


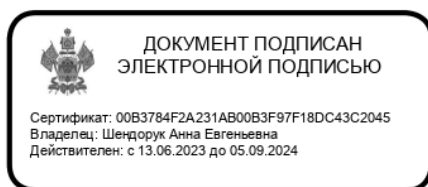
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ «ТИХОРЕЦКИЙ
РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ С
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ»**

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ

Педагогический консилиум
ГКУ СО КК «Тихорецкий
реабилитационный центр»
Протокол № 1
от « 10 » января 2023г.

Директор
ГКУ СО КК «Тихорецкий
реабилитационный центр»
 А.Е. Шендурук
« 10 » января 2023г.



**Дополнительная общеразвивающая
программа для детей с ОВЗ, от 3 до 17 лет,
физкультурно-оздоровительной направленности
по АФК «СТУПЕНИ К ЗДОРОВЬЮ»**



Разработала: инструктор по адаптивной физической культуре:
Пискунова Оксана Александровна

г. Тихорецк
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
 - 1.1 Актуальность программы
 - 1.2 Отличительные особенности программы:
 - 1.3 Педагогическая целесообразность программы.
 - 1.4 Цель и задачи реализации программы
 - 1.5 Социальные категории программы, формы и продолжительность занятий:
 - 1.6 Срок реализации программы:
- II. Календарно-тематическое планирование.
- III. Содержание программы.
- IV. Список используемой литературы.

1. Пояснительная записка.

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Ступени к здоровью» реализуется в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью, предусматривает занятия по адаптивной физической культуре для детей с ОВЗ и инвалидностью и направлена на физическую реабилитацию и социализацию.

Адаптивная физическая культура (АФК) – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию, и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Занятия проводятся с учётом характерных проявлений физического, психического и личностного развития данной категории детей.

Стратегическая цель программы – привлечение детей к систематическим регулярным занятиям физической культурой и спортивными играми, профилактика и коррекция нарушений здоровья и общее оздоровление организма, формирование устойчивых мотивов и потребности в бережном отношении к своему здоровью, достижение спортивных результатов с учётом возможностей и ограничений здоровья детей с ОВЗ и инвалидностью.

Дополнительная общеразвивающая программа «Ступени к здоровью» направлена на укрепление сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц, восстановление функциональных систем организма после интенсивных нагрузок для снятия эмоционального утомления.

Адаптивная физическая культура - является фундаментом дальнейшего развития, профилактики и коррекции психофизических недостатков (а особенно для ребенка с ОВЗ и инвалидностью).

Основой адаптивной физической культуры является развитие физических качеств человека: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости.

Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр и развитию физических способностей.

Материал программы предполагает изучение основ спортивных игр. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых

упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

В процессе занятий АФК воспитанники совершенствуют умение управлять движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, которые способствуют гармоническому развитию детей с ОВЗ и инвалидностью.

АФК имеет большое оздоровительное значение. Занятия АФК с элементами спортивных игр требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом. Программа ориентирована на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на развитие физических качеств, формирование коммуникативных, двигательных навыков. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

Данная программа составлена с учетом психофизических особенностей воспитанников с ОВЗ.

Предлагаемая программа основана на тематическом планировании, скорректирована в соответствии с ограничениями здоровья детей и условиями проведения занятий. В данной программе предусматриваются основные требования к организации проведения занятий, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и элементы спортивных игр, освоение которых помогают детям успешно адаптироваться в социуме, жить активной, нормальной жизнью, самостоятельно использовать полученные умения и навыки. Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Ступени к здоровью» является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

1.1. Актуальность данной программы: Актуальность данной программы связана с необходимостью оздоровления, укрепления физического и психического здоровья воспитанников с ОВЗ и инвалидностью. Детям с ослабленным здоровьем, физкультурные занятия должны приносить положительный эмоциональный настрой, способствовать коррекции и профилактике нарушений здоровья, приобщать к здоровому образу жизни через включение их в занятия физической культурой и спортивно - оздоровительные мероприятия. Занятия по программе «Ступени к здоровью» положительно влияют на общее физическое развитие организма, равномерно воздействуют на все мышцы, способствуют разностороннему развитию внутренних органов, улучшают обмен веществ, содействуют гармоничному развитию человека, направлены на формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребности в бережном отношении к своему здоровью и

использовании занятий спортом в организации здорового образа жизни. Игровая деятельность на занятиях даёт уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитание чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности. Элементы спортивных игр служит методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств, обучающихся с ОВЗ и инвалидностью. Ребёнок действует в соответствии с игровыми условиями, проявляя ловкость, и тем самым, совершенствуя движения и развивая нравственные качества: товарищество, честность, выдержка, дисциплина, умение владеть своими эмоциями.

1.2. Отличительные особенности программы:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста, возможностей и ограничений здоровья;
- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;
- эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий. Предполагается, что освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем, создаст необходимый двигательный режим и научит детей использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Двигательные нарушения у детей с ОВЗ – составная часть ведущего дефекта. У таких детей отмечаются следующие нарушения:

- своеобразная моторная недостаточность;
- недостаточная ориентировка в частях собственного тела;
- неловкость ручной моторики;
- нарушение произвольной регуляции движений;
- трудности переключения и автоматизации;
- двигательная неловкость.

Наряду с общей психической недостаточностью, у них наблюдается:

- общая физическая ослабленность и нередко нарушение здоровья (по своему физическому развитию многие напоминают детей более раннего возраста);
- недостаточность таких двигательных качеств как точность, выносливость, гибкость, координация;
- задержка мышечной координации, что проявляется при езде на велосипеде, при беге, прыжках;
- такие дети с трудом сохраняют равновесие, стоя на одной ноге, при ходьбе по прямой линии, прочерченной на полу;

- повышенная двигательная активность из-за недостаточности тормозных механизмов, а медлительность и двигательная пассивность встречаются реже;
- неумение подчиняться заданному ритму;
- усложнение характера двигательной реакции сопровождается увеличением времени реакции (время реакции выбора на простые сигналы у таких детей существенно больше, чем при нормальном развитии).
- у некоторых детей наблюдаются мышечные подергивания;
- не умеют двигаться в группе, в строю, с трудом выполняют даже самые простые движения согласованно с коллективом;
- характерна неправильная ходьба с одновременным движением одноименными рукой и ногой.

1.3. Педагогическая целесообразность программы. Основной направленностью данной программы является создание благоприятных условий для всестороннего развития и укрепления психического и физического здоровья учащихся. В физическом развитии, так же, как и в умственном, у большинства детей с ограниченными возможностями здоровья наблюдается существенное отставание или отклонение от показателей развития нормального ребёнка. Настоящая программа направлена на повышение уровня физической подготовленности детей с ОВЗ и инвалидностью, на профилактику вредных привычек через занятия АФК.

1.4. Цель программы – содействие всестороннему развитию личности детей с ОВЗ и инвалидностью, увеличение двигательной активности детей, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Личностные:

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности;
- коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации;
- формирование правильной осанки;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне.
- привитие интереса и потребности регулярным занятиям АФК;
- воспитание индивидуальных психических черт и способов коллективного общения;
- привитие культуры здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Метапредметные:

- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и их сочетаний;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);
- привитие навыков завершенности, аккуратности, интереса к тренировочному процессу, стремления к результату;
- привитие навыков самоконтроля и самооценки;
- укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности детей. Предметные:
- создание представлений об индивидуальных физических возможностях организма;
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
- формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
- формирование умений оценивать самочувствие по внешним показателям и внутренним ощущениям.

1.5. Социальные категории программы, формы и продолжительность занятий: Программа предназначена для детей с ОВЗ и детей-инвалидов в возрасте от 3 до 17 лет.

Форма занятия – индивидуальная, подгрупповая согласно расписанию. Каждое занятие состоит из 3 частей: - подготовительной (ходьба, бег, ОРУ); - основной (упражнения из разделов легкой атлетики, спортивных и подвижных и игр и т.д.); - заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на осанку).

Продолжительность занятия - 15-20 минут.

1.6. Срок реализации программы: 1 модуль программы рассчитан на реабилитационный курс, продолжительностью 24 календарных дня.

1.7. Ожидаемые результаты реализации программы:

Личностными результатами освоения детьми содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами:

- представлять занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия АФК с элементами спортивных игр с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными детьми, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

СОГЛАСОВАНО:
на заседании психолого-
педагогического консилиума
«Тихорецкий реабилитационный
центр» № 1
« 10 » января 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГКУ СО КК
«Тихорецкий реабилитационный
центр»
А.Е. Шендорук
« 10 » января 2023г.



2. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема занятий	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
Модуль 1 (3-9 лет)				
	Блок «Гимнастика»			4
1	Развитие внимания	0,3	0,7	1
2	Развитие гибкости	0,3	0,7	1
3	Развитие скоростной выносливости	0,3	0,7	1
4	Развитие силовых способностей	0,3	0,7	1
	Блок «Легка атлетика»			4
1	Развитие внимания, координации	0,3	0,7	1
2	Развитие скоростных качеств, глазомера	0,3	0,7	1
3	Развитие глазомера и координации	0,3	0,7	1
4	Развитие скоростной выносливости	0,3	0,7	1
	Блок «Подвижные игры»			4
1	Развитие скоростных качеств	0,3	0,7	1
2	Развитие выносливости	0,3	0,7	1
3	Развитие внимания, координации	0,3	0,7	1
4	Развитие внимания, быстроты, скоростной выносливости	0,3	0,7	1
Модуль 2 (10-17 лет)				
	Блок «Гимнастика»			4
1	Развитие внимания	0,3	0,7	1
2	Развитие гибкости	0,3	0,7	1
3	Развитие скоростной выносливости	0,3	0,7	1
4	Развитие силовых способностей	0,3	0,7	1
	Блок «Лёгкая атлетика»			4
1	Развитие внимания, координации	0,3	0,7	1
2	Развитие скоростных качеств, глазомера	0,3	0,7	1
3	Развитие глазомера и координации	0,3	0,7	1
4	Развитие скоростной выносливости	0,3	0,7	1
	Блок «Подвижные игры»			4
1	Развитие скоростных качеств	0,3	0,7	1
2	Развитие выносливости	0,3	0,7	1
3	Развитие внимания, координации	0,3	0,7	1
4	Развитие внимания, быстроты, скоростной выносливости			
	Блок «Спортивные игры»			4
1	Развитие координации	0,3	0,7	1
2	Развитие скоростной выносливости	0,3	0,7	1
3	Развитие силы и глазомера	0,3	0,7	1
4	Развитие внимания	0,3	0,7	1

3. Основная часть

Модуль 1 (3-9 лет) Блок «Гимнастика»

Занятие № 1.

Тема: Развитие внимание.

Цель: формирование представлений и знаний об элементарных физических упражнениях.

Задачи:

- знакомство с понятием «физические упражнения», их технике и влиянии на организм,
- о движениях, частях тела, суставах (название, понятие, роль в движении),
- требованиях к осанке, дыханию, питанию, режиму дня, гигиене тела и одежды, закаливанию,
- значению движений в жизни человека и самостоятельных занятий.

Ход занятия:

Водная часть:

Техника безопасности на занятиях АФК.

Общеукрепляющие разминочные упражнения.

Основная часть:

Строевые упражнения. перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, размыкание и смыкание на месте, строевой шаг, выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево, переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Итоговая часть:

Упражнения на расслабление, игры малой интенсивности.

Спортивный инвентарь, примеры упражнений и используемого оборудования применяется в соответствии с Приложением 1 к Программе.

Блок «Гимнастика»

Занятие № 2.

Тема: «Развитие гибкости»

Цель: Основы выполнения гимнастических упражнений.

Задачи:

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности;
- привитие интереса и потребности регулярным занятиям АФК;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Ход занятия:

Вводная часть:

Техника безопасности на занятиях АФК.

Общеукрепляющие разминочные упражнения.

Основная часть:

Широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах; выпады на месте; упражнения с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Итоговая часть:

Упражнения на расслабление, игры малой интенсивности.

Спортивный инвентарь, примеры упражнений и используемого оборудования применяется в соответствии с Приложением 1 к Программе.

Блок «Гимнастика»

Занятие № 3.

Тема: «Развитие скоростной выносливости»

Цель: Основы выполнения гимнастических упражнений.

Задачи:

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности;
- формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне.

Ход занятия:

Вводная часть:

Техника безопасности на занятиях АФК.

Общеукрепляющие разминочные упражнения.

Основная часть:

Эстафеты. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Итоговая часть:

Упражнения на расслабление, игры малой интенсивности.

Спортивный инвентарь, примеры упражнений и используемого оборудования применяется в соответствии с Приложением 1 к Программе.

Блок «Гимнастика»

Занятие № 4.

Тема: «Развитие силовых способностей»

Цель: Основы выполнения гимнастических упражнений.

Задачи:

- привитие интереса и потребности регулярным занятиям АФК;
- воспитание индивидуальных психических черт и способов коллективного общения;
- привитие культуры здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, навыков культурного поведения;
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Ход занятия:

Вводная часть:

Техника безопасности на занятиях АФК.

Общеукрепляющие разминочные упражнения.

Основная часть:

Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением, перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами; переноска партнера в парах.

Итоговая часть:

Упражнения на расслабление, игры малой интенсивности.

Спортивный инвентарь, примеры упражнений и используемого оборудования применяется в соответствии с Приложением 1 к Программе.

Блок «Легкая атлетика»

Занятие № 1

Тема: «Развитие внимания, координации»

Цель: Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.

Задачи:

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности;
- коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование правильной осанки.

Ход занятия:

Вводная часть:

Техника безопасности на занятиях АФК.

Общеукрепляющие разминочные упражнения.

Основная часть:

Произвольное преодоление простых препятствий, передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе, воспроизведение заданной игровой позы, игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя). Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.

Итоговая часть:

Упражнения на расслабление, игры малой интенсивности.

Спортивный инвентарь, примеры упражнений и используемого оборудования применяется в соответствии с Приложением 1 к Программе.

Блок «Легкая атлетика»

Занятие № 2

Тема: «Развитие скоростных качеств, глазомера»

Цель: Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.

Задачи:

- привитие культуры здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, навыков культурного поведения;
- привитие навыков завершенности, аккуратности, интереса к тренировочному процессу, стремления к результату;
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Ход занятия:

Вводная часть:

Техника безопасности на занятиях АФК.

Общеукрепляющие разминочные упражнения.

Основная часть:

Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами, равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия.

Виды стилизованной ходьбы под заданный ритм; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба).

Итоговая часть:

Упражнения на расслабление, игры малой интенсивности.

Спортивный инвентарь, примеры упражнений и используемого оборудования применяется в соответствии с Приложением 1 к Программе.

Блок «Легкая атлетика»

Занятие № 3

Тема: «Развитие глазомера и координации»

Цель: Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

Задачи:

- привитие интереса и потребности регулярным занятиям АФК;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Ход занятия:

Вводная часть:

Техника безопасности на занятиях АФК.

Общеукрепляющие разминочные упражнения.

Основная часть:

Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие, упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Виды стилизованной ходьбы под заданный ритм; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба).

Итоговая часть:

Упражнения на расслабление, игры малой интенсивности.

Спортивный инвентарь, примеры упражнений и используемого оборудования применяется в соответствии с Приложением 1 к Программе.

Блок «Легкая атлетика»

Занятие № 4

Тема: «Развитие скоростной выносливости»

Цель: Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.

Задачи:

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности;
- коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне.

Ход занятия:

Вводная часть:

Техника безопасности на занятиях АФК.

Общеукрепляющие разминочные упражнения.

Основная часть:

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и метание снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность (обеими руками), прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Старты из различных исходных положений.

Итоговая часть:

Упражнения на расслабление, игры малой интенсивности.

Спортивный инвентарь, примеры упражнений и используемого оборудования применяется в соответствии с Приложением 1 к Программе.

Блок «Подвижные игры»

Занятие № 1

Тема: «Развитие скоростных качеств»

Цель: Терминология подвижных игр. Правила и организация игр.

Задачи:

- учить взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- привитие навыков завершенности, аккуратности, интереса к тренировочному процессу, стремления к результату;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Ход занятия:

Вводная часть:

Техника безопасности на занятиях АФК.

Общеукрепляющие разминочные упражнения.

Основная часть:

Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игр баскетбол, футбол, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Итоговая часть:

Упражнения на расслабление, игры малой интенсивности.

Спортивный инвентарь, примеры упражнений и используемого оборудования применяется в соответствии с Приложением 1 к Программе.

Блок «Подвижные игры»

Занятие № 2

Тема: «Развитие выносливости»

Цель: Правила и организация игры. Правила техники безопасности на занятиях.

Задачи:

- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и их сочетаний;
- привитие культуры здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Ход занятия:

Вводная часть:

Техника безопасности на занятиях АФК.

Общеукрепляющие разминочные упражнения.

Основная часть:

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

Итоговая часть:

Упражнения на расслабление, игры малой интенсивности.

Спортивный инвентарь, примеры упражнений и используемого оборудования применяется в соответствии с Приложением 1 к Программе.

Блок «Подвижные игры»

Занятие № 3

Тема: «Развитие внимания, координации»

Цель: игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

Задачи:

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности;
- коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации.

Ход занятия:

Вводная часть:

Техника безопасности на занятиях АФК.

Общеукрепляющие разминочные упражнения.

Основная часть:

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, направленных на развитие внимания и координационных способностей.

Итоговая часть:

Упражнения на расслабление, игры малой интенсивности.

Спортивный инвентарь, примеры упражнений и используемого оборудования применяется в соответствии с Приложением 1 к Программе.

Блок «Подвижные игры»

Занятие № 4

Тема: «Развитие внимания, быстроты, скоростной выносливости»

Цель: Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Задачи:

- привитие навыков завершенности, аккуратности, интереса к игровому процессу, стремления к результату;
- привитие навыков самоконтроля и самооценки; - укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности детей;
- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности.

Ход занятия:

Вводная часть:

Техника безопасности на занятиях АФК.

Общеукрепляющие разминочные упражнения.

Основная часть:

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, направленных на развитие внимания, быстроты, скоростной выносливости.

Итоговая часть:

Упражнения на расслабление, игры малой интенсивности.

Спортивный инвентарь, примеры упражнений и используемого оборудования применяется в соответствии с Приложением 1 к Программе.

Модуль 2 (10-17 лет)

Блок «Гимнастика»

Занятие № 1.

Тема: Развитие внимание.

Цель: формирование представлений и знаний об элементарных физических упражнениях.

Задачи:

-знакомство с понятием «физические упражнения», их технике и влиянии на организм,

-о движениях, частях тела, суставах (название, понятие, роль в движении),

-требованиях к осанке, дыханию, питанию, режиму дня, гигиене тела и одежды, закаливанию,

-значению движений в жизни человека и самостоятельных занятий.

Ход занятия:

Водная часть:

Техника безопасности на занятиях АФК.

Общеукрепляющие разминочные упражнения.

Основная часть:

Строевые упражнения. перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, размыкание и смыкание на месте, строевой шаг, выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево, переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Итоговая часть:

Упражнения на расслабление, игры малой интенсивности.

Спортивный инвентарь, примеры упражнений и используемого оборудования применяется в соответствии с Приложением 1 к Программе.

Блок «Гимнастика»

Занятие № 2.

Тема: «Развитие гибкости»

Цель: Основы выполнения гимнастических упражнений.

Задачи:

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности;
- привитие интереса и потребности регулярным занятиям АФК;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Ход занятия:

Вводная часть:

Техника безопасности на занятиях АФК.

Общеукрепляющие разминочные упражнения.

Основная часть:

Широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах; выпады на месте; упражнения с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Итоговая часть:

Упражнения на расслабление, игры малой интенсивности.

Спортивный инвентарь, примеры упражнений и используемого оборудования применяется в соответствии с Приложением 1 к Программе.

Блок «Гимнастика»

Занятие № 3.

Тема: «Развитие скоростной выносливости»

Цель: Основы выполнения гимнастических упражнений.

Задачи:

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности;
- формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне.

Ход занятия:

Вводная часть:

Техника безопасности на занятиях АФК.

Общеукрепляющие разминочные упражнения.

Основная часть:

Эстафеты. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Итоговая часть:

Упражнения на расслабление, игры малой интенсивности.

Спортивный инвентарь, примеры упражнений и используемого оборудования применяется в соответствии с Приложением 1 к Программе.

Блок «Гимнастика»

Занятие № 4.

Тема: «Развитие силовых способностей»

Цель: Основы выполнения гимнастических упражнений.

Задачи:

- привитие интереса и потребности регулярным занятиям АФК;
- воспитание индивидуальных психических черт и способов коллективного общения;
- привитие культуры здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, навыков культурного поведения;
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Ход занятия:

Вводная часть:

Техника безопасности на занятиях АФК.

Общеукрепляющие разминочные упражнения.

Основная часть:

Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением, перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами; переноска партнера в парах.

Итоговая часть:

Упражнения на расслабление, игры малой интенсивности.

Спортивный инвентарь, примеры упражнений и используемого оборудования применяется в соответствии с Приложением 1 к Программе.

Блок «Легкая атлетика»

Занятие № 1

Тема: «Развитие внимания, координации»

Цель: Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.

Задачи:

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности;
- коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование правильной осанки.

Ход занятия:

Вводная часть:

Техника безопасности на занятиях АФК.

Общеукрепляющие разминочные упражнения.

Основная часть:

Произвольное преодоление простых препятствий, передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе, воспроизведение заданной игровой позы, игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя). Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.

Итоговая часть:

Упражнения на расслабление, игры малой интенсивности.

Спортивный инвентарь, примеры упражнений и используемого оборудования применяется в соответствии с Приложением 1 к Программе.

Блок «Легкая атлетика»

Занятие № 2

Тема: «Развитие скоростных качеств, глазомера»

Цель: Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.

Задачи:

- привитие культуры здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, навыков культурного поведения;
- привитие навыков завершенности, аккуратности, интереса к тренировочному процессу, стремления к результату;
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Ход занятия:

Вводная часть:

Техника безопасности на занятиях АФК.

Общеукрепляющие разминочные упражнения.

Основная часть:

Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами, равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия.

Виды стилизованной ходьбы под заданный ритм; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба).

Итоговая часть:

Упражнения на расслабление, игры малой интенсивности.

Спортивный инвентарь, примеры упражнений и используемого оборудования применяется в соответствии с Приложением 1 к Программе.

Блок «Легкая атлетика»

Занятие № 3

Тема: «Развитие глазомера и координации»

Цель: Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

Задачи:

- привитие интереса и потребности регулярным занятиям АФК;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Ход занятия:

Вводная часть:

Техника безопасности на занятиях АФК.

Общеукрепляющие разминочные упражнения.

Основная часть:

Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие, упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Виды стилизованной ходьбы под заданный ритм; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба).

Итоговая часть:

Упражнения на расслабление, игры малой интенсивности.

Спортивный инвентарь, примеры упражнений и используемого оборудования применяется в соответствии с Приложением 1 к Программе.

Блок «Легкая атлетика»

Занятие № 4

Тема: «Развитие скоростной выносливости»

Цель: Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.

Задачи:

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности;
- коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне.

Ход занятия:

Вводная часть:

Техника безопасности на занятиях АФК.

Общеукрепляющие разминочные упражнения.

Основная часть:

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и метание снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность (обеими руками), прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Старты из различных исходных положений.

Итоговая часть:

Упражнения на расслабление, игры малой интенсивности.

Спортивный инвентарь, примеры упражнений и используемого оборудования применяется в соответствии с Приложением 1 к Программе.

Блок «Подвижные игры»

Занятие № 1

Тема: «Развитие скоростных качеств»

Цель: Терминология подвижных игр. Правила и организация игр.

Задачи:

- учить взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- привитие навыков завершенности, аккуратности, интереса к тренировочному процессу, стремления к результату;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Ход занятия:

Вводная часть:

Техника безопасности на занятиях АФК.

Общеукрепляющие разминочные упражнения.

Основная часть:

Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игр баскетбол, футбол, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Итоговая часть:

Упражнения на расслабление, игры малой интенсивности.

Спортивный инвентарь, примеры упражнений и используемого оборудования применяется в соответствии с Приложением 1 к Программе.

Блок «Подвижные игры»

Занятие № 2

Тема: «Развитие выносливости»

Цель: Правила и организация игры. Правила техники безопасности на занятиях.

Задачи:

- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и их сочетаний;
- привитие культуры здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Ход занятия:

Вводная часть:

Техника безопасности на занятиях АФК.

Общеукрепляющие разминочные упражнения.

Основная часть:

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

Итоговая часть:

Упражнения на расслабление, игры малой интенсивности.

Спортивный инвентарь, примеры упражнений и используемого оборудования применяется в соответствии с Приложением 1 к Программе.

Блок «Подвижные игры»

Занятие № 3

Тема: «Развитие внимания, координации»

Цель: игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

Задачи:

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности;
- коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации.

Ход занятия:

Вводная часть:

Техника безопасности на занятиях АФК.

Общеукрепляющие разминочные упражнения.

Основная часть:

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, направленных на развитие внимания и координационных способностей.

Итоговая часть:

Упражнения на расслабление, игры малой интенсивности.

Спортивный инвентарь, примеры упражнений и используемого оборудования применяется в соответствии с Приложением 1 к Программе.

Блок «Подвижные игры»

Занятие № 4

Тема: «Развитие внимания, быстроты, скоростной выносливости»

Цель: Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Задачи:

- привитие навыков завершенности, аккуратности, интереса к игровому процессу, стремления к результату;
- привитие навыков самоконтроля и самооценки; - укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности детей;
- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности.

Ход занятия:

Вводная часть:

Техника безопасности на занятиях АФК.

Общеукрепляющие разминочные упражнения.

Основная часть:

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, направленных на развитие внимания, быстроты, скоростной выносливости.

Итоговая часть:

Упражнения на расслабление, игры малой интенсивности.

Спортивный инвентарь, примеры упражнений и используемого оборудования применяется в соответствии с Приложением 1 к Программе.

Блок «Спортивные игры»

Занятие № 1

Тема: «Развитие координации».

Цель: Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности на занятиях.

Задачи:

- совершенствование функциональных возможностей организма;
- развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации;
- формирование правильной осанки;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне.

Ход занятия:

Вводная часть:

Техника безопасности на занятиях АФК.

Общеукрепляющие разминочные упражнения.

Основная часть:

Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий, направленных на развитие координации. Бег с изменением направления, скорости, бег с ведением и без ведения мяча, метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме.

Итоговая часть:

Упражнения на расслабление, игры малой интенсивности.

Спортивный инвентарь, примеры упражнений и используемого оборудования применяется в соответствии с Приложением 1 к Программе.

Блок «Спортивные игры»

Занятие № 2

Тема: «Развитие скоростной выносливости»

Цель: Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности на занятиях.

Задачи:

- развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации;
- воспитание индивидуальных психических черт и способов коллективного общения;
- привитие культуры здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Ход занятия:

Вводная часть:

Техника безопасности на занятиях АФК.

Общеукрепляющие разминочные упражнения.

Основная часть:

Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий, направленных на развитие скоростной выносливости. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 секунд. Подвижные игры. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с мячом.

Итоговая часть:

Упражнения на расслабление, игры малой интенсивности.

Спортивный инвентарь, примеры упражнений и используемого оборудования применяется в соответствии с Приложением 1 к Программе.

Блок «Спортивные игры»

Занятие № 3

Тема: «Развитие силы и глазомера»

Цель: Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности на занятиях.

Задачи:

- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и их сочетаний;
- привитие навыков самоконтроля и самооценки;
- укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности детей.

Ход занятия:

Вводная часть:

Техника безопасности на занятиях АФК.

Общеукрепляющие разминочные упражнения.

Основная часть:

Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий, направленных на развитие силы и глазомера. Передача гантели (1кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; повторное выполнение беговых нагрузок; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, прыжки с продвижением вперед (правым, левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в приседе, полуприседе, запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Итоговая часть:

Упражнения на расслабление, игры малой интенсивности.

Спортивный инвентарь, примеры упражнений и используемого оборудования применяется в соответствии с Приложением 1 к Программе.

Блок «Спортивные игры»

Занятие № 4

Тема: «Развитие внимания»

Цель: Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности на занятиях.

Задачи:

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности;
- коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- привитие навыков самоконтроля и самооценки;
- укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности детей.

Ход занятия:

Вводная часть:

Техника безопасности на занятиях АФК.

Общеукрепляющие разминочные упражнения.

Основная часть:

Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий, направленных на развитие внимания. Двусторонние игры длительностью от 20 сек до 12 мин., упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие, упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Итоговая часть:

Упражнения на расслабление, игры малой интенсивности.

Спортивный инвентарь, примеры упражнений и используемого оборудования применяется в соответствии с Приложением 1 к Программе.

4. Список использованной литературы

1. Гамм.Е.Э, Бойко.О.Я, Гридчин.А.А, Тригулов.В.В, Шушкова.Н.И « Баскетбол. Тренируемся». Программа спортивного мастерства. Методическое пособие для тренеров по адаптивной физической культуре. Под ред. Бойко.О.Я. Екатеринбург, 2015;
2. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994;
3. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. - М.: ТЦ Сфера, 2003.
4. Былеева А.В. Подвижные игры. – М.: ФиС, 1982.;
5. Курамшин Ю.Ф., Попова В.И. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Под ред. Ю. Ф. Курамшина, В. И. Попова; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1999г.;
6. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная.: Учебник. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.