

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ» ЛИПЕЦКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ
(МБУ ДО «ЦДО»)

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
от 03 июня 2022 года № 2

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУ ДО «ЦДО»
_____ О.А. Лобова
приказ от «06» июня 2022 г. №27

Рабочая программа
к адаптированной дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно- спортивной направленности
«ГТО-путь к здоровью»
для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата

Программа составлена:
Черкасовой Т.А., методиста
дополнительного образования
МБУ ДО «ЦДО»
Липецкого муниципального района
Липецкой области

Липецкий район, 2022 год

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения работоспособности;
- владение умениями и знаниями правильно организовать свою жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к участию в фестивале по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Метапредметные:

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности.

Личностные:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- сформированность мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности, не приятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно - смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно - оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно - оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно - оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед родиной; - готовность к служению Отечеству, его защите.

В результате изучения Программы обучающийся с ОВЗ и инвалидностью должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры; комплексы упражнений для инвалидов и детей с ОВЗ;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- осуществлять сотрудничество в коллективных спортивных видах;

- выполнять физические упражнения без учета времени для инвалидов и лиц с ОВЗ;

- иметь навыки спортивных игр;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к участию в фестивале ГТО для инвалидов и обучающихся с ОВЗ;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Теоретическая часть

Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и социальной подготовке обучающихся. Основы здорового образа жизни.

Теория. История физической культуры и спорта. Современное состояние физической культуры и спорта. Выдающиеся спортсмены с ОВЗ и инвалидностью.

Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранение творческой активности и долголетия, предупреждение вредных привычек.

Введение Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.

Теория. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для обучающихся с ОВЗ. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.

Тема 1.3. Теоретические основы методики проведения занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Методика составления и проведения комплексов утренней гимнастики.

Теория. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленностью, их формы и содержание, контроль за состоянием здоровья.

Особенности самостоятельных занятий в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья. Личная гигиена, режим дня, закаливание.

Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленностью. Гигиена самостоятельных занятий.

Тема 1.4. Теоретические основы судейства спортивных игр. Специфика правил игр.

Теория. Тактика игры - теоретические основы и совокупность тактических действий, индивидуальных и коллективных (групповых и командных). Тактическая подготовка - педагогический процесс, направленный на совершенное освоение обучающимися теории и тактики спортивных игр. Специфика правил игр для детей с ОВЗ.

Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия

Тема 2. 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.

Практика. Упражнения на освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей: ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет педагога, коротким, средним и длинным шагом; сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.

Упражнения на освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей: обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.д.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x 5, 3x10; эстафеты с бегом на скорость.

Упражнения на совершенствование навыков бега и развитие выносливости: равномерный, медленный бег до 3 мин., кросс по слабопересеченной местности до 1км.

Упражнения на совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей: эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета», бег с ускорением от 10 до 15м., соревнования (до 60м).

Упражнения на освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: бег на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед на одной и на двух ногах;

прыжки в длину с места, с высоты до 30см, с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкиванием одной ногой через плоские препятствия, через набивные мячи, веревочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов, через длинную неподвижную и качающуюся скакалку, многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.

Упражнения на закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: игры с прыжками с использованием скакалки.

Упражнения на овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания, на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстоянием 3-4м, бросок набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.

Тема 2.2. Гимнастика с элементами акробатики

Теория. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Практика. **Упражнения** на освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости: общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками.

Упражнения на освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей: группировка, перекуты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Упражнения на освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей: упражнения в висе стоя и лежа, упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, гимнастической скамейке.

Упражнения на освоение навыков лазанья и перелазания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку: лазанье по гимнастической стенке и канату, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке, перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

Упражнения на освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей: перелезание через гимнастического коня.

Упражнения на освоение навыков равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке, перешагивание через мячи, повороты на 90°, ходьба по рейке гимнастической скамейки).

Упражнения на освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей: шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону.

Упражнения на освоение строевых упражнений: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в сторону руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!».

Упражнения на освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки: основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Самостоятельные занятия.

Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.

Тема. 2.3. Спортивные игры. Футбол.

Теория: Изучение прав и обязанностей игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Значение правильного режима. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом.

Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Двусторонняя игра.

Практика. Ведение мяча. Игра в парах. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Удар по воротам. Игра в футбол.

Тема. 2.4. Спортивные игры. Волейбол.

Теория: История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол. Правила игры в волейбол. Техника безопасности игры.

Практика. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Игра в тройках. Разыгрывание мяча. подача мяча и виды подач. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Двусторонняя игра.

Тема. 2.5. Спортивные игры. Баскетбол.

Теория: Правила игры. Техника безопасности игры.

Практика. Упражнения без мяча: прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу, передвижение приставными шагами правым (левым) боком и с разной скоростью; в одном и в разных направлениях, передвижение правым – левым боком, передвижение в стойке баскетболиста, остановка прыжком после ускорения, остановка в один шаг после ускорения, остановка в два шага после ускорения, повороты на месте, повороты в движении.

Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

Упражнения на ловлю и передачу мяча: двумя руками от груди, стоя на месте, двумя руками от груди с шагом вперед, двумя руками от груди в движении, передача одной рукой от плеча, передача одной рукой с шагом вперед, после ведения мяча, передача одной рукой с отскоком от пола, передача двумя руками с отскоком от пола, передача одной рукой снизу от пола, в движении, ловля мяча после отскока, высоко летящего мяча, катящегося мяча, стоя на месте, катящегося мяча в движении.

Упражнения на ведение мяча: ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом, с изменением направления и скорости, с изменением высоты отскока, правой и левой рукой поочередно на месте, правой и левой рукой поочередно в движении, перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Упражнения на броски мяча: броски мяча одной рукой в баскетбольный щит с места, двумя руками от груди: в баскетбольный щит с места, в баскетбольный щит после ведения и остановки, в баскетбольную корзину с места, в баскетбольную корзину после ведения; одной рукой в

баскетбольную корзину: с места, после ведения, после двух шагов; в прыжке одной рукой с места; штрафной; двумя руками снизу в движении; одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении; в прыжке со средней дистанции; в прыжке с дальней дистанции; вырывание и выбивание мяча.

Выполнение штрафных бросков.

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Двусторонняя игра.

Тема 2.6. Виды спорта по выбору. Практические занятия.

Промежуточная аттестация: в фестивале ГТО, включающая нормативные испытания (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (раздел IV приказа Министерства спорта Российской Федерации от 08.12.2019 № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)).

III. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Кол-во часов	План	Факт
Раздел 1. Теоретическая часть				
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и социальной подготовке обучающихся. Основы здорового образа жизни.				
1.	История физической культуры и спорта.	1		
2.	Современное состояние физической культуры и спорта.	1		
3.	Выдающиеся спортсмены с ОВЗ и инвалидностью.	1		
4.	Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранение творческой активности и долголетия, предупреждение вредных привычек.	1		
5.	Введение Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	1		

Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.				
6.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.	1		
7.	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.	1		
8.	Особенности самостоятельных занятий для обучающихся с ОВЗ. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.	1		
9.	Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.	1		
10.	Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.	1		
Тема 1.3. Теоретические основы методики проведения занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Методика составления и проведения комплексов утренней гимнастики.				
11.	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленностью, их формы и содержание, контроль за состоянием здоровья.	1		
	Особенности самостоятельных занятий в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья.			
12.	Личная гигиена, режим дня, закаливание.	1		
13.	Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий.	1		
14.	Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленностью. Гигиена самостоятельных занятий.	1		
Тема 1.4. Теоретические основы судейства спортивных игр. Специфика правил игр.				

15.	Тактика игры - теоретические основы и совокупность тактических действий, индивидуальных и коллективных (групповых и командных).	1		
16.	Тактическая подготовка - педагогический процесс, направленный на совершенное освоение обучающимися теории и тактики спортивных игр.	1		
17.	Специфика правил игр для детей с ОВЗ.			
Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия				
Тема 2. 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.				
18.	Упражнения на освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1		
19.	Упражнения на освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	1		
20.	Упражнения на совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	1		
21.	Упражнения на совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	1		
22.	Упражнения на освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1		
23.	Упражнения на закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1		
24.	Упражнения на овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1		
Тема 2.2. Гимнастика с элементами акробатики.				
25.	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.	1		
26.	Упражнения на освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие	1		

	координационных, силовых способностей и гибкости.			
27.	Упражнения на освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	1		
28.	Упражнения на освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	1		
29.	Упражнения на освоение навыков лазанья и перелазания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку.	1		
30.	Упражнения на освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	1		
31.	Упражнения на освоение навыков равновесия.	1		
32.	Упражнения на освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	1		
33.	Упражнения на освоение строевых упражнений.	1		
34.	Упражнения на освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки	1		
35.	Самостоятельный занятия. Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.	1		
Тема. 2.3. Спортивные игры. Футбол.				
36.	Изучение прав и обязанностей игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.	1		

37.	Значение правильного режима. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.	1		
38.	Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом.	1		
39.	Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.	1		
40.	Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Двусторонняя игра.	1		
41.	Ведение мяча. Игра в парах. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке.	1		
42.	Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Удар по воротам.	1		
43.	Игра в футбол.	1		
44.	Игра в мини-футбол.	1		
Тема. 2.4. Спортивные игры. Волейбол.				
45.	История возникновения волейбола. Развитие волейбола.	1		
46.	Правила игры в мини-волейбол.	1		
47.	Правила игры в волейбол. Техника безопасности игры.	1		
48.	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар.	1		
49.	Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	1		

50.	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	1		
51.	Блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	1		
52.	Игра в тройках. Разыгрывание мяча.	1		
53.	Подача мяча и виды подач. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1		
54.	Игра по правилам. Двусторонняя игра.	1		
55.	Игра в волейбол.	1		
Тема. 2.5. Спортивные игры. Баскетбол.				
56.	Правила игры. Техника безопасности игры.	1		
57.	Упражнения без мяча.	1		
58.	Упражнения без мяча.	1		
59.	Упражнения без мяча.	1		
60.	Упражнения на ловлю и передачу мяча.	1		
61.	Упражнения на ловлю и передачу мяча.	1		
62.	Упражнения на ловлю и передачу мяча.	1		
63.	Упражнения на ведение мяча.	1		
64.	Упражнения на ведение мяча.	1		
65.	Упражнения на ведение мяча.	1		
66.	Упражнения на броски мяча.	1		
67.	Упражнения на броски мяча.	1		
68.	Упражнения на броски мяча.	1		
69.	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1		
70.	Игра по правилам. Двусторонняя игра.	1		
71.	Игра в баскетбол.	1		
Тема. 2.6. Виды спорта по выбору. Практические занятия.				
72.	Игра в спортивные игры по выбору.	1		
73.	Игра в спортивные игры по выбору.	1		
74.	Игра в спортивные игры по выбору.	1		
75.	Игра в спортивные игры по выбору.	1		
76.	Игра в спортивные игры по выбору.	1		
77-78.	Промежуточная аттестация.	2		