


Министерство труда и социального развития Краснодарского края  
Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания  
Краснодарского края  
«Терновский психоневрологический интернат»

СОГЛАСОВАНО  
на заседании метод. объединения  
от «28» ФЕВРАЛЯ 2023 г.  
Протокол № 2



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБУ СО КК «Терновский ПНИ»  
 Н.А. Корниенко  
«28» ФЕВРАЛЯ 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
по реабилитации людей  
с ограниченными умственными и физическими возможностями  
старше 18 лет  
**«Адаптивная физическая культура»**

Составитель: Дацунов А. В., воспитатель

Терновская, 2023

## 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.

**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. Самое главное – адаптивная физическая культура позволяет решать задачи интеграции инвалидов в обществе.

### Цель программы:

- сформировать двигательную активность, здоровый образ жизни у получателей социальных услуг посредством адаптивной физкультуры.

### Задачи программы:

- создать оздоравливающую среду, положительно воздействующую на соматическое и психологическое состояние получателей социальных услуг;
- формировать способности к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок;
- воспитывать нравственные и волевые качества;
- приучить получателей социальных услуг к организованности, ответственности за свои поступки, активности и самостоятельности;
- вовлечь как можно больше получателей социальных услуг к систематическим занятиям адаптивной физической культурой с целью профилактики вредных привычек.

### **Методика и технология реализации**

Двигательная деятельность содействует улучшению координации, формированию двигательных умений и навыков, повышению умственной работоспособности.

Одним из эффективных средств физического воспитания являются спортивные игры.

Эмоциональная игровая нагрузка оказывает стимулирующее воздействие на организм, она способствует восстановлению утраченного здоровья, укреплению функций организма, развитию физических способностей.

В спортивных играх используются знакомые и доступные виды естественных движений: ходьба, бег, лазанье, прыжки, упражнения с мячом, в которых нет сложной техники.

Во время игры охотно и с интересом выполняют то, что вне игры кажется неинтересным и трудным, поэтому в игре легче преодолеваются психические и эмоциональные проблемы. Соединение в спортивной игре трех компонентов – физического упражнения, эмоционального фона и умственной нагрузки – приближает к естественной жизни, освоению взаимоотношений, развитию личности.

#### **Программа включает в себя 7 модулей:**

1. Модуль «Мини-футбол»
2. Модуль «Роликовые коньки»
3. Модуль «Велоспорт»
4. Модуль «Бадминтон»
5. Модуль «Баскетбол»
6. Модуль «Шашки»
7. Модуль «Шахматы»

Спортивные игры представляют цикл теоретических и практических занятий. Общий объем программы 170 занятия в год, из них теоретических - 7 часов, практических- 163 часа.

**Целевая группа:** получатели социальных услуг с ограниченными умственными и физическими возможностями старше 18 лет, которые способны достаточно полно воспроизводить программный материал и использовать полученные знания на практике.

**Форма обучения:**- очная.

#### **Методы и формы работы:**

- применение наглядных, словесных, игровых и практических методов обучения, включающих в себя наблюдение, беседы, демонстрацию, игровые упражнения;

- использование традиционных форм организации обучения: практических и теоретических занятий с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья.

**Формы занятий:** групповая и индивидуальная формы организации обучения.

**Режим занятий:** занятия проводятся 5 раз в неделю, согласно календарно-тематическому плану в течение 1 года.

Время занятия: 1 академический час (40 минут).

**Состав исполнителей:** педагогический работник учреждения, имеющий высшее образование, образовательный ценз которого подтверждается документами государственного образца о соответствующем уровне образования и (или) квалификации.

**Ожидаемые результаты:** результатом освоения программы является приобретение следующих знаний 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.

**Способы проверки результатов освоения программы:** итоговые занятия.

СОГЛАСОВАНО

на заседании метод.объединения  
от « 28 » февраля 2023 г.  
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
ГБУ СО КК «Терновский ПНИ»  
Н.А. Корниенко  
« 28 » февраля 2023 г.



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

№ модуля	Модуль	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Мини-футбол	30	1	29
2.	Роликовые коньки	20	1	19
3.	Велоспорт	25	1	24
4.	Бадминтон	25	1	24
5.	Баскетбол	25	1	24
6.	Шашки	25	1	24
7.	Шахматы	20	1	19
<b>Итого</b>		<b>170</b>	<b>7</b>	<b>163</b>

## Материальное обеспечение

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для занятий по дополнительной общеразвивающей программе по реабилитации людей с ограниченными умственными и физическими возможностями старше 18 лет.

### «Адаптивная физическая культура»

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Кол-во
<b>Баскетбол</b>			
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
<b>Мини-футбол</b>			
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
<b>Бадминтон</b>			
1	Сетка для бадминтона	штук	1
2	Ракетка для бадминтона	комплект	2
3	Воляны для бадминтона	штук	6
<b>Роликовые коньки</b>			
1	Роликовые коньки	комплект	3
2	Фишки (конусы)	штук	5
3	Защита (шлем, налокотники, наколенники)	комплект	2
<b>Велоспорт</b>			
1	Велосипед (туристический)	штук	4
2	Фишки (конусы)	штук	5
3	Шлем велосипедный	штук	4
<b>Шашки</b>			
1	Шашки	комплект	6
<b>Шахматы</b>			
1	Шахматы	комплект	10
2	Шахматные часы	штук	8
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
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
<b>Спортивная площадка</b>			
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

# Содержание программы

## 1. Модуль «Мини-футбол»

*1.1. Мини-футбол. Развитие футбола в России. Правила игры.*  
Теоретическое занятие. Техника безопасности.

*1.2. Мини-футбол. Общая и специальная физическая подготовка.*  
Практическое занятие. Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения без предметов. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Специальные упражнения для развития быстроты, ловкости выносливости.

*1.3. Мини-футбол. Техническая подготовка.*  
Практическое занятие. Техника безопасности. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяч. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяч. Техника игры вратаря.

*1.4. Мини-футбол. Тактическая подготовка.*  
Практическое занятие. Техника безопасности. Упражнения для развития умения «видеть поле». Тактика нападения. Тактика защиты. Тактика вратаря.

## 2. Модуль «Роликовые коньки»

*2.1. Роликовые коньки. Правила соревнований.*  
Теоретическое занятие. Техника безопасности.

*2.2. Роликовые коньки. Специальные или подводящие упражнения.*  
Практическое занятие. Техника безопасности. Рабочая посадка; позы и положения: бесшаговые упражнения (без перемещения с одного места на другое); упражнения с перемещением (с продвижением вперед или в стороны).

*2.3. Роликовые коньки. Самостоятельное передвижение на роликовых коньках.*  
Практическое занятие. Техника безопасности. Равновесие и правильное положение тела; навыки отталкивания; поочередное отталкивание то одним коньком, то другим.

*2.4. Роликовые коньки. Техническая подготовка.*  
Практическое занятие. Техника безопасности. Техника падений. Техника бега по прямой. Техника бега со старта. Техника бега по повороту. Упражнения простого катания на коньках.

*2.5. Роликовые коньки. Виды торможений.*



Практическое занятие. Техника безопасности. Положение коньков при каждом виде торможений.

### **3. Модуль «Велоспорт»**

#### *3.1. Велоспорт. Правила соревнований.*

Теоретическое занятие. Техника безопасности.

#### *3.2. Велоспорт. Общая физическая подготовка.*

Практическое занятие. Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения без предметов. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. Спортивные игры.

#### *3.3. Велоспорт. Специальная физическая подготовка.*

Практическое занятие. Техника безопасности. Упражнения для развития навыков быстроты, силы, ловкости, выносливости, координации.

#### *3.4. Велоспорт. Техническая подготовка.*

Практическое занятие. Техника безопасности. Техника старта. Перемещения по трассе. Стартовая стойка.

#### *3.5. Велоспорт. Тактическая подготовка.*

Практическое занятие. Техника безопасности. Индивидуальные действия. Выбор способа обгона при движении.

#### *3.6. Велоспорт. Итоговое занятие.*

Практическое занятие. Техника безопасности. Соревнование по велоспорту.

### **4. Модуль «Бадминтон»**

#### *4.1. Бадминтон. Правила игры.*

Теоретическое занятие. Техника безопасности. История зарождения бадминтона.

#### *4.2. Бадминтон. Общая физическая подготовка.*

Практическое занятие. Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения без предметов. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. Спортивные игры.

#### *4.3. Бадминтон. Специальная физическая подготовка.*

Практическое занятие. Техника безопасности. Упражнения для развития быстроты движений, выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости.

#### *4.4. Бадминтон. Тактическая подготовка.*

Практическое занятие. Техника безопасности. Правильное перемещение по площадке. Обучение различным способам хватов ракетки. Основные стойке при подаче, при приеме подачи, при ударах. Обучение подаче, ударам, замаху при ударе. Ознакомление с простыми тактическими комбинациями.

## 5. Модуль «Баскетбол»

### 5.1. Баскетбол. Правила соревнований.

Теоретическое занятие. Техника безопасности. Развитие баскетбола в России.

### 5.2. Баскетбол. Общая физическая подготовка.

Практическое занятие. Техника безопасности. Упражнения: без предметов, с предметами, на снарядах. Подвижные игры. Эстафеты.

### 5.3. Баскетбол. Специальная физическая подготовка.

Практическое занятие. Техника безопасности. Упражнения для развития быстроты движений, прыгучести, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, игровой ловкости.

### 5.4. Баскетбол. Техническая и тактическая подготовка.

Практическое занятие. Техника безопасности. Упражнения без мяча: прыжки, передвижения, остановки, повороты. Имитация защитных действий против игрока нападения, против игрока защиты. Ловля и передача мяча двумя руками от груди: стоя на месте, с шагом вперед, в движении. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча: стоя на месте, с шагом вперед. Ведение мяча правой и левой рукой поочередно: на месте, в движении шагом, бегом, с изменением направления и скорости, высоты отскока. Броски мяча: одной рукой, двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места, после ведения и остановки. Штрафной бросок. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Командные действия в нападении. Командные действия в защите.

## 6. Модуль «Шашки»

### 6.1. Шашки. Правила игры.

Теоретическое занятие. Разнообразие тактических приемов и умение ими пользоваться, в процессе игры.

### 6.2. Шашки. Тактика.

Практическое занятие. Различные способы выигрыша комбинации и тренировка в их отыскании, расчет ходов в партии. Жертва шашки. Комбинационные эпизоды игры. Комбинационные ловушки. Контрудары.

6.3. Шашки. Стратегия. Практическое занятие. Значение центральных полей игры. Сила и слабость центра. Тактика – важная часть стратегии, ей подчиненная. Значение общего плана игры в партии.

#### *6.4. Шашки. Эндшпиль.*

Практическое занятие. Расчет ходов, ценность времени и пространства, игровое качество дамки по сравнению с простой шашкой. Правило оппозиции – противостояние шашек. Три дамки против одной, «треугольник». Разбор специальных тематических примеров, решение упражнений.

#### *6.5. Шашки. Дебют.*

Практическое занятие. Определение дебюта, его основные цели. Наиболее распространенные дебютные ловушки в «Игре Петрова», «Перекрестке», «Отыгрыше». Нахождение дебютных ловушек и комбинаций, тематические игры с разбором сыгранных партий.

#### *6.6. Шашки. Композиция.*

Практическое занятие. Концовки, задачи и этюды. Связь композиции с практикой.

#### *6.7. Шашки. Спарринг тренировки, конкурсы решений, сеансы одновременной игры.*

Практическое занятие. Систематичность спарринг – тренировок, разнообразие их тематики, подбор партнеров. Тематика конкурсов решений и сеансов одновременной игры, учет тренировочных выступлений занимающихся. Разбор сыгранных партий, проверка выполнения заданий.

#### *6.8. Шашки. Итоговое занятие.*

Практическое занятие. Соревнование по шашкам.

## **7. Модуль « Шахматы»**

#### *7.1. Шахматы. Правила проведения соревнований.*

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

#### *7.2. Шахматы. Тактика, стратегия, комбинации.*

Практическое занятие. Упражнения на запись партий, отдельных положений. Расстановка фигур. Превращение пешки, взятие на проход, рокировка, мат, ничья, пат. Вечный шах, относительная ценность фигуры. Упражнения на мат различными фигурами. Понятие о тактике и комбинации. Приемы: вязка, двойной удар, скрытое нападение (шах), двойной шах. Отвлечение, завлечение. Определение стратегии. Целесообразное развитие фигур, выбор плана централизация. Определение эндшпиля. Роль короля в эндшпиле. Король и пешка против короля. Правило квадрата. Ферзь против пешки, мат ферзи, ладьей, тяжелыми фигурами. Разбор специально подобранных позиций для усвоения сложных правил. Проведение сеансов одновременной игры с последующим разбором сыгранных партий.

Тематическое планирование  
дополнительной общеразвивающей программы  
по реабилитации людей  
с ограниченными умственными и физическими возможностями  
старше 18 лет  
«Адаптивная физическая культура»

№ п/п	Название модулей	Кол-во часов	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Мини-футбол</b>	<b>30</b>	<b>1</b>	<b>29</b>
1.1	Мини-футбол. Правила игры.	1	1	-
1.2	Мини-футбол. Общая и специальная физическая подготовка.	12	-	12
1.3	Мини-футбол. Техническая подготовка.	12	-	12
1.4	Мини-футбол. Тактическая подготовка.	5	-	5
<b>2.</b>	<b>Роликовые коньки</b>	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>19</b>
2.1	Роликовые коньки. Правила соревнований.	1	1	-
2.2	Роликовые коньки. Специальные или подводящие упражнения.	2	-	2
2.3	Роликовые коньки. Самостоятельное передвижение на роликовых коньках.	5	-	5
2.4	Роликовые коньки. Техническая подготовка.	11	-	11
2.5	Роликовые коньки. Виды торможений.	1	-	1
<b>3.</b>	<b>Велоспорт</b>	<b>25</b>	<b>1</b>	<b>24</b>
3.1	Велоспорт. Правила соревнований.	1	1	-
3.2	Велоспорт. Общая физическая подготовка.	4	-	4
3.3	Велоспорт. Специальная физическая подготовка.	6	-	6
3.4	Велоспорт. Техническая подготовка.	7	-	7
3.5	Велоспорт. Тактическая подготовка.	6	-	6
3.6	Велоспорт. Итоговое занятие.	1	-	1
<b>4</b>	<b>Бадминтон</b>	<b>25</b>	<b>1</b>	<b>24</b>
4.1	Бадминтон. Правила игры.	1	1	-
4.2	Бадминтон. Общая физическая подготовка.	4	-	4
4.3	Бадминтон. Специальная физическая подготовка	5	-	5
4.4	Бадминтон. Тактическая подготовка.	15	-	15
<b>5.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>25</b>	<b>1</b>	<b>24</b>
5.1	Баскетбол. Правила соревнований.	1	1	-
5.2	Баскетбол. Общая физическая подготовка.	2	-	2
5.3	Баскетбол. Специальная физическая подготовка.	3	-	3
5.4	Баскетбол. Техническая и тактическая подготовка.	19	-	19
<b>6.</b>	<b>Шашки</b>	<b>25</b>	<b>1</b>	<b>24</b>
6.1	Шашки. Правила игры.	1	1	-
6.2	Шашки. Тактика.	4	-	4
6.3	Шашки. Стратегия.	4	-	4
6.4	Шашки. Эндшпиль.	4	-	4
6.5	Шашки. Дебют.	3	-	3
6.6	Шашки. Композиция.	4	-	4

6.7	Шашки. Спарринг тренировки, конкурсы решений, сеансы одновременной игры.	4	-	4
6.8	Шашки. Итоговое занятие.	1	-	1
<b>7.</b>	<b>Шахматы</b>	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>19</b>
7.1	Шахматы. Правила проведения соревнований.	1	1	-
7.2	Шахматы. Тактика, стратегия, комбинации.	19	-	19
<b>Итого:</b>		<b>170</b>	<b>7</b>	<b>163</b>

## Список литературы

### Основная литература

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

### Дополнительная литература

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. <https://docviewer.yandex.ru>
2. <https://www.studmed.ru/>
3. <https://www.litres.ru>