

Департамент образования администрации г.Н.Новгорода
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Лицей № 165 имени 65-летия "ГАЗ"
ул. Строкина, 7 г. Нижний Новгород, 603138, тел./факс (831) 297-32-07, e-mail:schl165@rambler.ru

ПРИНЯТО
на заседании НМС
30.08.2017 г.
(протокол № 1)

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБОУ "Лицей № 165"
№801 от 01.09.2017 г.

Дополнительная
общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной направленности

"Адаптивная физическая культура"

Возраст обучающихся: с 10 лет (5-11 классы)

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Шутак Олег Соломонович,
тренер-преподаватель по
адаптивной физической культуре
МБОУ "Лицей №165"

г. Нижний Новгород
2017 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Адаптивная физическая культура" имеет **физкультурно-спортивную направленность** и рассчитана на освоение обучающимися 5-11 классов (с 10-17 лет).

Программа представляет собой образовательную программу, адаптированную для обучения обучающихся с учетом их возрастных, типологических и индивидуальных особенностей, а также особых образовательных потребностей.

Актуальность данной программы обусловлена современными тенденциями развития нашего государства: приоритетным направлением становится укрепление здоровья нации.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд факторов. Одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска). Последние составляют четыре группы:

- образ жизни (50 % воздействия на здоровье в общей доле влияния факторов риска);
- наследственность (20 %);
- внешняя среда (20 %);
- качество медицинского обслуживания (10 %).

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребенок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. В связи с этим перед школой стоят сразу две задачи:

- сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым ребенок приходит в образовательное учреждение;
- воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.

ЦЕЛЬ:

восстановление, сохранение и укрепление здоровья обучающегося с помощью средств АФК, содействие всестороннему и полноценному развитию лицеистов.

ЗАДАЧИ:

- Повышать физиологическую активность органов и систем организма обучающихся и предупреждение у них вторичных отклонений.
- Активизировать иммунную систему.
- Укрепить мышечно-связочный аппарат.
- Формировать, развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки.
- Коррекция осанки и предупреждение развития искривлений позвоночника, плоскостопия средствами АФК.
- Улучшить функциональные показатели дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Формировать у учащихся необходимые умения и навыки пространственной ориентировки.
- Укреплять мышечную систему глаза.
- Развивать и совершенствовать психомоторное и сенсорное развитие.

Возраст детей - с 10 лет (5-11 класс).

Срок реализации программы – 1 год.

Формы и режим занятий

Занятия проводятся в групповой форме 1 раза в неделю – длительностью 45 мин.

Возможно посещение занятий 2-3 раза в неделю в составе других групп с целью закрепления полученного на основном занятии результата.

Планируемые результаты реализации программы "Адаптивная физическая культура"

В результате реализации программы у детей формируется мышечный корсет, увеличивается мышечная масса, уровень силовой и общей выносливости учащихся, улучшается физическое развитие, двигательная подготовка.

Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, овладеют знаниями об упражнениях, направленных на укрепление и охрану здоровья, в том числе профилактику нарушения зрения. У них будут совершенствоваться основные физические качества, формироваться правильная осанка и походка.

Формы контроля:

- тестирование
- сдача нормативов

Учебный план

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контро ля
		Всего	Теория	Практика	
1	Коррекция и формирование правильной осанки.	7	В ходе занятия	7	Тестирование
2	Формирование мышечного корсета.	9	В ходе занятия	9	Сдача нормативов
3	Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	5	В ходе занятия	5	
4	Профилактика и коррекция плоскостопия.	5	В ходе занятия	5	
5	Коррекция и развитие сенсорной системы.	5	В ходе занятия	5	
6	Коррекция и развитие точности движений пространственной ориентировки.	2	В ходе занятия	2	Тестирование
7	Коррекция и развитие координации движений (согласованность макро- и микро- моторики).	2	В ходе занятия	2	
8	Коррекция зрения.	2	В ходе занятия	2	Тестирование
	ИТОГО:	37		37	

Содержание программы**Раздел 1** Коррекция и формирование правильной осанки

Упражнения, направленные на укрепление мышц сгибателей-разгибателей позвоночника.

«Симметричные упражнения».

Упражнения, направленные на улучшение гибкости позвоночника.

Статические упражнения на формирование правильной позы «сидения», «стояния», положения головы и шеи при ходьбе.

Упражнения, направленные на сохранение правильного положения шеи, головы, туловища при ходьбе и беге.

Упражнения, направленные на сохранение правильного положения шеи, головы, туловища при выполнении различных действий в быту и учебе.

Раздел 2 Формирование мышечного корсета.

Правила развития силовых способностей.

Теоретические основы работы с отягощениями при выполнении упражнений на развитие силовых способностей.

Основы анатомии и физиологии при выполнении упражнений с отягощениями.

Основы методики развития скоростно-силовых способностей.

Основы методики развития взрывной силы.

Основы методики развития силовой выносливости.

Раздел 3 Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой.

Дыхательная гимнастика Йоги, Цигун.

Упражнения на кардио-тренажерах.

Упражнения на фитбол-мячах и степ-платформах.

Статические упражнения, упражнения методик пилатеса.

Упражнения, выполняемые по методике фарт-лека.

Раздел 4 Профилактика и коррекция плоскостопия.

Упражнения, укрепляющие мышцы ног (голень стопы).

Ходьба с заданиями.

Поточные упражнения, направленные на укрепление мышечно-сухожильного аппарата стоп.

Упражнения, направленные на развитие моторики пальцев ног, стопы.

Упражнения на фитбол-мячах и степ-платформах.

Раздел 5 Коррекция и развитие сенсорной системы.

Упражнения на развитие ловкости.

Упражнения на развитие координации:

- ходьба в ограниченном пространстве,
- ходьба по звуковым ориентирам,
- упражнения на развитие равновесие,
- упражнения на развитие вестибулярного аппарата.

Вариативные упражнения.

Раздел 6 Коррекция и развитие точности движений пространственной ориентировки.

Упражнения на развитие точностных двигательных действий (метание в цель, дартс).

Поточные упражнения в ограниченном пространстве.

Упражнения на развитие силы мелких мышц (сгибатели-разгибатели кисти рук, пальцев).

Ориентирование по звуковым и световым раздражителям.

Раздел 7 Коррекция и развитие координации движений (согласованность макро- и микро-моторики)

Упражнения, направленные на развитие ловкостных качеств.

Упражнения на развитие координации.

Гимнастические упражнения на равновесие.

Акробатические элементы (кувырки, обороты, статические позы, ползание, стойки).

Групповые акробатические упражнения – пирамиды (в парах, тройках, четверках.)

Раздел 8 Коррекция зрения.

Упражнения, направленные на укрепление мышц глаза.

Корректирующая гимнастика для глаз.

Упражнения, направленные на развитие аккомодации глаз.

Упражнения, направленные на развитие цилиарной мышцы.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля	Корректировка
1		4.09-9.09	По расписанию	Беседа, практическая	1	Коррекция и формирование правильной осанки	Фитнес зал		
2		11.09-16.09	По расписанию	Практическая	1	Формирование мышечного корсета	Фитнес зал		
3		18.09-23.09	По расписанию	Практическая	1	Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем	Фитнес зал		
4		25.09-30.10	По расписанию	Практическая	1	Профилактика и коррекция плоскостопия	Фитнес зал		
5		2.10-7.10	По расписанию	Практическая	1	Развитие мелкой моторики рук	Фитнес зал	Тестирование	
6		9.10-14.10	По расписанию	Практическая	1	Коррекция и формирование правильной осанки	Фитнес зал		
7		16.10-21.10	По расписанию	Практическая	1	Формирование мышечного корсета	Фитнес зал		
8		23.10-28.10-	По расписанию	Практическая	1	Коррекция и развитие сенсорной системы	Фитнес зал		
9		30.10-4.11	По расписанию	Практическая	1	Коррекция и развитие точности движений пространственной ориентировки	Фитнес зал		
10		6.11-11.11	По расписанию	Практическая	1	Коррекция зрения	Фитнес зал	Тестирование	

11		13.11-18.11	По расписанию	Практическая	1	Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем	Фитнес зал		
12		27.11-2.12	По расписанию	Практическая	1	Формирование мышечного корсета	Фитнес зал		
13		4.12-9.12	По расписанию	Практическая	1	Коррекция и формирование правильной осанки	Фитнес зал		
14		11.12-16.12	По расписанию	Практическая	1	Коррекция и развитие координации движений (согласованность макро- и микро- моторики)	Фитнес зал		
15		18.12-23.12	По расписанию	Практическая	1	Профилактика и коррекция плоскостопия	Фитнес зал	Сдача нормативов	
16		25.12-30.12	По расписанию	Практическая	1	Коррекция зрения	Фитнес зал		
17		08.01-13.01	По расписанию	Практическая	1	Формирование мышечного корсета	Фитнес зал		
18		15.01-20.01	По расписанию	Практическая	1	Коррекция и формирование правильной осанки	Фитнес зал		
19		22.01-27.01	По расписанию	Практическая	1	Коррекция и развитие сенсорной системы	Фитнес зал		
20		29.01-03.02	По расписанию	Практическая	1	Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем	Фитнес зал		
21		05.02-10.02	По расписанию	Практическая	1	Формирование мышечного корсета	Фитнес зал		
22		12.02-17.02	По расписанию	Практическая	1	Развитие мелкой моторики рук	Фитнес зал		

23		19.02-24.02	По расписанию	Практическая	1	Коррекция и формирование правильной осанки	Фитнес зал		
24		26.02-03.03	По расписанию	Практическая	1	Профилактика и коррекция плоскостопия	Фитнес зал		
25		05.03-10.03	По расписанию	Практическая	1	Коррекция и развитие точности движений пространственной ориентировки	Фитнес зал		
26		12.03-17.03	По расписанию	Практическая	1	Формирование мышечного корсета	Фитнес зал		
27		19.03-24.03	По расписанию	Практическая	1	Коррекция и развитие координации движений (согласованность макро- и микро- моторики)	Фитнес зал	Тестирование	
28		26.03-31.04	По расписанию	Практическая	1	Коррекция и формирование правильной осанки	Фитнес зал		
29		02.04-07.04	По расписанию	Практическая	1	Коррекция и развитие сенсорной системы	Фитнес зал		
31		9.04-14.04	По расписанию	Практическая	1	Формирование мышечного корсета	Фитнес зал		
32		16.04-21.04	По расписанию	Практическая	1	Развитие мелкой моторики рук	Фитнес зал		
33		23.04-28.04	По расписанию	Практическая	1	Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем	Фитнес зал		
34		30.05-05.05	По расписанию	Практическая	1	Профилактика и коррекция плоскостопия	Фитнес зал		
35		07.05-12.05	По расписанию	Практическая	1	Формирование мышечного корсета	Фитнес зал		

36		14.05-19.05	По расписанию	Практическая	1	Коррекция и формирование правильной осанки	Фитнес зал		
37		21.05-26.05	По расписанию	Практическая	1	Коррекция и развитие сенсорной системы	Фитнес зал		
Резерв		28.05-31.05	По расписанию	Практическая	1	Формирование мышечного корсета	Фитнес зал	Сдача нормативов	

Методическое обеспечение

Оценочные материалы

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения.

Основными критериями оценки занимающихся на занятиях адаптивной физической культурой являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Методические материалы

Соблюдение принципов доступности и индивидуальности должно быть тесно связано с принципами последовательности и систематичности на занятиях адаптивной физической культурой. Учитывая разный уровень физической подготовки, необходимо выполнять определенные упражнения, в более упрощенном виде, доступном для занимающихся. Это поможет в дальнейшем осваивать более сложные упражнения, но имеющие много общего в структуре выполнения движений.

В процессе выполнения упражнений применяются следующие методы:

- словесный: объяснение, команды и распоряжения (подаются громко и четко). Методические указания направлены на предупреждение и устранение возникающих ошибок;
- наглядный: помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом упражнении;
- практический: метод практических упражнений представлен целостным и фрагментарным методами разучивания техники движений.

Необходимые теоретические сведения озвучиваются педагогом в начале занятия при постановке его цели.

Материально - техническое оснащение

Тренажёры («Велотренажёр», «Министадион», «Беговая дорожка»), фитомячи, (фитболы), скакалки, гантели, обручи, скамейки, гимнастическая стенка, маты, резиновые жгуты, музыкальное сопровождение.

Структура занятия

1. Подготовительная часть

Основная задача - организовать занимающихся и подготовить их к выполнению упражнений основной части занятия

- Инструктаж по технике безопасности.
- Разминка.

2. Основная часть

Основная часть включает упражнения, направленные на решение задач занятия:

- изучение техники выполнения основных упражнений;
- отработка и усложнение движений.

3. Заключительная часть

Задача заключительной части - постепенное снижение нагрузки. Интенсивность движений - небольшая; движения должны быть спокойными. Дыхательные упражнения

В конце занятия выполняются упражнения на расслабление и релаксацию, подводятся итоги занятия.

Список литературы

1. Беленков Ю.Н., Оганов Р.Г. Кардиология. Национальное руководство. -ГЭОТАР-Медиа,2007. –1255 с.
2. Евсеев П.С. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие / П.С. Евсеев, Л.В. Шапкина – М. : Советский спорт, 2000. –С. 183–204.72
3. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология: учебн. пособ. для студентов. –М.: СпортАкадемПресс, 2001. –444 с.
4. Комков А.Г. Развитие исследований по международной программе «Здоровье и поведение школьников» // Труды международного симпозиума «Здоровье и поведение школьников» (27-29 мая 2004).-СПб.: СПбНИИФК, 2004.-С. 10-20.
5. Мормон Д., Хеллер Л. Физиология сердечно-сосудистой системы: Пер. с англ. / под ред. Р.В. Болдырева. –СПб.: Питер, 2000. –256 с.
6. Нежкина Н.Н., Майорова М.К. Психофизическая тренировка : учебно-методическое пособие. –Иваново : ИРОИО, 2010. –92 с.
7. Скворцов И. А. Развитие нервной системы у детей в норме и патологии / И. А. Скворцов, Н. А. Ермоленко. –М. : МЕДпресс-информ, 2003. –368 с.
8. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник в 2т. Т 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / Под общей ред. проф. С.П.Евсеева. -М.: Советский спорт, 2007.74
9. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 1.: введение в специальность/ Под общей редакцией проф. С. П. Евсеева. –М.: Советский спорт, 2007. – С.236-238.
10. Шаплина Л. Физическая реабилитация. Современные аспекты // Педагогика, психология и методико-биологические проблемы физического воспитания. 2012. №9.с. 98-113.
11. Щетинин М.Н. «Дыхательная гимнастика Стрельниковой», Москва 2002, изд. «Физкультура и спорт»