировать и корректировать свое физическое развитие. различать результаты и способы действий при достижении результатов.

Предметные:

- уметь использовать теоретические знания на практике;
- знать правила игры различных видов спорта и спортивных дисциплин;
- правила выполнения основных видов движения;
- технику выполнения упражнений.

Проведение диагностики позволяет отслеживать и анализировать результативность образовательного процесса, в рамках реализации программы. Промежуточная диагностика проходит в конце первого полугодия, итоговая диагностика по окончании реализации программы в виде сдачи контрольных нормативов.

Календарно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		Всего	Формы контроля
		теория	практика		
1.	Вводное занятие	1	-	1	опрос, беседа
2.	Техника безопасности	2	-	2	опрос, беседа
3.	Дыхательные упражнения	1	5	6	Опрос, педагогическое наблюдение
4.	Общеразвивающие упражнения с предметами	8	30	38	Выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
5.	Общеразвивающие упражнения без предметов	3	18	21	Выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
6.	Спортивные игры	2	22	24	Выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
7.	Общие физические упражнения без предметов	4	22	26	Выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
8.	Общие физические упражнения с предметами	2	20	22	Выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
9.	Итоговое занятие	-	4	4	Диагностика, контроль
	ИТОГО:	23	121	144	

Содержание тем учебного курса 1 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие (1 ч.).

Теория: Знакомство с группой. Введение в образовательную программу.

Цели, задачи, правила внутреннего распорядка.

Раздел 2. Техника безопасности (2 ч.).

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях.

Раздел 3. Дыхательные упражнения (6 ч.).

Теория: Влияние правильного дыхания на организм человека.

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

Раздел 4. Общеразвивающие упражнения с предметами (38 ч.).

Теория: Влияние общеразвивающих упражнений и организм человека. Демонстрация педагогом правильного выполнения упражнений. Значение физических упражнений для здоровья человека. Значение утренней гимнастики, занятий физическими упражнениями на состояние здоровья. Правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн.

Практика: Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе по 10-15 секунд. Комплекс упражнений с набивными мячами. Комплекс упражнений с мячом. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Комплекс упражнений с гантелями. Комплекс упражнений с обручем. Комплекс упражнений на фитболе. Комплекс упражнений с малым мячом.

Раздел 5. Общеразвивающие упражнения без предметов (21 ч.).

Теория: Влияние общеразвивающих упражнений и организм человека. Демонстрация педагогом правильного выполнения упражнений.

Практика: Комплекс упражнений со скакалкой. Комплекс упражнений на сохранение осанки. Комплекс развивающих упражнений при нарушении осанки. Комплекс упражнений на расслабление мышц. Комплекс упражнений с сочетаниями наклонов, поворотов, вращений. Комплекс упражнений при плоскостопии. Упражнения на мелкую моторику.

Раздел 6. Спортивные игры (24 ч.).

Теория: Правила поведения во время игры. Ознакомление с правилами подвижных игр и эстафет.

Практика: Игра на скорость «Сбор картошки». Игра «Догони». Многоскоки в игре. Игра в пионербол. Игра «Лови мяч». Учебная игра по упрощённым правилам.

Раздел 7. Общие физические упражнения без предметов (26 ч.).

Теория: Влияние общеразвивающих упражнений и организм человека. Демонстрация педагогом правильного выполнения упражнений. Понятие общая физическая подготовка. Двигательные способности человека.

Практика: Ходьба на скорость. Прохождение отрезков от 50-100 метров. Бег в медленном темпе до 10 минут. Прыжки на двух и одной ноге. Прыжки на двух и на одной ноге через препятствие с усложнениями. Повороты на месте и в движении. Ходьба в различном темпе и направлениях. Повороты в движении направо, налево.

Раздел 8. Общие развивающие упражнения с предметами (22 ч.).

Теория: Влияние общеразвивающих упражнений и организм человека. Демонстрация педагогом правильного выполнения упражнений. Разновидности метания малого мяча.

Практика: Передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча через сетку. Броски мяча по корзине. Передвижение с мячом. Отработка приёмов ловли и передачи мяча в беге. Выполнение бросков мяча в движении и на месте с различных положений и расстояний. Прыжки со скакалкой на двух и на одной ноге через препятствие с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе по 10-15 секунд. Метание малого мяча в цель.

Раздел 9. Итоговое занятие (4 ч.).

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся в виде сдачи контрольных нормативов.

Требования к ЗУН учащихся.

Учащиеся после первого года обучения должны знать:

- правила поведения на в Центре и на занятиях;
- правила спортивных игр;
- влияние правильного дыхания на организм человека;
- влияние физических упражнений на организм человека.

Учащиеся после первого года обучения должны уметь:

- правильно выполнять упражнения на дыхание;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без;
- выполнять комплексы общефизических упражнений с предметами и без;

- играть по правилам в спортивные игры.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Для успешной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Адаптивная физическая культура» необходимы следующие условия:

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный инвентарь и оборудование:

- спортивный зал;
- мячи разного размера;
- конусы;
- гимнастические палки;
- гимнастическая стенка;
- скакалки;
- спортивная форма, спортивная обувь с белой не скользкой подошвой (индивидуальная).

Организационно-педагогическое обеспечение реализации программы:

Педагогическая деятельность по реализации Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Адаптивная физическая культура» осуществляется лицами, имеющими высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

Литература

1. Бортфельд, С.А. Двигательные нарушения и лечебная физкультура при детском церебральном параличе. – М.: «Медицина», 2001.
2. Возрастная и педагогическая психология / Сост. М.О. Шуаре. – М., 2002.
3. 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.
4. Гончарова, М.Н., Гринина, А.В., Мирзоева, И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. – Л.: «Медицина», 2004.
5. Дубровский, В.И. Детские церебральные параличи. – В Н.: Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.
6. Лечебная физическая культура: Справочник /Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2004.
7. Литош, Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
8. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология. – М., 2010.
9. Педагогика / Под ред. В.А. Сластёнина. – М., 2012.
10. Потапчук, А.А., Матвеев, С.В., Дидур, М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. /Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2007.
11. Фришман, И.И. Методика работы педагога дополнительного образования. – М., 2011.
12. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по специальности 022500 «Физическая культура для лиц с

отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» / под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

Аттестация обучающихся

Зачётные требования аттестации обучающихся по физической подготовке объединения «Адаптивная физическая культура»
группа № _____

педагог дополнительного образования: Бургарт А.Г.

№ п/п	Ф.И.О.	Возраст	Ходьба, бег	Прыжки	Метание, бросание малого мяча	Прыжки на скакалке (кол-во прыжков в мин.)	Многоскоки	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с разбега	Результат Зачёт/незачёт
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Адаптивная физическая культура»**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Вводное занятие. ТБ. Самоконтроль и его основные приёмы.	2
2	Правила поведения во время игры. Ходьба на скорость.	2
3	Прохождение отрезков от 50-100 метров. Игра на скорость «Сбор картошки».	2
4	Бег в медленном темпе до 10 минут. Упражнения на выработку правильного дыхания.	2
5	Прыжки на двух и на одной ноге. Комплекс ОРУ со скакалками.	2
6	Прыжки на двух и на одной ноге через препятствие с усложнениями. Комплекс ОРУ со скакалками.	2
7	Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе по 10-15 секунд. Игра «Догони».	2
8	Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе по 10-15 секунд. Игра «Догони».	2
9	ТБ. Комплекс ОРУ.	2
10	Повороты на месте и в движении. Комплекс ОРУ с набивными мячами.	2
11	Повороты на месте и в движении. Комплекс ОРУ с набивными мячами.	2
12	Ходьба в различном темпе, направлениях. Комплекс ОРУ на сохранение осанки.	2
13	Ходьба в различном темпе, направлениях. Комплекс ОРУ на сохранение осанки.	2
14	Повороты в движении направо, налево. Комплекс ОРУ на расслабление мышц.	2
15	Повороты в движении направо, налево. Комплекс ОРУ на расслабление мышц.	2
16	Повороты в движении направо, налево. Комплекс ОРУ на расслабление мышц.	2
17	ТБ. Многоскоки в игре. Комплекс ОРУ с мячом.	2
18	Многоскоки в игре. Комплекс ОРУ с мячом.	2
19	Учебная игра в пионербол. Комплекс ОРУ с мячом.	2
20	Передача мяча двумя руками от груди. Игра «Лови мяч».	2
21	Передача мяча двумя руками от груди. Игра «Лови мяч».	2
22	Учебная игра по упрощённым правилам. Комплекс ОРУ.	2
23	Передача мяча через сетку. Комплекс ОРУ.	2
24	Передача мяча через сетку. Комплекс ОРУ.	2
25	Броски мяча по корзине. Учебная игра по упрощённым правилам.	2
26	Броски мяча по корзине. Учебная игра по упрощённым правилам.	2
27	ТБ. Передвижение с мячом.	2
28	Передвижение с мячом.	2
29	Отработка приёмов ловли и передачи мяча в беге.	2

30	Отработка приёмов ловли и передачи мяча в беге.	2
31	Выполнение бросков мяча в движении и на месте с различных положений и расстояний.	2
32	Выполнение бросков мяча в движении и на месте с различных положений и расстояний.	2
33	Игра «Лови мяч». Комплекс ОРУ с мячом.	2
34	Промежуточная аттестация учащихся в виде сдачи контрольных нормативов	2
35	Техника безопасности. Игра «Лови мяч». Комплекс ОРУ с мячом.	2
36	Комплекс ОРУ.	2
37	Повороты на месте и в движении. Комплекс ОРУ с набивными мячами.	2
38	Повороты на месте и в движении. Комплекс ОРУ с набивными мячами.	2
39	Ходьба в различном темпе, направлениях. Комплекс ОРУ при нарушениях осанки.	2
40	Ходьба в различном темпе, направлениях. Комплекс ОРУ при нарушениях осанки.	2
41	Повороты в движении направо, налево. Комплекс ОРУ на расслабление мышц.	2
42	Повороты в движении направо, налево. Комплекс ОРУ на расслабление мышц.	2
43	Комплекс ОРУ с сочетаниями наклонов, поворотов, вращений.	2
44	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.	2
45	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.	2
46	Комплекс ОРУ с гантелями.	2
47	ТБ. Комплекс ОРУ с гантелями.	2
48	Комплекс ОРУ с обручем.	2
49	Комплекс ОРУ с обручем.	2
50	Гимнастика при плоскостопии.	2
51	Гимнастика при плоскостопии.	2
52	Упражнения на мелкую моторику. Дыхательная гимнастика.	2
53	Упражнения на мелкую моторику. Дыхательная гимнастика.	2
54	Комплекс ОРУ на фитболе.	2
55	Комплекс ОРУ на фитболе.	2
56	ТБ. Многоскоки в игре. Комплекс ОРУ с мячом.	2
57	Передача мяча двумя руками от груди. Игра «Лови мяч».	2
58	Передача мяча через сетку. Комплекс ОРУ.	2
59	Броски мяча по корзине. Учебная игра по упрощённым правилам.	2
60	Передвижение с мячом.	2
61	Игра «Лови мяч». Комплекс ОРУ с мячом.	2
62	Учебная игра по упрощённым правилам. Комплекс ОРУ.	2
63	Ходьба на скорость. Упражнения на дыхание	2
64	Прохождение отрезков от 50-100 метров. Игра на скорость «Сбор картошки».	2
65	ТБ. Бег в медленном темпе до 10 минут. Упражнения на выработку правильного дыхания.	2
66	Прыжки на двух и на одной ноге. Комплекс ОРУ со скакалками.	2
67	Прыжки на двух и на одной ноге через препятствие с усложнениями. Комплекс ОРУ со скакалками.	2
68	Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе по 10-15 секунд.	2

	Игра «Догони».	
69	Метание малого мяча в цель. Комплекс ОРУ с малым мячом.	2
70	Метание малого мяча на дальность. Комплекс ОРУ с малым мячом.	2
71	Метание малого мяча на дальность. Комплекс ОРУ с малым мячом.	2
72	Промежуточная аттестация учащихся в виде сдачи контрольных нормативов	2
	ИТОГО:	144 ч

Примерные комплексы упражнений Адаптивной физической культуры

Общеразвивающие упражнения, упражнения без предметов:

Основная стойка: стойка — ноги на ширине плеч. Основные положения рук: вперед, в стороны, на пояс, перед грудью, на голову, за голову. Движения прямых рук: вперед, в стороны, вверх. Махи руками в боковой плоскости. Поднимание согнутой ноги вперед. Движения прямой ноги (правой, левой): вперед, в стороны, назад держась за опору. Движения головы: наклон вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы. Поднимание на носках с перекатом на пятки. Полуприседание. Упор присев. Приседание. Из приседания перейти в стойку на коленях. Наклоны туловища: вперед, вправо, влево. Повороты туловища направо и налево. Сгибание и разгибание рук. Поднимание и опускание плеч. Движения плечами вперед и назад. Движения кистей (в разных направлениях). Взмахи ногой: вперед, назад, в стороны, сгибание и разгибание ног в положении сидя: одновременно, поочередно. Поднимание прямых ног поочередно в положении сидя. Наклоны туловища вперед с различными исходными положениями рук. Наклоны туловища вправо и влево со скольжением рук вдоль тела. Наклон туловища вперед до касания руками пола. Упражнения в положении лежа на животе (голова, туловище и ноги расположены на одной прямой линии, руки согнуты в локтевых суставах, локти в стороны, подбородок на тыльной поверхности положенных друг на друга пальцев, ступни вместе):

- а) поднимание головы, руки назад или в стороны;
- б) одновременное поднимание головы и рук, согнутых в локтевых суставах (локти назад, лопатки приближены к позвоночнику).
- в) поднимание головы, руки вперед; г) поднимание головы и туловища руки на поясе.

Упражнения в положении лежа на спине, руки вдоль туловища: поднимание головы и одновременное тыльное сгибание стоп; попеременное выпрямление ног (под разными углами); движения «велосипедиста» ногами.

Упражнения для укрепления мышц стопы: движения ступней в положении лежа и сидя (тыльное и подошвенное сгибание); ходьба на носках, ноги прямые; ходьба на наружных сторонах стопы, ходьба на носках, высоко поднимая колени; ходьба по обручу, гимнастической палке, канату, обхватывая предмет сводом стопы; перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой

ступни на гимнастической палке; захватывание и перекатывание пальцами ног различных предметов (карандаши, веревка, скакалки и др.); захватывание предметов (малый мяч и др.) сводами ступней в положении сидя на скамейке; ходьба боком по рейке гимнастической скамейки.

Прыжки на месте: на обеих ногах; на одной ноге; с поворотом на 30°. Примеры: 4 прыжка на обеих ногах, 3 шага на месте, с 4-м счетом приставить ногу; прыжки: ноги врозь и вместе (после 4—8 прыжков ходьба на месте). Прыжки на месте с правильным мягким приземлением.

Дыхательные упражнения. Вдох через нос и выдох через рот. Вдох и выдох через нос. Грудной и брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания (грудно-брюшной или полный) в положении стоя и лежа. Дыхание при различных движениях рук: в стороны, вверх. Дыхание при приседаниях и полуприседаниях. Дыхание во время наклона туловища вперед. Дыхание во время ходьбы, руки на пояс, с различными вариантами: на 3 шага вдох, на 3 – выдох.

Дыхательные упражнения во время ходьбы с движениями рук назад, в стороны, вверх.

Упражнения с большими мячами (резиновые или волейбольные)- Передача мяча из рук в руки: по кругу, в колонне над головой (сзади стоящему). Перекатывание мяча друг другу: в кругу, в двух шеренгах, расположенных одна от другой на расстоянии 3-4 шагов. Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Перекатывание мяча друг другу: из положения лежа на животе. Перебрасывание мяча в кругу вправо и влево. Перебрасывание мяча друг другу в двух шеренгах. Перебрасывание мяча, хлопок в ладоши и ловля (для 2 класса)

Упражнения с малыми мячами: Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.

Удары мячом о пол и ловля его двумя руками. Броски мяча в стену (высота 1 - 2 - 3 м) правой и левой рукой и ловля его двумя руками.

Подбрасывание мяча вверх и ловля его после дополнительных движений: хлопнуть в ладоши.

Упражнения на осанку выполняется по показу педагога и под его контролем.

Упражнения у вертикальной плоскости (стена, деревянный щит, вертикальная перекладина гимнастической стенки и др.): встать спиной к вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, ягодицами и пятками, отойти и вернуться к ней, сохраняя принятое положение; отойти от стены, последовательно расслабить мышцы шеи, плечевого пояса, рук и

туловища с последовательным возвращением, (в обратном порядке) в первоначальное положение, встать к стене, проверив правильность положения; приседания у стены, касаясь стены затылком и туловищем; поднимание рук в стороны и вверх, стоя спиной к стене; стоя у стены, поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отнести в сторону; то же с подниманием на носки; стоя у стены наклоны. Влево и вправо, не теряя касания со стеной.

Упражнения на осанку выполняется по показу педагога и под его контролем. Подняться на носках и медленно опуститься на всю ступню, руки на пояс; приседание и выпрямление, руки на пояс; то же с касанием пяток пальцами рук; пройти небольшое расстояние по дорожке шириной 15 см, границы которой обозначены на полу линиями; встать на скамейку и сойти с нее; пройти, по гимнастической скамейке, руки в стороны; ходьба боком по рейке, гимнастической скамейки; передвижение вправо и влево по гимнастической стенке.

Упражнения в равновесии. Ходьба по скамейке с различными положениями рук.

Ходьба по скамейке на высоте 30—50 см с различными положениями рук, с большим мячом и поворотами кругом. Повороты кругом на рейке скамейки.

Ходьба и бег

Ходьба широким свободным шагом с сохранением правильной осанки. Ходьба с различными положениями рук (на пояс, перед грудью, за голову). Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стопы с различными положениями рук. Ритмичная ходьба: с подсчетом учителя; с хлопками о ладоши, с коллективным подсчетом. Ходьба на носках в «коридорчике» шириной 20 см. Ходьба с замедлением и ускорением (до 100 м). Ходьба с высоким подниманием бедра и перешагиванием больших мячей или других предметов. Свободная непринужденная пробежка (15—20 сек.). Чередование бега с ходьбой (15 сек. бега и 1 мин. ходьбы или 20 сек. бега и 1 мин. - ходьбы).

Лазание и перелезание

Лазание на четвереньках по наклонной скамейке, установленной под углом 20°. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, в стороны. Подлезание под препятствия (под веревочку, под первую рейку наклонной лестницы и т. д.) в горизонтальном положении; то же с перекатыванием мяча. Лазание на четвереньках по наклонной скамейке, установленной под углом 30° (вверх и вниз, с переходом на гимнастическую стенку). Перелезание через препятствие высотой до 80 см.

Прыжки

Прыжки на месте с мягким приземлением. Прыжки на двух ногах через длинную качающуюся скакалку с промежуточным прыжком (дозировка индивидуальная). Прыжки с высоты 30—40 см. Соскок с гимнастической скамейки (на мягкость приземления). Прыжки в длину с места и небольшого разбега с приземлением на обе ноги (2—3 прыжка в одном занятии).

Метания


Метание малого мяча из-за головы, стоя лицом по направлению метания в щит (1х1 м), расположенный на высоте 2 м с постепенным увеличением расстояния от 2 м до 5 м для мальчиков и до 3 м для девочек. То же, стоя боком по направлению метания. Метание малого мяча и других легких предметов с места через высоко (1,5—2 м) расположенные препятствия (веревка, волейбольная сетка).

Игры «У ребят порядок строгий», «Совушка», «У медведя на бору», «Ловкие ребята», «К своим флажкам.», «Два Мороза», «Волк во рву», «Передача мячей», «Мяч соседу», «Собери картошку», «Музыкальные змейки», «Перемена места», «Шишки, желуди, орехи». Народные игры народов населяющих северный Урал.

Лист согласования к документу № программа «Адаптивная физическая культура» от 28.08.2024
Инициатор согласования: Захарова М.Н. Директор
Согласование инициировано: 28.08.2024 10:32

Лист согласования

Тип согласования:
последовательное

№	ФИО	Передано на визу	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Захарова М.Н.	28.08.2024 - 10:32		 Подписано 28.08.2024 - 10:32	-