

Министерство труда и социального развития Краснодарского края

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
Краснодарского края «Терновский психоневрологический интернат»

Принята на заседании
методического объединения
« 28 » декабря 2023 г.
Протокол № 5



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ СО КК
«Терновский ПНИ»

 Корниенко Н.А.

« 28 » декабря 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
по реабилитации людей
с ограниченными умственными и физическими возможностями
«Адаптивная физическая культура»**

Возраст обучающихся: старше 18 лет

Срок реализации: 1 год

Объем программы: 165 часов

Составитель программы:
Дацунов Алексей Викторович
воспитатель

Терновская
2024

1.1. Пояснительная записка

«Адаптивная физическая культура» – 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. Адаптивная физическая культура для людей с ограниченными возможностями, в том числе и с психоневрологическими расстройствами, может выступать как эффективное средство реабилитации и социальной адаптации получателей социальных услуг. Занятия физической культурой и спортом являются не только интересно организованным досугом, но и факторами улучшения психоэмоционального самочувствия, повышения уровня физической подготовленности.

Дополнительная общеразвивающая программа «Адаптивная физическая культура» предназначена для людей с ограниченными возможностями старше 18 лет.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

Федеральный закон « Об образовании в Российской Федерации » от 29.12.2012 №273-ФЗ;

Концепция развития дополнительного образования на 2022-2030 годы от 31 марта 2022 г. № 678-р;

Приказ Министра просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам »;

СанПиН 2.4.3648-20 « Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи », утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный №61573), действующие до 1 января 2027 года.

Методические рекомендации « Структурирование программы дополнительного образования », разработанных ГКУ КК « Краевой методический центр » (г. Краснодар, 2023 года);

Лицензия на осуществление образовательной деятельности ГБУ СО КК « Терновский психоневрологический интернат »;

Устав ГБУ СО КК « Терновский психоневрологический интернат » Утвержден приказом департамента социальной защиты населения Краснодарского края от 19.04.2011 года. №354.

Новизна программы заключается в создании предназначение средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и предполагает, что физическая культура во всех её проявлениях должна стимулировать позитивные морфофункциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Актуальность программы: адаптивная физическая культура во всех её проявлениях формирует необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма, физическое воспитание людей с ограниченными умственными и физическими возможностями здоровья, получение ими знаний по адаптивной физической культуре.

Педагогическая целесообразность программы: адаптивная физическая культура способствует решению задачи интеграции инвалидов в обществе.

Адрес программы: люди с ограниченными возможностями старше 18 лет.

Объем программы: 165 часов.

Режим занятий: 5 раз в неделю по 40 минут.

Форма занятий: индивидуальные и групповые.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: сформировать двигательную активность, здоровый образ жизни у получателей социальных услуг посредством адаптивной физкультуры.

Задачи:

1. Воспитывать нравственные и волевые качества;
2. Формировать способности к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок;
3. Создать оздоравливающую среду, положительно воздействующую на соматическое и психологическое состояние получателей социальных услуг;
4. Приучить получателей социальных услуг к организованности, ответственности за свои поступки, активности и самостоятельности;
5. Вовлечь как можно больше получателей социальных услуг к систематическим занятиям адаптивной физической культурой с целью профилактики вредных привычек.

1.3. Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
по реабилитации людей
с ограниченными умственными и физическими возможностями
старше 18 лет
« Адаптивная физическая культура »

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Мини-футбол	40	1	39
2.	Настольный теннис	25	1	24
3.	Велоспорт	20	1	19
4.	Бадминтон	20	1	19
5.	Баскетбол	25	1	24
6.	Шашки	20	1	19
7.	Шахматы	15	1	14
ВСЕГО		165	7	158

1.4. Содержание программы

1. Раздел «Мини-футбол»

Занятие 1. Мини-футбол. Правила игры

Теоретическое занятие: Техника безопасности. Развитие футбола в России. Правила соревнований

Занятие 2. Мини-футбол. Общая физическая подготовка

Практическое занятие: Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановкам

Занятие 3. Мини-футбол. Специальная физическая подготовка

Практическое занятие: Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных и.п.

Занятие 4. Мини-футбол. Дистанция и скорость

Практическое занятие: Упражнения для развития дистанционной скорости, обводка препятствий на скорость

Занятие 5. Мини-футбол. Толчки плечом партнера

Практическое занятие: Упражнение «Борьба за мяч»

Занятие 6. Мини-футбол. Остановка опускающегося мяча

Практическое занятие: Остановка подошвой и внутренней стороной стопы опускающегося мяча

Занятие 7. Мини-футбол. Остановка катящегося мяча

Практическое занятие: Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча

Занятие 8. Мини-футбол. Передача мяча (пас)

Практическое занятие: Передача мяча (пас) внутренней стороной стопы. Упражнение: игра «Стенка»

Занятие 9. Мини-футбол. Стартовые рывки

Практическое занятие: Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Эстафета с элементами старт

Занятие 10. Мини-футбол. Удары на точность

Практическое занятие: Удары по мячу на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние

Занятие 11. Мини-футбол. Ведение мяча

Практическое занятие: Ведение внешней и средней частями подъема. Игровые упражнения с мячом, большой интенсивности

Занятие 12. Мини-футбол. Бег с «тенью»

Практическое занятие: Повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направлением

Занятие 13. Мини-футбол. Удержание мяча корпусом

Практическое занятие: Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами»

Занятие 14. Мини-футбол. Обводка препятствий

Практическое занятие: Обводка препятствий шагом и на скорость (фишки). Эстафета с элементами старта

Занятие 15. Мини-футбол. Удары по неподвижному мячу

Практическое занятие: Удары серединой и внешней частью подъема по неподвижному мячу

Занятие 16. Мини-футбол. Удары по катящему мячу

Практическое занятие: Удары серединой и внешней частью подъема по катящемуся мячу

Занятие 17. Мини-футбол. Удары с полулета

Практическое занятие: Удары подъемом по прыгающему и летящему мячу

Занятие 18. Мини-футбол. Удары по мячу в единоборстве

Практическое занятие: Удары по мячу в единоборстве (1+1). Удары по мячу на точность и дальность

Занятие 19. Мини-футбол. Удары по мячу головой

Практическое занятие: Удары по мячу головой, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба

Занятие 20. Мини-футбол. Игра головой в единоборстве

Практическое занятие: Удары по мячу головой, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега с активным и пассивным соперником

Занятие 21. Мини-футбол. Удар по мячу ногой и головой на силу

Практическое занятие: Выполнение стартовых рывков (5-10м), с последующим ударом по мячу

Занятие 22. Мини-футбол. Удары по мячу на точность

Практическое занятие: Штрафной удар

Занятие 23. Мини-футбол. Остановка грудью летящего мяча

Практическое занятие: Остановка грудью летящего мяча с последующим переводом, ведением или передачей мяча

Занятие 24. Мини-футбол. Удары по летящему мячу

Практическое занятие: Удары подьёмом по прыгающему и летящему мячу

Занятие 25. Мини-футбол. Остановка мяча, с последующим ведением

Практическое занятие: Остановка мяча, ногой или грудью с последующим ведением

Занятие 26. Мини-футбол. Остановка и передача мяча

Практическое занятие: Остановка мяча, с последующим ведением или передачей мяча

Занятие 27. Мини-футбол. Обманные движения (финты)

Практическое занятие: Выполнение обманных движений, в единоборстве с пассивным и активным соперником

Занятие 28. Мини-футбол. Жонглирование

Практическое занятие: Держание мяча в воздухе (жонглирование). Выполнение ударов по мячу ногой на количество раз повторений

Занятие 29. Мини-футбол. Подвижные игры

Практическое занятие: Подвижная игра «Городки», «Футбол сидя»

Занятие 30. Мини-футбол. Отбор мяча

Практическое занятие: Противодействие маневрированию, т. е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча

Занятие 31. Мини-футбол. Противодействие передаче

Практическое занятие: Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

Занятие 32. Мини-футбол. Финты с ударом

Практическое занятие: Финты ударом ногой с убираанием мяча под себя

Занятие 33. Мини-футбол. Удары по мячу ногой в единоборстве

Практическое занятие: Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным сопротивлением игрока и активным сопротивлением игрока

Занятие 34. Мини-футбол. Игра вратаря

Практическое занятие: Ловля катящегося и летящего мяча. Ловля опускающегося мяча

Занятие 35. Мини-футбол. Комбинации с участием вратаря.

Практическое занятие: Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность

Занятие 36. Мини-футбол. Совершенствование в «перехвате»

Практическое занятие: Осуществление правильного выбора позиции и страховку партнера.

Занятие 37. Мини-футбол. Персональная опека

Практическое занятие: Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты

Занятие 38. Мини-футбол. Тактика нападения

Практическое занятие: Упражнения для развития умения «видеть поле»
Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Занятие 39. Мини-футбол. Тактика защиты

Практическое занятие: Организация противодействия комбинациям: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча»

Занятие 40. Мини-футбол. Итоговое занятие

Практическое занятие: Соревнование по мини- футболу

2. Раздел «Настольный теннис»

Занятие 1 Настольный теннис. Правила игры

Теоретическое занятие: Техника безопасности. Правила соревнования

Занятие 2 Настольный теннис. Общая физическая подготовка

Практическое занятие: Упражнения без предметов. Упражнения с предметами: С набивным мячом, с гимнастической палкой

Занятие 3. Настольный теннис. Специальная физическая подготовка

Практическое занятие: Упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости

Занятие 4. Настольный теннис. Легкоатлетическая подготовка

Практическое занятие: Упражнения на скорость: бег с низкого и высокого старта (4-10 м, 4 повторен)

Занятие 5. Настольный теннис. Стойка игрока

Практическое занятие: Упражнения «школы мяча»

Занятие 6. Настольный теннис. Перемещения игрока

Практическое занятие: Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева

Занятие 7. Настольный теннис. Держания ракетки

Практическое занятие: Овладение техникой держания ракетки

Занятие 8. Настольный теннис. Способы игры

Практическое занятие: Правильная хватка ракетки и способы игры

Занятие 9. Настольный теннис. Подачи

Практическое занятие: Удары по мячу, подачи

Занятие 10. Настольный теннис. Удар без вращения мяча

Практическое занятие: Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева

Занятие 11. Настольный теннис. Упражнение с мячом и ракеткой

Практическое занятие: Упражнение с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии

Занятие 12. Настольный теннис. Количество повторений в одной серии

Практическое занятие: Упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии

Занятие 13. Настольный теннис. Тренировка ударов у тренировочной стенки

Практическое занятие: Упражнений с мячом и ракеткой на количество ударов у тренировочной стенки одной серии

Занятие 14. Настольный теннис. Обучение технике выполнения наката.

Практическое занятие: Упражнений с мячом и ракеткой на столе, работа ног при выполнении наката

Занятие 15. Настольный теннис. Тренировка ударов «накат»

Практическое занятие: Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе, сочетание ударов

Занятие 16. Настольный теннис. Перемещений с выполнением ударов

Практическое занятие: Имитация перемещений с выполнением ударов, справа и слева

Занятие 17. Настольный теннис. Тренировка ударов сложных подач

Практическое занятие: Работа ног при ударах справа и слева в движении при выполнении сложных подач

Занятие 18. Настольный теннис. Обучение ударам с лета

Практическое занятие: Упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений

Занятие 19. Настольный теннис. Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании

Практическое занятие: Упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений

Занятие 20. Настольный теннис. Совершенствование ударов справа и слева накатом

Практическое занятие: Упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений

Занятие 21. Настольный теннис. Совершенствование подачи, накатов, срезок

Практическое занятие: Упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений

Занятие 22. Настольный теннис. Обучение ударам справа и слева срезкой

Практическое занятие: Упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии

Занятие 23. Настольный теннис. Обучение балансу при подаче

Практическое занятие: Упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений

Занятие 24. Настольный теннис. Совершенствование ударов срезкой и накатом

Практическое занятие: Упражнений с мячом и ракеткой с контролем траектории полета мяча и сменой направлений

Занятие 25. Настольный теннис. Тактика игры с разными противниками

Практическое занятие: Основные тактические варианты игры. Игра на счет из одной, трех партий

3. Раздел «Велоспорт»

Занятие 1. Велоспорт. Правила игры

Теоретическое занятие: Техника безопасность. Правила соревнований

Занятие 2. Велоспорт. Общая физическая подготовка

Практическое занятие: Упражнения без предметов, с предметами

Занятие 3. Велоспорт. Специальная физическая подготовка

Практическое занятие: Упражнения для развития навыков быстроты, силы, ловкости, выносливости, координации

Занятие 4. Велоспорт. Легкоатлетические упражнения

Практическое занятие: Упражнение бег с высокого старта на короткие дистанции (4 - 50 м)

Занятие 5. Велоспорт. Подвижные игры

Практическое занятие: Игры: «Ручной футбол», «футбол сидя»

Занятие 6. Велоспорт. Спортивные игры

Практическое занятие: Игра баскетбол

Занятие 7. Велоспорт. Стартовая стойка

Практическое занятие: Правильное выполнения стартовой стойки: исходное положение велосипедиста. Научить принимать и сохранять правильное положение тела – стартовая стойка. Специальные или подводящие упражнения. Принимать и менять позы и положения

Занятие 8. Велоспорт. Техника старта

Практическое занятие: Правильное выполнения техники старта: исходное положение велосипедиста, постановка педалей, выход со старта

Занятие 9. Велоспорт. Перемещения по трассе

Практическое занятие: Перемещение по трассе по дистанции со средней скоростью

Занятие 10. Велоспорт. Действия на велосипеде

Практическое занятие: Самостоятельное передвижение на велосипеде, преодолеть «чувство страха» при движении

Занятие 11. Велоспорт. Виды торможений

Практическое занятие: Освоить необходимое положение педалей при каждом виде торможений

Занятие 12. Велоспорт. Индивидуальные действия

Практическое занятие: Самостоятельное передвижение на велосипеде, развивать умение сохранять равновесие и правильное положение тела

Занятие 13. Велоспорт. Групповые действия

Практическое занятие: Групповые передвижение на велосипеде, умение сохранять дистанцию и правильное положение тела

Занятие 14. Велоспорт. Упражнения простого катания

Практическое занятие: Спокойная езда по дистанции

Занятие 15. Велоспорт. Выбор способа обгона

Практическое занятие: Упражнение (Обгон) преодолеть «чувство страха» при объезде препятствий медленно, соперника на средней скорости по прямой, на поворотах

Занятие 16. Велоспорт. Совершенствование навыков естественных видов движений

Практическое занятие: Самостоятельное передвижение. Преодолеть «чувство страха» при движении

Занятие 17. Велоспорт. Старт по сигналу

Практическое занятие: Выполнения выезда на дистанцию, со старта по сигналу свистка

Занятие 18. Велоспорт. Езда змейкой

Практическое занятие: Освоить необходимое положение тела при каждом объезде фишек

Занятие 19. Велоспорт. Техника защиты

Практическое занятие: Техническая подготовка. Упражнения простого катания

Занятие 20. Велоспорт. Тактическая подготовка

Практическое занятие: Индивидуальные действия. Выбор способа обгона при движении

4. Раздел «Бадминтон»

Занятие 1. Бадминтон. Правила игры

Теоретическое занятие: Техника безопасности. Правила соревнований

Занятие 2. Бадминтон. Общая физическая подготовка

Практическое занятие: Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами

Занятие 3. Бадминтон. Специальная физическая подготовка

Практическое занятие: Упражнения для развития гибкости лучезапястного сустава. Упражнения для развития быстроты движений, выносливости

Занятие 4. Бадминтон. Легкоатлетические упражнения

Практическое занятие: Бег на короткие и средние дистанции (50 м, 100м, 500м)

Занятие 5. Бадминтон. Подвижные игры

Практическое занятие: Игра «Пионербол»

Занятие 6. Бадминтон. Спортивные игры

Практическое занятие: Игра волейбол

Занятие 7. Бадминтон. Хват ракетки

Практическое занятие: Обучение различным способам хватов ракетки

Занятие 8. Бадминтон. Упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи

Практическое занятие: Упражнения для развития гибкости лучезапястного сустава

Занятие 9. Бадминтон. Жонглирование на разной высоте с перемещением

Практическое занятие: Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса и подвижности в суставах с ракеткой и без ракетки

Занятие 10. Бадминтон. Правильное перемещение по площадке

Практическое занятие: Упражнения с выпадом для повышения скорости выполнения ударов

Занятие 11. Бадминтон. Основная стойка при подаче, приеме подачи. Подачи

Практическое занятие: Упражнения с выпадом для повышения скорости выполнения ударов

Занятие 12. Бадминтон. Основная стойка при ударах

Практическое занятие: Упражнения для увеличения подвижности плечевого пояса

Занятие 13. Бадминтон. Подача у сетки, в парах

Практическое занятие: Упражнения для увеличения подвижности суставов ног

Занятие 14. Бадминтон. Жонглирование на разную высоту с перемещением

Практическое занятие: Упражнения для развития гибкости туловища

Занятие 15. Бадминтон. Перекидывание волана в парах одним, двумя воланами

Практическое занятие: Упражнения для развития гибкости туловища

Занятие 16. Бадминтон. Имитация техники ударов справа, слева

Практическое занятие: Упражнения для увеличения подвижности плечевого пояса

Занятие 17. Бадминтон. Поддача короткая, длинная

Практическое занятие: Упражнения с выпадом для повышения скорости выполнения ударов

Занятие 18. Бадминтон. Прием подачи сверху, снизу

Практическое занятие: Упражнения с гимнастической скакалкой (прыжки)

Занятие 19. Бадминтон. Одиночная игра на количество передач

Практическое занятие: Упражнения с выпадом для повышения скорости выполнения ударов

Занятие 20. Бадминтон. Тактическая подготовка

Практическое занятие: Ознакомление с простыми тактическими комбинациями

5. Раздел «Баскетбол»

Занятие 1. Баскетбол. Правила игры

Теоретическое занятие: Техника безопасности. Правила соревнований

Занятие 2. Баскетбол. Общая физическая подготовка

Практическое занятие: Упражнения: без предметов, с предметами, на снарядах

Занятие 3. Баскетбол. Специальная физическая подготовка

Практическое занятие: Упражнения для развития быстроты движений, прыгучести, специальной выносливости

Занятие 4. Баскетбол. Подвижные игры

Практическое занятие: Игра «Веди мяч»

Занятие 5. Баскетбол. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу

Практическое занятие: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком

Занятие 6. Баскетбол. Остановка в один шаг после ускорения, в два шага после ускорения

Практическое занятие: Упражнения без мяча: прыжки, передвижения, остановки, повороты

Занятие 7. Баскетбол. Повороты на месте, в движении

Практическое занятие: Упражнения для развития игровой ловкости

Занятие 8. Баскетбол. Имитация действий атаки против игрока защиты, нападения

Практическое занятие: Упражнения для развития специальной выносливости

Занятие 9. Баскетбол. Ловля и передача мяча: двумя руками от груди, стоя на месте

Практическое занятие: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

Занятие 10. Баскетбол. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча: стоя на месте

Практическое занятие: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

Занятие 11. Баскетбол. Ловля и передача мяча: двумя руками от груди, с шагом вперед, в движении

Практическое занятие: Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска

Занятие 12. Баскетбол. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча: с шагом вперед, в движении

Практическое занятие: Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска

Занятие 13. Баскетбол. Ведение мяча: на месте, в движении шагом и бегом

Практическое занятие: Упражнения для развития специальной выносливости. Ведение мяча с изменением направления и скорости, высоты отскока

Занятие 14. Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой поочередно

Практическое занятие: Упражнения для развития специальной выносливости

Занятие 15. Баскетбол. Штрафной бросок

Практическое занятие: Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска

Занятие 16. Баскетбол. Вырывание мяча. Выбивание

Практическое занятие: Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения вырывание мяча, выбивание

Занятие 17. Баскетбол. Броски мяча одной рукой, двумя руками от груди

Практическое занятие: Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Броски мяча от груди в баскетбольную корзину с места, после ведения и остановки

Занятие 18. Баскетбол. Защитные действия при опеке игрока без мяча

Практическое занятие: Упражнения для развития игровой ловкости

Занятие 19. Баскетбол. Перехват мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

Практическое занятие: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

Занятие 20. Баскетбол. Быстрый прорыв

Практическое занятие: Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска

Занятие 21. Баскетбол. Борьба за мяч после отскока от щита

Практическое занятие: Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска

Занятие 22. Баскетбол. Индивидуальная опека

Практическое занятие: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

Занятие 23. Баскетбол. Командные действия в нападении

Практическое занятие: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

Занятие 24. Баскетбол. Командные действия в защите

Практическое занятие: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Занятие 25. Баскетбол. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями

Практическое занятие: Упражнения для развития игровой ловкости

6. Раздел «Шашки»

Занятие 1. Шашки. Правила игры

Теоретическое занятие: Древность русских шашек. Правила игры

Занятие 2. Шашки. Основы шашечной игры: сила флангов; как выиграть шашку

Практическое занятие: Тренировочные турниры

Занятие 3. Шашки. Как пройти в дамки; ловушки и короткие партии

Практическое занятие: Тренировочные турниры

Занятие 4. Шашки. Приемы борьбы на шашечной доске: оппозиция, связка, зажим, жертва

Практическое занятие: Тренировочные турниры

Занятие 5. Шашки. Приемы борьбы на шашечной доске: угроза окружение.

Практическое занятие: Тренировочные турниры

Занятие 6. Шашки. Приемы борьбы на шашечной доске: самообложение

Практическое занятие: Тренировочные турниры

Занятие 7. Шашки. Приемы борьбы на шашечной доске: запираение, центр

Практическое занятие: Тренировочные турниры

Занятие 8. Шашки. Комбинация для прохождения в дамки

Практическое занятие: Тренировочные турниры

Занятие 9. Шашки. Комбинация для получения материального преимущества

Практическое занятие: Тренировочные турниры

Занятие 10. Шашки. Комбинация для получения лучшей позиции

Практическое занятие: Тренировочные турниры

Занятие 11. Шашки. Комбинация для достижения ничьей в худшей позиции

Практическое занятие: Спарринг – тренировки, разнообразие их тематики

Занятие 12. Шашки. Разбор специальных примеров

Практическое занятие: Спарринг – тренировки, разнообразие их тематики

Занятие 13. Шашки. Определение дебюта, его основные цели

Практическое занятие: Спарринг – тренировки, разнообразие их тематики

Занятие 14. Шашки. Дебютные ловушки в «Игре Петрова», «Перекрестке», «Отыгрыше»

Практическое занятие: Спарринг – тренировки, разнообразие их тематики

Занятие 15. Шашки. Нахождение дебютных ловушек и комбинаций в игре

Практическое занятие: Спарринг – тренировки, разнообразие их тематики

Занятие 16. Шашки. Окончание. Нормальные окончания

Практическое занятие: Спарринг – тренировки, разнообразие их тематики

Занятие 17. Шашки. Окончание: треугольник Петрова

Практическое занятие: Спарринг – тренировки, разнообразие их тематики

Занятие 18. Шашки. Окончание: три дамки против дамки

Практическое занятие: Спарринг – тренировки, разнообразие их тематики

Занятие 19. Шашки. Ловушка в начале партии

Практическое занятие: Спарринг – тренировки, разнообразие их тематики

Занятие 20. Шашки. Первая ловушка

Практическое занятие: Спарринг – тренировки, разнообразие их тематики

Занятие 1. Шахматы. Правила игры

Теоретическое занятие: Происхождение шахмат. Правила проведения соревнований. Правила «Тронул - ходи!»

Занятие 2. Шахматы. Расстановка фигур

Практическое занятие: Совершенствование в правильности расстановки фигур на игровой доске

Занятие 3. Шахматы. Запись партий. Отдельные положения

Практическое занятие: Спарринг – тренировки, разнообразие их тематики

Занятие 4. Шахматы. Тактика

Практическое занятие: Превращение пешки, взятие на проходе, игра пешки Разбор тематических позиций. Упражнения на расчёт ходов

Занятие 5. Шахматы. Стратегия

Практическое занятие: Позиционное преимущество и материальный перевес. Расчёт ходов. Шахматы практика. Построение защиты. План игры

Занятие 6. Шахматы. Рокировка. Мат и ничья

Практическое занятие: Спарринг – тренировки, разнообразие их тематики

Занятие 7. Шахматы. Пат. Вечный шах

Практическое занятие: Спарринг – тренировки, разнообразие их тематики

Занятие 8. Шахматы. Упражнения на мат разными фигурами. Мат тяжёлыми фигурами

Практическое занятие: Спарринг – тренировки, разнообразие их тематики

Занятие 9. Шахматы Упражнения на расчёт ходов

Практическое занятие: Спарринг – тренировки, разнообразие их тематики

Занятие 10. Шахматы. Скрытое нападение (скрытый шах)

Практическое занятие: Спарринг – тренировки, разнообразие их тематики

Занятие 11. Шахматы. Выполнения двойного удара. Гамбит

Практическое занятие: Спарринг – тренировки, разнообразие их тематики

Занятие 12. Шахматы. Значение центральных полей доски

Практическое занятие: Спарринг – тренировки, разнообразие их тематики

Занятие 13. Шахматы. Захват полей. Двойной шах, завлечение, отвлечение

Практическое занятие: Спарринг – тренировки, разнообразие их тематики

Занятие 14. Шахматы. Определение стратегии шахмат. Скрытое нападение (скрытый шах)

Практическое занятие: Спарринг – тренировки, разнообразие их тематики

Занятие 15. Шахматы. Построение защиты. План игры

Практическое занятие: Шахматы практика. Спарринг – тренировки, разнообразие их тематики

1.5. Планируемые результаты

У получателей социальных услуг приобретаются следующие знания в области теоретических и практических занятий, соревновательной деятельности:

В области теоретических занятий:

- история развития видов спорта;
- место и роль адаптивной физической культуры и спортивных игр в современном обществе;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования к технике безопасности на занятиях.

В области практических занятий:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
- умение развивать физические качества в избранном виде спорта
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

В области соревновательной деятельности:

- правила проведения соревнований по избранному виду спорта;
- участие в соревнованиях в соответствии с подготовленностью.

Раздел 2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график дополнительной общеразвивающей программы по реабилитации людей с ограниченными умственными и физическими возможностями старше 18 лет « Адаптивная физическая культура »

№ п/п	Дата проведения	Название разделов и тем	Количество часов		
			Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
		Раздел 1. Мини-футбол	40	1	39
1	01.03	Занятие 1.1. Мини-футбол. Правила игры	1	1	-
2	04.03	Занятие 1.2. Мини-футбол. Общая физическая подготовка	1	-	1
3	05.03	Занятие 1.3. Мини-футбол. Специальная физическая подготовка	1	-	1
4	06.03	Занятие 1.4. Мини-футбол. Дистанция и скорость	1	-	1
5	07.03	Занятие 1.5. Мини-футбол. Толчки плечом партнера	1	-	1
6	11.03	Занятие 1.6. Мини-футбол. Остановка опускающегося мяча	1	-	1
7	12.03	Занятие 1.7 Мини-футбол. Остановка катящегося мяча	1	-	1
8	13.03	Занятие 1.8. Мини-футбол. Передача мяча (пас)	1	-	1
9	14.03	Занятие 1.9. Мини-футбол. Стартовые рывки	1	-	1
10	15.03	Занятие 1.10. Мини-футбол. Удары на точность	1	-	1
11	18.03	Занятие 1.11. Мини-футбол. Ведение мяча	1	-	1
12	19.03	Занятие 1.12. Мини-футбол. Бег с «тенью»	1	-	1
13	20.03	Занятие 1.13. Мини-футбол. Удержание мяча корпусом	1	-	1
14	21.03	Занятие 1.14. Мини-футбол. Обводка	1	-	1

		препятствий			
15	22.03	Занятие 1.15. Мини-футбол. Удары по неподвижному мячу	1	-	1
16	25.03	Занятие 1.16. Мини-футбол. Удары по катящему мячу	1	-	1
17	26.03	Занятие 1.17. Мини-футбол. Удары с полулета	1	-	1
18	27.03	Занятие 1.18. Мини-футбол. Удары по мячу в единоборстве	1	-	1
19	28.03	Занятие 1.19. Мини-футбол. Удары по мячу головой	1	-	1
20	29.03	Занятие 1.20. Мини-футбол. Игра головой в единоборстве	1	-	1
21	01.04	Занятие 1.21. Мини-футбол. Удар по мячу ногой и головой на силу	1	-	1
22	02.04	Занятие 1.22. Мини-футбол. Удары по мячу на точность	1	-	1
23	03.04	Занятие 1.23. Мини-футбол. Остановка грудью летящего мяча	1	-	1
24	04.04	Занятие 1.24. Мини-футбол. Удары по летящему мячу	1	-	1
25	05.04	Занятие 1.25. Мини-футбол. Остановка мяча, с последующим ведением	1	-	1
26	08.04	Занятие 1.26. Мини-футбол. Остановка и передача мяча	1	-	1
27	09.04	Занятие 1.27. Мини-футбол. Обманные движения (финты)	1	-	1
28	10.04	Занятие 1.28. Мини-футбол. Жонглирование	1	-	1
29	11.04	Занятие 1.29. Мини-футбол. Подвижные игры	1	-	1
30	12.04	Занятие 1.30. Мини-футбол. Отбор мяча	1	-	1
31	15.04	Занятие 1.31. Мини-футбол. Противодействие передаче	1	-	1
32	16.04	Занятие 1.32. Мини-футбол. Финты с ударом	1	-	1
33	17.04	Занятие 1.33. Мини-футбол. Удары по мячу ногой в единоборстве	1	-	1
34	18.04	Занятие 1.34. Мини-футбол. Игра вратаря	1	-	1
35	19.04	Занятие 1.35. Мини-футбол. Комбинации с участием вратаря.	1	-	1
36	22.04	Занятие 1.36. Мини-футбол. Совершенствование в «перехвате»	1	-	1
37	23.04	Занятие 1.37. Мини-футбол. Персональная опека	1	-	1

38	24.04	Занятие 1.38. Мини-футбол. Тактика нападения	1	-	1
39	25.04	Занятие 1.39. Мини-футбол. Тактика защиты	1	-	1
40	26.04	Занятие 1.40. Мини-футбол. Итоговое занятие	1	-	1
		Раздел 2 Настольный теннис	25	1	24
41	27.04	Занятие 2.1. Настольный теннис. Правила игры	1	1	-
42	02.05	Занятие 2.2. Настольный теннис. Общая физическая подготовка	1	-	1
43	03.05	Занятие 2.3. Настольный теннис. Специальная физическая подготовка	1	-	1
44	06.05	Занятие 2.4. Настольный теннис. Легкоатлетическая подготовка	1	-	1
45	07.05	Занятие 2.5. Настольный теннис. Стойка игрока	1	-	1
46	08.05	Занятие 2.6. Настольный теннис. Перемещения игрока	1	-	1
47	13.05	Занятие 2.7. Настольный теннис. Держания ракетки	1	-	1
48	15.05	Занятие 2.8. Настольный теннис. Способы игры	1	-	1
49	16.05	Занятие 2.9. Настольный теннис. Подачи	1	-	1
50	17.05	Занятие 2.10. Настольный теннис. Удар без вращения мяча	1	-	1
51	20.05	Занятие 2.11. Настольный теннис. Упражнение с мячом и ракеткой	1	-	1
52	21.05	Занятие 2.12. Настольный теннис. Количество повторений в одной серии	1	-	1
53	22.05	Занятие 2.13. Настольный теннис. Тренировка ударов у тренировочной стенки	1	-	1
54	23.05	Занятие 2.14. Настольный теннис. Обучение технике выполнения наката	1	-	1
55	24.05	Занятие 2.15. Настольный теннис. Тренировка ударов «накат»	1	-	1
56	27.05	Занятие 2.16. Настольный теннис. Перемещений с выполнением ударов	1	-	1
57	28.05	Занятие 2.17. Настольный теннис. Тренировка ударов сложных подач	1	-	1
58	29.05	Занятие 2.18. Настольный теннис. Обучение ударам с лета	1	-	1
59	30.05	Занятие 2.19. Настольный теннис. Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании	1	-	1

60	31.05	Занятие 2.20. Настольный теннис. Совершенствование ударов справа и слева накатом	1	-	1
61	03.06	Занятие 2.21. Настольный теннис. Совершенствование подачи, накатов, срезок	1	-	1
62	04.06	Занятие 2.22. Настольный теннис. Обучение ударам справа и слева срезкой	1	-	1
63	05.06	Занятие 2.23. Настольный теннис. Обучение балансу при подаче	1	-	1
64	06.06	Занятие 2.24. Настольный теннис. Совершенствование ударов срезкой и накатом	1	-	1
65	07.06	Занятие 2.25. Настольный теннис. Тактика игры с разными противниками	1	-	1
		Раздел 3 Велоспорт	20	1	19
66	10.06	Занятие 3.1. Велоспорт. Правила игры	1	1	-
67	11.06	Занятие 3.2. Велоспорт. Общая физическая подготовка	1	-	1
68	13.06	Занятие 3.3. Велоспорт. Специальная физическая подготовка	1	-	1
69	14.06	Занятие 3.4. Велоспорт. Легкоатлетические упражнения	1	-	1
70	17.06	Занятие 3.5. Велоспорт Подвижные игры	1	-	1
71	18.06	Занятие 3.6. Велоспорт. Спортивные игры	1	-	1
72	19.06	Занятие 3.7. Велоспорт. Стартовая стойка	1	-	1
73	20.06	Занятие 3.8. Велоспорт. Техника старта	1	-	1
74	21.06	Занятие 3.9. Велоспорт. Перемещения по трассе	1	-	1
75	24.06	Занятие 3.10. Велоспорт. Действия на велосипеде	1	-	1
76	25.06	Занятие 3.11. Велоспорт. Виды торможений	1	-	1
77	26.06	Занятие 3.12. Велоспорт. Индивидуальные действия	1	-	1
78	27.06	Занятие 3.13. Велоспорт. Групповые действия	1	-	1
79	28.06	Занятие 3.14. Велоспорт. Упражнения простого катания	1	-	1
80	01.07	Занятие 3.15. Велоспорт. Выбор способа обгона	1	-	1
81	02.07	Занятие 3.16. Велоспорт. Совершенствование навыков естественных видов движений	1	-	1
82	03.07	Занятие 3.17. Велоспорт. Старт по сигналу	1	-	1
83	04.07	Занятие 3.18. Велоспорт. Езда змейкой	1	-	1
84	05.07	Занятие 3.19. Велоспорт. Техника защиты	1	-	1

85	05.08	Занятие 3.20. Велоспорт. Тактическая подготовка	1	-	1
		Раздел 4 Бадминтон	20	1	19
86	06.08	Занятие 4.1. Бадминтон. Правила игры	1	1	-
87	07.08	Занятие 4.2. Бадминтон. Общая физическая подготовка	1	-	1
88	08.08	Занятие 4.3. Бадминтон. Специальная физическая подготовка	1	-	1
89	09.08	Занятие 4.4. Бадминтон. Легкоатлетические упражнения	1	-	1
90	12.08	Занятие 4.5. Бадминтон. Подвижные игры	1	-	1
91	13.08	Занятие 4.6. Бадминтон. Спортивные игры	1	-	1
92	14.08	Занятие 4.7. Бадминтон. Хват ракетки	1	-	1
93	15.08	Занятие 4.8. Бадминтон. Упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи	1	-	1
94	16.08	Занятие 4.9. Бадминтон. Жонглирование на разной высоте с перемещением	1	-	1
95	19.08	Занятие 4.10. Бадминтон. Правильное перемещение по площадке	1	-	1
96	20.08	Занятие 4.11. Бадминтон. Основная стойка при подаче, приеме подачи. Подачи	1	-	1
97	21.08	Занятие 4.12. Бадминтон. Основная стойка при ударах	1	-	1
98	22.08	Занятие 4.13. Бадминтон. Подача у сетки, в парах	1	-	1
99	23.08	Занятие 4.14. Бадминтон. Жонглирование на разную высоту с перемещением	1	-	1
100	26.08	Занятие 4.15. Бадминтон. Перекидывание волана в парах одним, двумя воланами	1	-	1
101	27.08	Занятие 4.16. Бадминтон. Имитация техники ударов справа, слева	1	-	1
102	28.08	Занятие 4.17. Бадминтон. Подача короткая, длинная	1	-	1
103	29.08	Занятие 4.18. Бадминтон. Прием подачи сверху, снизу	1	-	1
104	30.08	Занятие 4.19. Бадминтон. Одиночная игра на количество передач	1	-	1
105	02.09	Занятие 4.20. Бадминтон. Тактическая подготовка	1	-	1
		Раздел 5 Баскетбол	25	1	24
106	03.09	Занятие 5.1. Баскетбол. Правила игры	1	1	-
107	04.09	Занятие 5.2. Баскетбол. Общая физическая	1	-	1

		подготовка			
108	05.09	Занятие 5.3. Баскетбол. Специальная физическая подготовка	1	-	1
109	06.09	Занятие 5.4. Баскетбол. Подвижные игры	1	-	1
110	09.09	Занятие 5.5. Баскетбол. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу	1	-	1
111	10.09	Занятие 5.6. Баскетбол. Остановка в один шаг после ускорения, в два шага после ускорения	1	-	1
112	11.09	Занятие 5.7. Баскетбол. Повороты на месте, в движении	1	-	1
113	12.09	Занятие 5.8. Баскетбол. Имитация действий атаки против игрока защиты, нападения	1	-	1
114	13.09	Занятие 5.9. Баскетбол. Ловля и передача мяча: двумя руками от груди, стоя на месте	1	-	1
115	16.09	Занятие 5.10. Баскетбол. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча: стоя на месте	1	-	1
116	17.09	Занятие 5.11. Баскетбол. Ловля и передача мяча: двумя руками от груди, с шагом вперед, в движении	1	-	1
117	18.09	Занятие 5.12. Баскетбол. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча: с шагом вперед, в движении	1	-	1
118	19.09	Занятие 5.13. Баскетбол. Ведение мяча: на месте, в движении шагом и бегом	1	-	1
119	20.09	Занятие 5.14. Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой поочередно: с места, в движении	1	-	1
120	23.09	Занятие 5.15. Баскетбол. Штрафной бросок	1	-	1
121	24.09	Занятие 5.16. Баскетбол. Вырывание мяча. Выбивание	1	-	1
122	25.09	Занятие 5.17. Баскетбол. Броски мяча одной рукой, двумя руками от груди	1	-	1
123	26.09	Занятие 5.18. Баскетбол. Защитные действия при опеке игрока без мяча	1	-	1
124	27.09	Занятие 5.19. Баскетбол. Перехват мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом	1	-	1
125	30.09	Занятие 5.20. Баскетбол. Быстрый прорыв	1	-	1
126	01.10	Занятие 5.21. Баскетбол. Борьба за мяч после отскока от щита	1	-	1
127	02.10	Занятие 5.22. Баскетбол. Индивидуальная опека	1	-	1
128	03.10	Занятие 5.23. Баскетбол. Командные действия	1	-	1

		в нападении			
129	04.10	Занятие 5.24. Баскетбол. Командные действия в защите	1	-	1
130	07.10	Занятие 5.25. Баскетбол. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями	1	-	1
		Раздел 6 Шашки	20	1	19
131	08.10	Занятие 6.1. Шашки. Правила игры	1	1	-
132	09.10	Занятие 6.2. Шашки. Основы шашечной игры: сила флангов; как выиграть шашку	1	-	1
133	10.10	Занятие 6.3. Шашки. Как пройти в дамки; ловушки и короткие партии	1	-	1
134	11.10	Занятие 6.4. Шашки. Приемы борьбы на шашечной доске: оппозиция, связка, зажим, жертва	1	-	1
135	12.11	Занятие 6.5. Шашки. Приемы борьбы на шашечной доске: угроза окружение	1	-	1
136	12.11	Занятие 6.6. Шашки. Приемы борьбы на шашечной доске: самообложение	1	-	1
137	14.11	Занятие 6.7. Шашки. Приемы борьбы на шашечной доске: запираение, центр	1	-	1
138	15.11	Занятие 6.8. Шашки. Комбинация для прохождения в дамки	1	-	1
139	18.11	Занятие 6.9. Шашки. Комбинация для получения материального преимущества	1	-	1
140	19.11	Занятие 6.10. Шашки. Комбинация для получения лучшей позиции	1	-	1
141	20.11	Занятие 6.11. Шашки. Комбинация для достижения ничьей в худшей позиции	1	-	1
142	21.11	Занятие 6.12. Шашки. Разбор специальных примеров	1	-	1
143	22.11	Занятие 6.13. Шашки. Определение дебюта, его основные цели	1	-	1
144	25.11	Занятие 6.14. Шашки. Дебютные ловушки в «Игре Петрова», «Перекрестке», «Отыгрыше»	1	-	1
145	26.11	Занятие 6.15. Шашки. Нахождение дебютных ловушек и комбинаций в игре	1	-	1
146	27.11	Занятие 6.16. Шашки. Окончание. Нормальные окончания	1	-	1
147	28.11	Занятие 6.17. Шашки. Окончание: треугольник Петрова	1	-	1
148	29.11	Занятие 6.18. Шашки. Окончание: три дамки против дамки	1	-	1

149	02.12	Занятие 6.19. Шашки. Ловушка в начале партии	1	-	1
150	03.12	Занятие 6.20. Шашки. Первая ловушка	1	-	1
		Раздел 7 Шахматы	15	1	14
151	04.12	Занятие 7.1. Шахматы. Правила игры	1	1	-
152	05.12	Занятие 7.2. Шахматы. Расстановка фигур	1	-	1
153	06.12	Занятие 7.3. Шахматы. Запись партий. Отдельные положения	1	-	1
154	09.12	Занятие 7.4. Шахматы. Тактика	1	-	1
155	10.12	Занятие 7.5. Шахматы. Стратегия	1	-	1
156	11.12	Занятие 7.6. Шахматы. Рокировка. Мат и ничья	1	-	1
157	12.12	Занятие 7.7. Шахматы. Пат. Вечный шах	1	-	1
158	13.12	Занятие 7.8. Шахматы. Упражнения на мат разными фигурами. Мат тяжелыми фигурами	1	-	1
159	16.12	Занятие 7.9. Шахматы Упражнения на расчёт ходов	1	-	1
160	17.12	Занятие 7.10. Шахматы. Скрытое нападение (скрытый шах)	1	-	1
161	18.12	Занятие 7.11. Шахматы. Выполнения двойного удара. Гамбит	1	-	1
162	19.12	Занятие 7.12. Шахматы. Значение центральных полей доски	1	-	1
163	20.12	Занятие 7.13. Шахматы. Захват полей. Двойной шах, завлечение, отвлечение	1	-	1
164	23.12	Занятие 7.14. Шахматы. Определение стратегии шахмат. Скрытое нападение (скрытый шах)	1	-	1
165	24.12	Занятие 7.15. Шахматы. Построение защиты. План игры	1	-	1
ВСЕГО:			165	7	158

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Кол-во
Баскетбол			
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	1
2	Мяч баскетбольный	штук	4
3	Секундомер	штук	1
4	Фишки (конусы)	штук	5
5	Площадка длинна-26 м, ширина-14м. (открытая)	штук	1
Мини-футбол			
1	Ворота футбольные	комплект	1
2	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	штук	2
3	Мяч футбольный	штук	6
4	Фишки (конусы) для обводки	штук	5
5	Флаги для разметки футбольного поля	штук	4
6	Площадка длинна-40 м, ширина-20м. (открытая)	штук	1
Бадминтон			
1	Сетка для бадминтона	штук	1
2	Ракетка для бадминтона	комплект	2
3	Воляны для бадминтона	штук	6
Настольный теннис			
1	Стол для игры	штук	2
2	Сетка для настольного тенниса	штук	4
3	Набор для настольного тенниса (ракетка, шарик)	комплект	4
Велоспорт			
1	Велосипед (туристический)	штук	4
2	Фишки (конусы)	штук	5
3	Шлем велосипедный	штук	4
Шашки			
1	Шашки	комплект	6
Шахматы			
1	Шахматы	комплект	10
2	Шахматные часы	штук	8
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			

1	Насос для накачивания спортивных мячей в комплекте с иглами	штук	1
2	Скакалка	штук	2
3	Утяжелитель для ног	комплект	1
4	Утяжелитель для рук	комплект	1
Спортивная площадка			
1	Турник разноуровневый	штук	1
2	Скамья с упорами	штук	1
3	Брусья параллельные	штук	1
4	Шведская стенка	штук	1
5	Скамья для пресса	штук	1

2.3. Формы контроля (аттестации) планируемых результатов

Программа предусматривает оценивание личностных показателей в начале (предварительный контроль) в процессе занятий (текущий контроль), а также в конце срока раздела программы (итоговый контроль).

2.4. Оценочные материалы

- Предварительный контроль осуществляется в начале года методом тестирования по общей физической подготовке;
- Текущий контроль (оценка усвоение изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется воспитателем в форме наблюдения;
- Итоговый контроль проводится в конце раздела (итоговое занятие) в форме соревнования.

2.5. Методические обеспечение программы

Методические материалы

Реализация программы основывается на следующих принципах:

принцип единства диагностики и коррекции, который обеспечивает целостность педагогического процесса;

принцип единства коррекционных и развивающих задач;

принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей получателей социальных услуг;

принцип целостности восприятия предполагает наполнение жизни получателей социальных услуг яркими впечатлениями и переживаниями от восприятия окружающего мира;

принцип интегративности программы заключается во взаимосвязи различных видов деятельности получателей социальных услуг;

принцип доступности и последовательности предполагает построение учебного процесса от простого к сложному;

принцип деятельного подхода – любые занятия приобретаются получателями социальных услуг во время актуальной деятельности.

Методы работы:

словесный (используется при освоении нового материала, объяснении правильных приемов работы, исправлении и предупреждении ошибок);

наглядный (используется при освоении нового материала, показе правильных приемов работы, исправлении и предупреждении ошибок);

игровой (использование упражнений в игровой форме работы).

Формы работы: групповая и индивидуальная.

Педагогические технологии используемые при реализации программы

№ п/п	Название	Цель	Механизм	Результат применения
1.	Технология развивающего обучения	Развитие личности и ее способностей	Обеспечение совместной или самостоятельной деятельности обучающихся, при которой они сами «додумываются до решения проблемы»	Развиваются мыслительные способности, активизируется самостоятельная деятельность, происходит творческое овладение предложенным материалом
2.	Личностно-ориентированная технология	Максимальное развитие индивидуальных способностей, обучающихся на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности	Выработка индивидуального пути развития каждого обучающегося через создание альтернативных форм, индивидуальных программ обучения	Саморазвитие личности каждого обучающегося, исходя из его индивидуальных особенностей
3.	Здоровье	Формирование,	Создание	Приобретение

	сберегающая технология	укрепление и сохранение социального, физического здоровья	совокупности организационных, обучающих условий	привычки заботится о собственном здоровье, реализуя специальные техники и технологии его сохранения и укрепления
4.	Игровая технология	Создание оптимальных, соответствующих возрасту условий усвоения, обучающихся информации, знаний, получения опыта	Включение обучающихся в процесс игровой деятельности	Повышается мотивационный уровень обучающихся, мобилизуются личностные ресурсы каждого участника
5.	Технология дифференцированного обучения	Создание оптимальных условий для выявления задатков, развития способностей обучающихся	Подбор методов индивидуального обучения	Обучающиеся усваивают программный материал на различных уровнях, в соответствии с их способностями, и возрастом

Кадровое обеспечение:

Программа реализуется специалистом, имеющим высшее профильное образование, курсы повышения квалификации: «Современные подходы к организации социальной помощи пожилым, находящимся в трудной жизненной ситуации» 21.11.2013 год. «Психолого-педагогическая помощь и сопровождение инвалидов и лиц пожилого возраста» 15.10.2016 года. «Педагогика, психология и методика дополнительного образования детей и взрослых» 18.10.2019 года. «Сопровождаемое проживание: правовые, методические и организационные вопросы» 02.10.2021 год, «Педагогика и методика дополнительного образования детей и взрослых: актуальные технологии» 24.10.2023 год

Раздел 3. Список используемой литературы

Основная

1. Барчукова Г. В. Настольный теннис. Правила игры, судейство и организация соревнований. М.: Физкультура и Спорт, 2005.
2. Богославский В. П., Железняк Ю. Д., Клусов Н. П., «Физическая культура: Учебник для учащихся 5-7 кл.», Москва издательство «Просвещение», 1998г.
3. Лутовский Е. М., Филатов А. А., «Легкая атлетика», Москва, издательство «Физкультура и спорт» 1977г.
4. Малькольм Кук, Джимми Шоулдер. «Самый популярный учебник футбола: Тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира», Москва, АСТ «Астрель», 2009 г.
5. Трембач А.Б., Волобуева И. А., «Адаптивная физическая культура и спорт для детей с нарушением интеллекта», Краснодар, издательство «КГУФКСТ», 2006г.
6. Хенкин В.Я., «Куда идет король», Москва, издательство «Молодая гвардия», 1979г.

Дополнительная

1. Бондаренко Г.В., Коваленко Н.И., «Физкультура 7 класс, поурочные планы», Волгоград, издательство «Учитель», 2005 г.
2. Журнал №7 «Инструктор по физкультуре», Москва, издательство «Учимся быть здоровыми», 2013 г.
3. Коджаспиров Ю. Г. «Развивающие игры на уроках физической культуры 5-11 кл.»; методическое пособие, Москва, издательство «Дрофа», 2003 г.
4. Лях В.И. «Физическая культура 10 -11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений», Москва, издательство «Просвещение», 2011 г.
5. Лях В.И., Зданевич А. А. «Физическая культура 8 -9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений», Москва, издательство «Просвещение», 2010 г.

Интернет источники

1. Каталог: мини- футбол. // Электронный ресурс /- <http://yasa.yandex>.
2. Комплекс упражнений по физической культуре// Электронный ресурс /- <http://www.kazedu.kz/>
3. Обучение игры в баскетбол // Электронный ресурс /- <http://sport-men.ru/>
4. Рекомендации инструктора по физкультуре // Электронный ресурс /- <http://ds31.centerstart.ru/>
5. Футбольный тренер; методическая литература // Электронный ресурс /- <http://footballtrainer.ru/books/football>