

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 32»

## **ПРОГРАММА**

*учебного курса «Адаптивная физическая культура»*

## **Введение**

Программа адаптивной физической культуры направлена на формирование жизненно необходимых знаний, умений и навыков по сохранению и поддержанию организма в активном функциональном состоянии, обучение технике правильного выполнения физических упражнений, осознанию занимающихся жизненно необходимой потребности в двигательной активности.

К каждому обучающемуся требуется индивидуальный подход, поэтому при выборе конкретных физических упражнений, рекомендованных школьникам, внимание обращается на физические способности ребёнка, специфику его заболевания и уровень его социальной адаптации.

### **Цель и задачи изучения учебного курса**

#### **Цель**

Программа «Адаптивная физкультура» направлена на

- коррекцию физического развития учащихся с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

#### **Задачи**

- обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков
- содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности
- воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

#### **Образовательные задачи:**

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

### **Развивающие задачи:**

1. развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. обогащение словарного запаса.

### **Оздоровительные и коррекционные задачи:**

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

### **Воспитательные задачи:**

1. воспитание в школьниках чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

### **Формы и методы работы**

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

1. создание мотивации;
2. согласованность активной работы и отдыха;
3. непрерывность процесса;
4. необходимость поощрения;
5. социальная направленность занятий;
6. активизации нарушенных функций;
7. сотрудничество с родителями;
8. воспитательная работа.

## Требования к результатам освоения курса

Повышение реабилитационного потенциала обучающихся 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.

Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;
2. корригирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

Способы организации обучающихся на занятии – фронтальный, поточный, индивидуальный. На занятиях используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приёмах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей ребёнка, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умение владеть своим телом или остаточным зрением и слухом.

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности:

**У обучающихся с нарушением зрения**, чтобы совершенствовать определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений (больше, чем нормально видящим). Учитывая трудности восприятия учебного материала, человек с нарушением зрения нуждается в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфортности и надёжной страховки.

**У обучающихся с другими диагнозами**, необходимо учитывать дозировку и нагрузку выполняемых упражнений.

Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;

- выполнение движения в усложнённых условиях (например, использование дополнительных отягощений – гантели 0,25 кг – 0,5 кг, сужение площади опоры при передвижении и т.д.);
- использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.),
- использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.),
- использование имитационных упражнений,
- подражательные упражнения,
- использование при ходьбе, беге лидера,
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения,
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например: ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.),
- изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола),
- изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на мяче и т.д.),
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,
- изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.)

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями учащегося на расстоянии посредством команд.

Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

Метод стимулирования двигательных действий.

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия.

**При других заболеваниях как:** опорно-двигательная система, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей обучающихся.

---

## Основы теоретических знаний

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение студентов элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением обучающимися соответствующего содержания практических и теоретических разделов. К формам организации занятий по физической культуре в начале курса относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в течении учебного года и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

## **Профилактика заболеваний и травм рук**

При утрате нижних конечностей или недостатке их работы, восполняя утрату подвижности и силы ног, компенсаторно развивается плечевой пояс. В то же время постоянная опора на руки предрасполагает к заболеваниям и травмам. Они вызываются в большинстве случаев мышечным перенапряжением, несбалансированностью движений разных групп мышц и потерей их эластичности. Как известно, любое движение в суставе связано работой двух противодействующих групп мышц, называемых мышцами-антагонистами. Например, разгибание локтевого сустава требует одновременного сокращения трицепса и растяжения бицепса, а сгибание руки в локте — наоборот. Мышечная несбалансированность как раз и возникает, когда мышцы-антагонисты развиты не в равной степени. Это ставит под угрозу целостность суставов и усиливает риск получить другие травмы, в том числе растяжение сухожилий.

## **Дыхательные упражнения**

Болезни органов дыхания относят к наиболее частой патологии. При этих заболеваниях не только развиваются соответствующие изменения в дыхательных путях и легочной ткани, но и существенным образом изменяется функция дыхания, а также наблюдаются нарушения деятельности других органов и систем. Всем известно, что важным средством тренировки дыхательного аппарата являются дыхательные упражнения. На своих уроках адаптивной физической культуры, чтобы достичь высокой эффективности и экономичности дыхательного аппарата при выполнении упражнений, я использую метод управления дыханием. Нужно, чтобы каждая фаза дыхания (вдох или выдох) строго соответствовала определенной фазе движения. Задача сложная, но необходимая.

Под специальными навыками понимается:

1. умение управлять актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их выполнения, т.е. произвольно удлинять или укорачивать, ускорять или замедлять вдох и выдох;
2. хорошее владение навыком прерывистого дыхания;
3. умение задерживать дыхание на определенное время;
4. умение воспроизводить заданную величину жизненной емкости легких, т. е. произвольно управлять объемом вдоха и выдоха;
5. владение навыками различных типов дыхания - грудным, брюшным или диафрагмальным и смешанным.

## **Упражнения на координацию**

Упражнения на координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений. Кроме обще оздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют

выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности.

### **Упражнения на мышцы брюшного пресса**

Сильные и хорошо развитые мышцы живота имеют не только эстетическое значение. Слабые и дряблые мускулы не выдерживают давления внутренних органов, особенно при натуживании, что приводит к нарушению осанки. На животе легко откладывается жир, усугубляя все негативные последствия, вызванные слабостью брюшной стенки. Тренированные же мышцы обеспечивают фиксацию внутренних органов, правильную осанку, красивый внешний вид, а также способствуют эффективному выполнению профессиональной деятельности, связанной с физическими нагрузками.

### **Упражнения на гибкость**

«Запас гибкости» (а точнее сказать, «резервная растяжимость»), позволяет в пределах соблюдаемой амплитуды движения свести к минимуму сопротивление растягиваемых мышц, благодаря чему движения выполняются без излишнего напряжения, более экономично.

#### **Кроме того, резервная растяжимость служит гарантией против травм.**

Физиологическое значение упражнений на растягивание заключается в том, что при достижении и удержании определенной «растянутой» позы в мышцах активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. Упражнения на подвижность в суставах позволяют сделать мышцы более эластичными и упругими (повысить «не метаболическую» силу), увеличивают мобильность суставов.

Это способствует повышению координации движений, увеличивает работоспособность мышц, улучшает переносимость нагрузок и обеспечивает, как уже говорилось выше, профилактику травматизма.

Поскольку при растягивающих упражнениях улучшается кровообращение мышц, данный вид упражнений является эффективным средством, ускоряющим процессы восстановления после объемных и скоростно-силовых нагрузок, за счет удаления из организма продуктов метаболического обмена (шлаков).

### **Элементы спортивных игр**

Необходимо включать в разработку программы адаптивной физической культуры элементы спортивных игр.

Выполнение элементарных движений:

- подачи и передачи мяча в волейболе;
- отбивание мяча кулаком, коленями, здоровой ногой в футболе
- метание мяча на дальность и меткость и др.

### **Учебно-тематический план**

#### **Теоретический раздел (лекции, методические занятия).**

Материал предусматривает овладение учащимися системой научно-практических, специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их

адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации ЗОЖ при выполнении учебной и профессиональной, а также социо-культурной деятельности.

### *Лекционные занятия*

№№	Наименование тем	Кол-во часов	Время проведения
1	Физическая культура в общекультурной подготовке обучающихся	2	
2	Социально-биологические основы физической культуры	2	
3	Основы здорового образа и стиля жизни школьника	2	
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	
5	Оздоровительные системы и спорт. Индивидуальный выбор видов спорта	2	
6	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом или системой физических упражнений	2	
7	Особенности занятий избранным видом спорта	2	
8	Основы теории и методики общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания	2	
	Всего	16	

### **Тема 1. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ»**

*Краткое содержание.* Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние Физическая культура и спорт. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры и спорта в различных сферах жизни. Ценности физической культуры и спорта. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к Физической культуре и спорту. Основные положения организации Физической культуры в вузе.

### **Тема 2. «СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

*Краткое содержание.* Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием целенаправленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

### **Тема 3. «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА И СТИЛЯ ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ»**

*Краткое содержание.* Здоровье как ценность и факторы, его определяющие.



Взаимосвязь общей культуры школьника и его образа жизни. Структура жизнедеятельности школьника и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в ЗОЖ. Критерии эффективности ЗОЖ.

#### **Тема 4. «ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ»**

*Краткое содержание.* Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда школьников. Динамика работоспособности школьников в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния школьников в период промежуточного и(или) итогового контроля, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

#### **Тема 5. «ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ И СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ».**

*Краткое содержание.* Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в школе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки обучающихся. Система ученических спортивных соревнований. Общественные ученические спортивные организации. Олимпийские Игры и Спартакиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора обучающимся вида спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

#### **Тема 6. «САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ»**

*Краткое содержание.* Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений - тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

#### **Тема 7. «ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМОЙ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ»**

*Краткое содержание.* Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы ФУ) на физическое развитие

и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в школе. Перспективное, текущее, оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (классам) обучения по избранному виду спорта или системе ФУ. Календарь соревнований школьников. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

## **Тема 8. «ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»**

### *Краткое содержание.*

Часть 1. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Часть 2. Общая физическая подготовка (ОФП), ее цели, задачи. Специальная физическая подготовка (СФП). Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочные занятия (УТЗ) как форма обучения ФУ. Структура и направленность УТЗ.

### *Лекционные занятия*

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Тема лекции	Количество часов
1	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, плавание и др.)	1,2	2
2	Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	1,3	2
3	Методика составления и написания реферата по лечебно-профилактической гимнастике	1	2
4	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.		2
5	Самоконтроль состояния здоровья и физического развития.	3	2
6	Основы методики массажа и самомассажа.	3	2
7	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	8	2
8	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (бег в невысоком темпе, плавание, прогулка на лыжах, езда на велосипеде и др.)	7,4	2

9	Особенности упражнений избранным видом спорта. Методика проведения фрагмента и учебно-тренировочного занятия в целом.	5,7	2
10	Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений. Методика составления реферата по профессионально-прикладной физической подготовки.	7,6	2
11	Самоконтроль состояния здоровья, функционального и физического развития	6	2
12	Инструкторская практика: организация и проведение профессионально-прикладной физической подготовки	6	2

## *Практические занятия*

№ п/п	Наименование тем	К-во часов
1	Введение в предмет физической культуры. Организация учебного процесса со студентами адаптивной физической культуры. Обучение технике ходьбы. Развитие выносливости	2
2	Обучение технике бега. Обучение технике специально-беговых упражнений «СБУ». Развитие ловкости, быстроты и выносливости. Ознакомление с правилами безопасности поведения на уроках физической культуры.	6
3	Совершенствование техники бега. Развитие выносливости и скоростных качеств.	
4	Прием контрольных нормативов: ходьба.	2
5	Прием контрольных нормативов	2
6	Обучение технике обще развивающих упражнений у гимнастической стенки. ОРУ с теннисным мячом. Укрепление мышечного корсета. Развитие ловкости, гибкости, координации.	6
7	Обучение технике силовых упражнений, упражнения на растягивание в парах и релаксацию. Инструкция по технике безопасности на уроках физической культуры. ОРУ на гимнастической стенке. Развитие координации, силы и гибкости	6
8	Обучение комплексу упражнений с гантелями: 0,25 кг - Д, 0,5 кг - М (в основной стойке, в движении, в партере). Развитие выносливости. Совершенствование техники силовых упражнений у гимнастической стенки. Развитие силы, ловкости, гибкости.	6
9	Обучение упражнениям со скакалкой, с обручем. Совершенствование техники силовых упражнений с гантелями. Дыхательная гимнастика	8
10	Обучение упражнениям на фитнес-мячах. Совершенствование техники силовых упражнений с набивным мячом (стоя, сидя, в партере). Овладение умениями и навыками профилактики предупреждения плоскостопия. Развитие силы, ловкости, гибкости.	6
11	Обучение технике ОРУ на гимнастической скамейке. Совершенствование техники упражнений с набивными мячами. Совершенствование силовых упражнений у гимнастической стенки. Развитие скоростных качеств: эстафеты. Развитие силы, ловкости, гибкости, быстроты.	6
12	Обучение технике силовых упражнений с экспандером. Совершенствование техники упражнений у гимнастической стенки. Обучение навыкам осанки с гимнастической палкой. Развитие силы, координации и равновесия.	6
13	Прием контрольных нормативов.	4
14	Прием контрольного норматива по плаванию	2
15	Обучение технике ОРУ, со скакалкой, обручем, гимнастической палкой. Совершенствование техники силовых упражнений с набивным мячом.	6

	Комплекс упражнений на повышение устойчивости к укачиванию. Развитие силы, ловкости, гибкости, координации и равновесия. Инструкторская практика по ЛФК.	
16	Обучение комплексу упражнений на гибкость и растягивание в парах. Совершенствование силовых упражнений на фитнес-мячах. Развитие силы, ловкости, гибкости. Ознакомление с игрой «Дартс». Инструкторская практика по ЛФК.	6
17	Обучение простейшим приемам самомассажа. Совершенствование техники ОРУ, силовых упражнений с гантелями. Обучение упражнениям на расслабление, основным качествам растяжки. Инструкторская практика по ЛФК.	6
18	Обучение упражнениям на растягивание мышц у опоры. Совершенствование техники силовых упражнений с набивным мячом у гимнастической стенки. Тестирование физической подготовленности. Развитие силы, ловкости, гибкости. Инструкторская практика по ЛФК.	6
19	Обучение упражнениям на фитнес-мячах с гантелями. Совершенствование силовых упражнений с экспандером. Развитие выносливости, силы, ловкости и гибкости. Инструкторская практика по ЛФК.	6
20	Обучение технике броска теннисным мячом. Совершенствование техники упражнений с гантелями, набивным мячом. Тестирование физической подготовленности. Развитие силы, ловкости, гибкости. Инструкторская практика по ЛФК.	6
21	Обучение технике упражнений на укрепление брюшного пресса, мышц спины на фитнес-мячах с гантелями. Совершенствование ОРУ со скакалкой, гимнастической палкой, обручем. Развитие силы, ловкости и гибкости. Инструкторская практика по ЛФК.	4
22	Прием контрольных нормативов. Инструкторская практика по ЛФК.	2
23	Обучение игре в бадминтон, настольный теннис. Совершенствование ОРУ, растягивание, укрепление мышечного корсета в парах. Совершенствование СБУ. Развитие координации и равновесия. Инструкторская практика по ЛФК.	6
24	Закрепление простейших приемов самомассажа. Обучение технике бега Совершенствование техники Развитие ловкости, быстроты и выносливости.	4
25	Совершенствование техники бега и спортивной ходьбы. Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты: эстафеты.	4
26	Прием контрольных нормативов, ходьба.	2
27	Прием контрольных нормативов	2
28	Развитие техники бега и ходьбы Совершенствование обще развивающих упражнений, СБУ. Развитие скоростных качеств, выносливости: эстафеты.	4
29	Совершенствование техники бега и ходьбы Развитие синхронности и координации движений: в парах. Развитие ловкости, быстроты, выносливости.	6
30	Совершенствование техники СБУ, ОРУ в движении. Совершенствование техники бега и ходьбы. Развитие общей и специальной выносливости.	4
31	Прием контрольных нормативов	2
32	Прием контрольных нормативов	2

33	Обучение элементам расслабления, улучшение координации. Совершенствование техники ОРУ, силовых упражнений с набивным мячом, с гантелями. Развитие силы, ловкости, гибкости.	6
34	Обучение технике ОРУ с гимнастическими палками, обручами, упражнениям на растягивание. Обучение комплексу упражнений при избыточном весе. Совершенствование техники силовых упражнений с гимнастической скамейкой. Развитие силы, ловкости, гибкости.	6
35	Совершенствование техники ОРУ с гимнастическими палками, с гантелями, упражнения на растягивание у гимнастической стенки. Совершенствование техники силовых упражнений с гантелями, в партере. Развитие силы, ловкости, гибкости.	6
36	Обучение упражнениям с набивными мячами, у гимнастической стенки, в парах. Совершенствование техники упражнений на фитнес-мячах, на укреплении мышечного корсета. Развитие силы, ловкости, гибкости.	6
37	Обучение упражнениям на растягивание у гимнастической стенки и в парах. Совершенствование техники силовых упражнений с экспандером. Упражнения развивающие внимание, развитие силы, ловкости, гибкости.	6
38	Совершенствование техники ОРУ с гимнастическими палками, с обручем. Совершенствование техники прыжков на скакалке через скамейку. Спортивные игры. Обучение технике контрольных нормативов. Развитие силы, ловкости, быстроты и гибкости.	6
39	Совершенствование силовых упражнений с гантелями на фитнес-мячах. Развитие силовых качеств с набивным мячом, экспандером. Совершенствование скоростных качеств: эстафеты. Развитие силы, ловкости, гибкости.	6
40	Прием контрольных нормативов.	2
41	Обучение комплексу упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины с набивным мячом и гантелями. Совершенствование техники ОРУ с гимнастическими палками. Развитие силы, ловкости, гибкости. Инструкторская практика по профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП).	6
42	Обучение комплексу упражнений на сопротивление, растягивание, гибкость в парах. Совершенствование силовых упражнений с гантелями, набивным мячом. Развитие координации и равновесия. Инструкторская ППФП. Спортивные игры.	6
43	Обучение технике упражнений с экспандером в парах. Совершенствование техники ОРУ в движении. Совершенствование комплекса упражнений на растягивание, координацию. Совершенствование техники силовых упражнений на фитнес-мячах. Развитие силы, ловкости, гибкости. Инструкторская практика по ППФП.	6
44	Совершенствование техники выполнения обще развивающих упражнений с обручем, с гимнастической палкой. Совершенствование техники силовых упражнений, с набивным мячом в партере, с гантелями. Обучение комплексы упражнений при усталости ног, спины и рук. Дыхательная гимнастика и ППФП.	6
45	Совершенствование техники упражнений на укрепление мышц бедра, брюшного пресса и спины. Совершенствование техники силовых упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростных качеств со скакалкой. Развитие силы, ловкости, гибкости.	6

46	Совершенствование техники элементов силового направления с гантелями, набивными мячами, экспандером. Обучение комплексу упражнений на укрепление осанки. Развитие силы, ловкости, гибкости и ППФП.	4
47	Совершенствование техники бега, СБУ. Развитие скоростных качеств со скакалкой. Совершенствование техники силовых упражнений с гантелями, у гимнастической стенки и в парах. Развитие быстроты, силы, ловкости и гибкости.	6
48	Прием контрольных нормативов.	2
49	Совершенствование техники бега и ходьбы Развитие скоростных качеств, СБУ, эстафеты. Спортивные игры.	4
50	Совершенствование техники бега и ходьбы Совершенствование техники СБУ, эстафеты. Развитие, быстроты, выносливости.	4
51	Совершенствование ОРУ, техники бега на короткие дистанции. Кроссовая подготовка, спортивные игры. Развитие скорости, общей и специальной выносливости.	6
52	Прием контрольных нормативов.	2
53	Прием контрольных нормативов	2

**Учебно-тренировочные занятия** базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств и методов физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) обучающихся. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта самосовершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно важных и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Практический учебный материал для обучающихся адаптивной физической культуры (АФК) имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме. Учащиеся имеют право выбрать занятия АФК или реферативные работы, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

### **Инструкторская практика**

Инструкторская практика ставит своей задачей постепенное приобретение занимающимися знаний и навыков в самостоятельном проведении лечебной физкультуры по диагнозу своего заболевания.

Инструкторская практика проводится с учащимися 9-11 классов. Занимающиеся должны овладеть специальной терминологией, командным голосом для построения группы, проведения строевых и порядковых упражнений, уметь найти ошибки, а также уметь составлять комплекс упражнений и правильно показывать упражнения по ЛФК.

**Список использованных источников:**

1. Возрастная и педагогическая психология / Сост. М.О. Шуаре. - М., 1992.
2. Гончарова М.Н., Гринина А.В., Мирзоева И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.: «Медицина», 1974.
3. Грехнев В.С. Культура педагогического общения. - М., 1990.
4. Загуменнов, Ю.Л. «Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся» - Минская школа сегодня. - 2008. - № 6.
5. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебное пособие. Издательство «ACADEMA», М., 2001.
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. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
9. Немов Р.С. Психология: Кн. 2. - М., 1997.
10. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. - М., 1991. 22. Педагогика / Под ред. В.А. Сластёнина. - М., 2002.
11. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2007.
12. Практическая психология для преподавателей / Сост. М.К. Тушкина и др. - М., 1997.
13. Реан А.А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология. - СПб., 1999.
14. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе.- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.
16. Харламов И.Ф. Педагогика. - М., 1997. 1. С.В. Алехина, Н.Я. Семаго, А.К. Фаина «Инклюзивное образование». Выпуск 1. - М.: Центр «Школьная книга», 2010.
17. Мартынова Е.А. Система доступности высшего образования для инвалидов и условия её реализации в университете//Стратегии обучения студентов: Материалы международных конференций. Челябинск, 7-8 мая 2000/Под ред. В.И.Севастьянова с.19-26

### **Перечень учебных наглядных пособий**

1. Набор анатомических атласов (20 наименований) по теме “Социально- биологические основы физической культуры”.
2. Учебные фильмы, слайды.



3. Технические средства для измерения артериального давления, сила мышц руки.

### **Материально техническое обеспечение дисциплины**

№	Наименование объекта
1	Спортивный зал ОФП
2	Спортивный зал волейбола
3	Спортивный зал баскетбола
4	Спортивный зал аэробики

### **Оборудование:**

1. Футбольный мяч
2. Волейбольный мяч
3. Баскетбольный мяч
4. Гимнастические коврики
5. Гимнастические палки
6. Набивной мяч
7. Фитбол (гимнастический мяч)
8. Гантели

*Составители: Зеленская И.Н., Носенко В.В., Погорелов Н.В.*

Рабочая программа рассмотрена на заседании методического совета и утверждена на 2019/2020 учебный год.