

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №149
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО

на Педагогическом совете

Протокол от _____ № ____

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Е.В.Степанова

Приказ от _____ № ____

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе
для учащихся с ограниченными возможностями здоровья

«ОСНОВЫ ФИТНЕСА (ЛФК)»

на 2021-2022 учебный год

Год обучения **1**

Группа № **__**

Возраст учащихся: **__** лет

Педагог, реализующий программу:

.....,

педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Особенности первого года обучения

Адаптированная программа первого года «Основы фитнеса» имеет следующие отличительные особенности:

- Направленность на формирование базовых теоретических основ игровой и спортивной деятельности, а также на изучение базовых элементов фитнеса, в формах позволяющих это делать учащимся с ограниченными возможностями здоровья.
- Обращение большего внимания на выработку и первоначальное развитие индивидуальных навыков, нивелирование отставания от сверстников, если оно имеет место быть.
- Направленность не на качественные изменения в ОФП и СФП учащихся с ограниченными возможностями здоровья, а на правильность выполнения изучаемых комплексов упражнений (при этом вырабатываются определенные механизмы, позволяющие при обучении по программе следующего года обучения, добиваться более высоких результатов).
- Направленность на формирование правильных теоретических основ профилактики травматизма и первой помощи, а не на возникновение первичных практических навыков в данных направлениях.
- Направленность в формировании и первичном развитии скоростных качеств учащихся, на постановку правильной техники и ее отработку.
- Формирование доступной среды для учащихся с особыми образовательными потребностями.

Задачи первого года обучения

Обучающие задачи:

- познакомить с новыми подвижными и спортивными играми и их основными правилами;
- обучить базовому комплексу упражнений по общей физической подготовке, подобранных с учетом физиологических особенностей;
- обучить базовому комплексу упражнений по лечебной физической культуре (ЛФК);
- дать знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья;
- обучить правилам техники безопасности.

Развивающие задачи:

- способствовать первичным качественным изменениям в уровне физической подготовки учащихся;
- способствовать возникновению навыков, необходимых для активной игровой деятельности;
- способствовать развитию культуры умственного труда (планирование, приобретение навыков работы с информационными источниками и т.п.).
- способствовать развитию коммуникативных способностей, умения работать в коллективе.

Воспитательные задачи:

- способствовать воспитанию дисциплинированности, целеустремлённости, настойчивости, выдержки, ориентировки, инициативности, морально-волевых и эстетических качеств;
- воспитывать чувство собственного достоинства, долга, уверенность в себе и ответственности за свои действия перед другими;
- воспитывать чувства коллективизма;
- способствовать формированию и развитию у учащихся навыков здорового образа жизни;
- сформировать полноценный аппарат, необходимый для успешной работы с конфликтами, возникающими в ходе социально-педагогического процесса;
- продемонстрировать учащимся необходимость наличия мотивации к творческому труду и бережному отношению к материальным ценностям.

Ожидаемые результаты первого года обучения

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры и фитнеса для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- изучение умений организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, простые связки, комплексы по фитнесу, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- изучение формирования навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- усвоение технических действий из базовых элементов фитнеса, обучение применению их в игровой и соревновательной деятельности;

Личностные результаты

- формирование установки на активную позицию в общении и взаимодействии со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- обучение проявлению положительных качеств личности и управлению своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- развитие навыков дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- овладение умениями планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- овладение умениями анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- формирование умения оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

- овладение умениями характеризовать явления, действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- овладение умениями находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- развитие навыков общения и взаимодействия со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- формирование умения обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- проявление способности к организации самостоятельной физкультурной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- овладение умениями обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях человека;
- овладение умениями оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- формирование установки на управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Раздел	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
				план	факт
1-2	Основы знаний	Вводное занятие. Правила техники безопасности при проведении занятий и соревнований в объединении. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья	2		
3-4	Основы знаний	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	2		
5-6	Основы знаний	Ходьба и бег	2		
7-8	Основы знаний	Разучивание упражнений для мышц шеи, плечевого пояса и рук. ОРУ с гимнастической палкой	2		
9-10	Основы знаний	Упражнения у гимнастической стенки. Выполнение упражнений на расслабление	2		
10-11	Основы знаний	Корректирующие упражнения (симметричные). Примерный комплекс для профилактики осанки	2		
11-12	Основы знаний	Контрольное занятие. Подвижная игра «Чья лошадка быстрее»	2		
13-14	Специальная физическая подготовка	Гимнастика для глаз. Пальчиковая гимнастика, корректирующие упражнения. Подвижная игра «Барабан»	2		
15-16	Специальная физическая подготовка	Совершенствование ОРУ с гимнастической палкой, упражнения для мышц шеи, плечевого пояса и рук. Закрепление упражнений у гимнастической стенки	2		
17-18	Специальная физическая подготовка	Открытое занятие. Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки. Самомассаж. Корректирующие упражнения. Подвижная игра «Сидя по-турецки»	2		
19-20	Специальная физическая подготовка	Дыхательная гимнастика. Построение, ходьба и бег. Корректирующие упражнения. Подвижная игра «Где ноги»	2		
21-22	Специальная физическая подготовка	Формирование навыка правильной осанки. Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки. Корректирующие упражнения. Подвижная игра «Сидячий футбол»	2		
23-24	Специальная физическая подготовка	Комплекс для профилактики нарушения осанки. Упражнения на мышцы спины	2		
25-26	Специальная физическая подготовка	Повторение упражнений у гимнастической стенки, повторение упражнений для мышц спины. Дыхательные упражнения. Примерный комплекс на плоскостопие. Подвижная игра «Переложи мяч»	2		
27-28	Специальная	Упражнения на мышцы спины.	2		

	физическая подготовка	Совершенствование упражнений у гимнастической стенки. Подвижная игра «Ходим в шляпах»			
29-30	Специальная физическая подготовка	Основные упражнения игрового стретчинга, игровые комплексы	2		
31-32	Специальная физическая подготовка	Развитие гибкости. Стретчинг	2		
33-34	Специальная физическая подготовка	Подготовка к очно-заочным соревнованиям «Сильные, смелые, ловкие»	2		
35-36	Специальная физическая подготовка	Пальчиковая гимнастика. Корректирующие упражнения. Подвижная игра «Контроль осанки»	2		
37-38	Специальная физическая подготовка	Упражнения на дыхание, расслабление. ОРУ с обручем. Игропластика. Подвижная игра «Перенеси булаву, не уронив»	2		
39-40	Специальная физическая подготовка	Построение, ходьба, бег. Совершенствование упражнений с обручем. Подвижная игра «Мяч не теряй»	2		
41-42	Специальная физическая подготовка	Упражнения в равновесии	2		
43-44	Специальная физическая подготовка	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	2		
45-46	Специальная физическая подготовка	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени. Комплекс упражнений на плоскостопие	2		
47-48	Специальная физическая подготовка	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика	2		
49-50	Специальная физическая подготовка	Суставная гимнастика. Упражнения на расслабление и дыхание	2		
51-52	Специальная физическая подготовка	Упражнения для мышц брюшного пресса. Подвижная игра «Школа мяча. Послушный мяч»	2		
53-54	Специальная физическая подготовка	ОРУ на гимнастической скамейке. Совершенствование комплекса упражнений при плоскостопии	2		
55-56	Специальная физическая подготовка	Корректирующие упражнения. Разучивание упражнений для боковых мышц туловища. Подвижная игра «Послушный мяч»	2		
57-58	Специальная физическая подготовка	Повторение упражнений на гимнастической скамейке. Упражнения на дыхание, расслабление. Повторение упражнений для боковых мышц туловища. Подвижная игра «Кто устойчивее»	2		
59-60	Специальная физическая подготовка	Совершенствование упражнений на	2		

	физическая подготовка	скамейке. Игропластика. Подвижная игра «Гуси. Послушный мяч»			
61-62	Специальная физическая подготовка	Разучивание ОРУ со скакалкой. Упражнение на дыхание и расслабление	2		
63-64	Специальная физическая подготовка	Упражнения ритмической гимнастики	2		
65-66	Специальная физическая подготовка	Корректирующие упражнения. Упражнения на формирование и закрепление правильной осанки. Подвижная игра «Длинная скакалка»	2		
67-68	Специальная физическая подготовка	Упражнения ритмической гимнастики. Подвижная игра «Свободное место»	2		
69-70	Специальная физическая подготовка	Правила техники безопасности при проведении занятий и соревнований в объединении. Совершенствование упражнений со скакалкой. Упражнения на расслабление и дыхание	2		
71-72	Специальная физическая подготовка	Упражнения ритмической гимнастики. Корректирующие упражнения	2		
73-74	Специальная физическая подготовка	Упражнения на формирование и закрепление правильной осанки. Подвижная игра «Серсо»	2		
75-76	Специальная физическая подготовка	Разучивание упражнений для мышц ног. Подвижная игра «Перелет птиц»	2		
77-78	Специальная физическая подготовка	Повторение упражнений для мышц ног. Корректирующие упражнения на формирование и закрепление правильной осанки. Подвижная игра «Мороз и кролики»	2		
79-80	Специальная физическая подготовка	Совершенствование упражнений для мышц ног. Дыхательные упражнения и на расслабление	2		
81-82	Специальная физическая подготовка	Стретчинг. Дыхательные упражнения и на расслабление	2		
83-84	Специальная физическая подготовка	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса и рук. Подвижная игра: «Мы такие футболисты»	2		
85-86	Специальная физическая подготовка	Корректирующие упражнения на формирование и закрепление правильной осанки. Подвижная игра «Катание мячей»	2		
87-88	Специальная физическая подготовка	Повторение упражнений для мышц шеи, плечевого пояса и рук. Подвижная игра «Мяч в ворота»	2		
89-90	Специальная физическая подготовка	Упражнения на расслабление, дыхание, самомассаж	2		
91-92	Специальная физическая подготовка	Упражнения для формирования осанки с	2		

	физическая подготовка	гимнастическими палками, игры с формированием правильной осанки			
93-94	Специальная физическая подготовка	Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины	2		
95-96	Специальная физическая подготовка	Укрепление мышц спины путем прогиба назад. Разучивание упражнений: змея, ящерица, кораблик, качели, рыбка, колечко	2		
97-98	Специальная физическая подготовка	Укрепление мышц спины путем прогиба назад. Совершенствование упражнений: змея, ящерица, кораблик, качели, рыбка, колечко	2		
99-100	Специальная физическая подготовка	Укрепление мышц спины путем складывания. Разучивание упражнений: улитка, кошечка, книжка, птица, страус, улитка, носорог	2		
101-102	Специальная физическая подготовка	Укрепление мышц спины путем складывания. Совершенствование упражнений: улитка, кошечка, книжка, птица, страус, улитка, носорог	2		
103-104	Специальная физическая подготовка	Комплекс упражнений путем поворота туловища и наклона его в сторону. Разучивание упражнений: маятник, лисичка, морская звезда, месяц, ежик, стрекоза, муравей	2		
105-106	Специальная физическая подготовка	Комплекс упражнений путем поворота туловища и наклона его в сторону. Совершенствование упражнений: маятник, лисичка, морская звезда, месяц, ежик, стрекоза, муравей	2		
107-108	Специальная физическая подготовка	Упражнения для увеличения подвижности суставов. Стретчинг	2		
109-110	Специальная физическая подготовка	Развитие гибкости позвоночника. Дыхательная гимнастика	2		
111-112	Специальная физическая подготовка	Развитие эластичности мышц туловища	2		
113-114	Специальная физическая подготовка	Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. Укрепление мышц ног	2		
115-116	Специальная физическая подготовка	Выполнение контрольных испытаний	2		
117-118	Специальная физическая подготовка	Анализ сдачи контрольных нормативов	2		
119-120	Общая физическая подготовка	Упражнения для развития физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота	2		
121-122	Общая физическая подготовка	Совершенствование упражнений для развития физических качеств: сила, ловкость,	2		

	подготовка	выносливость, быстрота			
123-124	Общая физическая подготовка	Закрепление упражнений для развития физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота	2		
125-126	Общая физическая подготовка	Подвижные игры с мячом	2		
127-128	Общая физическая подготовка	Упражнения на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря	2		
129-130	Общая физическая подготовка	Совершенствование упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря	2		
131-132	Общая физическая подготовка	ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом	2		
133-134	Общая физическая подготовка	ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом. Закрепление	2		
135-136	Общая физическая подготовка	Упражнения на развитие ловкости. Подвижные игры: «Удочка», «Казачьи разбойники»	2		
137-138	Общая физическая подготовка	Броски, ловля и передача мяча. Жонглирование	2		
139-140	Общая физическая подготовка	Комплексы упражнений с теннисными и резиновыми (волейбольными) мячами	2		
141-142	Общая физическая подготовка	Метание в вертикальную цель. Игры и эстафеты с мячами	2		
143-144	Контрольные испытания	Практические испытания. Контроль за развитием двигательных качеств. Анализ работы	2		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Основы знаний

Знакомство с программой 1-го года обучения. Правила техники безопасности на занятиях, в раздевалках, на соревнованиях. Правила подбора и хранения инвентаря.

Здоровый образ жизни. Гигиена, ее роль в жизни человека и спортсмена. Особенности режима дня и питания спортсмена, их значение.

Разучивание упражнений на основные группы мышц.

2. Специальная физическая подготовка

Понятие «специальная физическая подготовка» (СФП). Значение СФП для физического развития человека. Основы техники и особенности выполнения упражнений СФП. Правила техники безопасности на занятиях по СФП.

Формирование навыка правильной осанки. Укрепление мышечного корсета. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения на равновесие. Дыхательная гимнастика. Упражнения на гибкость. Стретчинг. Упражнения для плечевого пояса и рук. Упражнения для ног.

3. Общая физическая подготовка

Понятие «общая физическая подготовка» (ОФП). Влияние физических упражнений на организм человека. Группы мышц (спины, груди, плечевого пояса, живота, рук, ног) и их тренировка на занятиях по ОФП. Правила техники безопасности на занятиях по ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений. Специализированные комплексы лечебной физической культуры, индивидуально подобранные для каждого учащегося. Подвижные игры. Спортивные состязания. Эстафеты.

4. Контрольные испытания

Виды контрольных испытаний. Индивидуальные рекомендации. Анализ наличия отсутствия коммуникативных барьеров. Изучения уровня комфортности пребывания в среде для учащихся со особыми возможностями здоровья.