

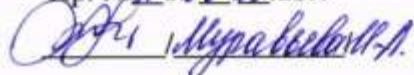
Департамент социальной защиты населения г. Москвы
Государственное бюджетное образовательное учреждение
г. Москвы

Центр реабилитации и образования №7

Рассмотрено

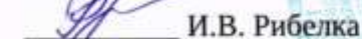
на заседании ШМО

Пр. № 2 от 16.09.23г.


М. Муравская-А.

Согласовано

Зам.директора по УВР


И.В. Рибелка

«16 сентября» 2023г.

Утверждаю

Директор ГБОУ ЦРО № 7


С.А. Войтас

«16 сентября» 2023г.



Программа комплексной реабилитации

«Фитнес»

2023-2024 учебный год

Возраст детей: 6-18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Тренер-преподаватель
ГБОУ ЦРО №7 г. Москвы
Красиков А.В.

2023 год

Раздел 1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана на основе Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ и ФГОС 44.02.03. Педагогика дополнительного образования.

Адаптивная физическая культура (далее – АФК) для детей с ограниченными возможностями здоровья на протяжении многих лет показала себя как одна из самых эффективных и действенных дисциплин в общем комплексе реабилитационных мероприятий. Особое место в коррекционной работе занимают физические упражнения и подвижные игры. Влияние физических упражнений положительно сказывается на укреплении всего организма и отдельных мышечных структур, на координации и ориентировании в пространстве, на пластичности суставно-связочного аппарата и повышении общей двигательной деятельности детей. Подвижные игры для детей с ограниченными возможностями здоровья помогают занимающимся социализироваться, научиться и в дальнейшем совершенствовать взаимодействие друг с другом, воспитывают социально значимые качества личности.

Цель программы – содействовать социализации и гармоническому развитию детей с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры.

Задачи программы:

Образовательные:

- 1) Формирование понятия о здоровом образе жизни
- 2) Формирование навыков здорового образа жизни
- 3) Формирование базовых и углубленных знаний о собственных двигательных возможностях
- 4) Формирование потребности в занятиях адаптивной физической культурой

Оздоровительные и коррекционные:

- 1) Выявление и последующая активизация компенсаторных двигательных механизмов
- 2) Создание условий для гармонического развития и социализации воспитанников
- 3) Укрепление отстающих мышечных структур
- 4) Повышение физиологической активности органов и систем
- 5) Содействие коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата
- 6) Содействие коррекции и развитие общей и мелкой моторики
- 7) Содействие эффективной интеграции воспитанников в социум

Воспитательные:

- 1) Воспитание в воспитанниках социально значимых качеств личности
- 2) Обеспечение стимуляции развития внимания, памяти, находчивости
- 3) Воспитание командного и коллективного духа
- 4) Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков

Форма проведения занятий групповая, однако подход к каждому обучающемуся индивидуальный, с учетом всех личных особенностей. Программа **актуальна** для воспитанников начальных, средних и старших классов.

Планируемые результаты

1) Метапредметные результаты: начальное общее, основное общее и среднее общее образование.

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, самостоятельно ставить индивидуальные задачи и стремиться к их выполнению
- Умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата
- Умение самостоятельно определять возможности собственного организма, развить в себе чувство самоконтроля

-Умение формулировать и аргументированно доказывать свое мнение в ходе возникновения спорных ситуаций во время занятий (игры, эстафеты)

-Умение организованно взаимодействовать с другими воспитанниками во время проведения занятий и не допускать конфликтных ситуаций

2) Предметные результаты начального общего образования:

-Формирование знаний о здоровом образе жизни и о разновидностях физических упражнений

-Формирование общих представлений о необходимости регулярных занятий двигательными упражнениями для укрепления и сбережения здоровья

-Формирование навыка безопасного выполнения двигательных действий, упражнений, игровых ситуаций и эстафет

-Формирование навыка самоанализа и самоконтроля

-Формирования включения компенсаторных механизмов в ходе занятия

-Умение технически правильно выполнять общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметом и без предмета, в парах

-Умение адекватно реагировать на команды и замечания педагога

-Умение технически правильно выполнять эстафетные задания и участвовать в подвижных играх

3) Предметные результаты основного общего образования

-Закрепление знаний о здоровом образе жизни и его влиянии на жизнедеятельность человека

-Знание и самостоятельное соблюдение основ безопасности на занятиях, умение выявить травмоопасную ситуацию и избежать ее

-Знание самоконтроля и самоанализа по итогу занятия

-Полноценное умение задействования компенсаторных механизмов во время занятий

-Умение технически правильно выполнять строго регламентированные упражнения и эстафетные задания, а также быстрое нахождение собственной роли в подвижных играх

-Умение технически правильно выполнять общие и специальные упражнения на укрепление мышечных структур

-Понимание своего места в команде по ходу подвижных и спортивных игр, взятие инициативы на себя

4) Предметные результаты среднего общего образования

-Осознанное применение знаний и навыков здорового образа жизни

-Сформировано полное представление о собственных двигательных возможностях

-Углубленные знания и навык применения компенсаторных механизмов во время занятий и в жизнедеятельности

-Сформирован навык самоанализа и рефлексии

-Сформирован навык технически правильного выполнения общих, специальных и спортивных физических упражнений на укрепление мышечных структур

-Сформирован навык технически правильного выполнения упражнений из разных областей фитнеса, пройденных в ходе занятий

-Сформирован навык тактического мышления в ходе спортивных и подвижных игр

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Начальное общее образование

Для более эффективной реализации программы занятия для данной возрастной группы делятся на три раздела:

- 1) Вводный: знакомство, гигиена и техника безопасности, строевые упражнения
- 2) Оздоровительные и общеукрепляющие упражнения
- 3) Подвижные игры.

Содержание *вводного раздела* обусловлено знакомством обучающихся с преподавателем, местом проведения занятия, инвентарем, гигиеническими навыками и техникой безопасности на занятиях АФК. Далее проводятся строевые упражнения:

-Построение в шеренгу и колонны

-Расчет на месте

-Перестроения в движении

Оздоровительные и общеукрепляющие упражнения:

-Упражнения на месте и в движении

-Упражнения без предмета и с предметом

-Упражнения в парах

-Укрепляющие упражнения на верхний плечевой пояс, на мышцы коры, на пояс нижних конечностей

-Упражнения на координацию и чувство пространства

-Элементы стретчинга и растяжки суставно-связочного аппарата

-Имитационные движения (бытовые, имитация животных, растений и предметов)

Подвижные игры для начальных классов носят легкий и более красочный характер. Акцент на ассоциативные связи с окружающим миром (животные, предметы, техника). Дети должны взаимодействовать друг с другом и педагогом. В качестве коррекционного элемента в подвижные игры вводятся специальные упражнения: удержание статической стойки, амплитудные двигательные действия, дыхательная гимнастика.

Тематический план для воспитанников уровня начального общего образования

№ занятия	Тема	Форма контроля	Кол-во академических часов
1	Знакомство. Техника безопасности и гигиена.	Устное повторение.	1
2	Подвижные игры на перестроения.	Правильность выполнения перестроений.	1
3	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении	Правильная техника двигательных действий.	1

4	Дыхательная гимнастика.	Правильная техника дыхания.	1
5	Подвижные игры на координацию.	Состязание в играх. Взаимодействие друг с другом.	1
6	Общеукрепляющие адаптивные упражнения	Правильная техника двигательных действий.	1
7	Подвижные игры с элементами имитации.	Состязание в играх. Взаимодействие друг с другом.	1
8	Базовые упражнения из стретчинга.	Правильная техника двигательных действий.	1

2.2. Основное общее образование

Для более эффективной реализации программы занятия для данной возрастной группы делятся на три раздела:

- 1) Вводный: знакомство, гигиена и техника безопасности, общая физическая подготовка
- 2) Оздоровительные и общеукрепляющие упражнения
- 3) Подвижные игры.

Содержание *вводного раздела* обусловлено знакомством обучающихся с преподавателем, местом проведения занятия, инвентарем, гигиеническими навыками и техникой безопасности на занятиях АФК. Далее проводятся базовые упражнения по общей физической подготовке с целью определения уровня двигательных способностей занимающихся. Занятия приобретают эстафетный характер или характер круговой тренировки:

- Координационные упражнения на месте: удержание статической стойки, тесты на касание носа при открытых и закрытых глазах
- Упражнения на гибкость: наклоны стоя и/или сидя, достижение максимальной амплитуды движения в отдельных суставах и конечностях
- Упражнения в движении: ходьба, бег, прыжки
- Упражнения на точность: броски с попаданием в цель

-Силовые упражнения: движения на верхний плечевой пояс, мышцы кора и пояс нижних конечностей.

Оздоровительные и общеукрепляющие упражнения также проводятся преимущественно в виде круговых тренировок с регламентом времени или же без него (на выполняемое количество повторений):

- Упражнения на месте и в движении
- Упражнения без предмета и с предметом
- Упражнения в парах
- Укрепляющие упражнения на верхний плечевой пояс, на мышцы коры, на пояс нижних конечностей
- Упражнения на координацию и чувство пространства
- Элементы crossfit тренировок с утяжелителями и без них
- Отдельные элементы из аэробики
- Стретчинг тренировки
- Занятия на тренажерах и специальном оборудовании
- Комбинированные занятия

Подвижные игры для детей средних классов основываются на отдельных элементах из большого спорта. Также, в программе предусмотрено введение элементов фитнеса в подвижные игры и эстафеты. Акцент делается на слаженную командную работу, взаимодействие занимающихся между собой, поиск необходимых тактических решений. Также, в качестве корректирующего элемента в подвижных играх особое внимание уделяется технической правильности выполнения двигательных действий и недопущение разногласий среди занимающихся.

Тематический план для воспитанников уровня основного общего образования

№ занятия	Тема	Форма контроля	Кол-во академических часов
-----------	------	----------------	----------------------------

1	Знакомство. Техника безопасности и гигиена.	Устное повторение.	1
2	Скоростно-силовые упражнения. Скоростно-силовые эстафеты.	Правильная техника двигательных действий.	1
3	Общая выносливость. Круговая тренировка на выносливость	Правильная техника двигательных действий.	1
4	Координация. Эстафеты на координацию	Правильная техника двигательных действий.	1
5	Гибкость. Базовые элементы стретчинга.	Правильная техника двигательных действий.	1
6	Адаптивный кроссфит	Правильная техника двигательных действий	1
7	Подвижные игры со спортивными элементами	Состязание в играх. Взаимодействие друг с другом.	1
8	Базовые шаги аэробики	Правильная техника двигательных действий	1

2.3. Среднее общее образование

Для более эффективной реализации программы занятия для данной возрастной группы делятся на три раздела:

- 1) Вводный: знакомство, гигиена и техника безопасности, общая и специальная физическая подготовка
- 2) Оздоровительные и общеукрепляющие упражнения
- 3) Игры адаптивного спорта.

Содержание *вводного раздела* обусловлено знакомством обучающихся с преподавателем, местом проведения занятия, инвентарем, гигиеническими навыками и техникой безопасности на занятиях АФК. Далее проводятся базовые упражнения по общей физической подготовке (ОФП) с целью определения уровня двигательных способностей занимающихся. Занятия приобретают характер круговой тренировки и выполнения строго

регламентированных упражнений. После проводятся упражнения из специальной физической подготовки (СФП), где дети проявляют себя в избранных видах адаптивного спорта. Занятия проводятся в формате эстафет:

- Дриблинг
- Передачи
- Точечные попадания
- Скорость реакции на звук, предмет

Оздоровительные и общеукрепляющие упражнения для старшеклассников проводятся в тренировочном формате (круговой тренинг, ступенчатый тренинг и объемный тренинг):

- Адаптивные тренировки силового характера
- Тренировки общей выносливости
- Стретчинг
- Аэробика
- Элементы crossfit тренировок с утяжелителями и без них
- Координационные тренировки

Тематический план для воспитанников уровня среднего общего образования

№ занятия	Тема	Форма контроля	Кол-во академических часов
1	Знакомство. Техника безопасности и гигиена.	Устное повторение.	1
2	ОФП – основные двигательные качества.	Правильная техника двигательных действий.	1
3	Адаптивный кроссфит с утяжелителями	Правильная техника двигательных действий.	1
4	Укрепляющий тренинг крупных мышечных групп	Правильная техника двигательных действий.	1

5	Укрепляющий тренинг мелких мышечных групп	Правильная техника двигательных действий.	1
6	СФП по адаптивным видам спорта	Правильная техника двигательных действий.	1
7	Фитнес-тренинг	Правильная техника двигательных действий.	1
8	Игра-соревнование по адаптивному виду спорта	Контроль техники владения игровыми элементами.	1

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

1. Андрусева, И.В. Физическая реабилитация при нарушении осанки у детей / И.В. Андрусева, Ю.В. Бобрик, С.Р. Абдурахманов // Вестник физиотерапии и курортологии. – 2020. – № 1. – С. 63–64.
2. Баженов А.А. Правила соревнований и технические приемы во флорболе. Журнал физическая культура в школе, 1999
3. Иванов И. В. Оздоровительная профессионально-прикладная физическая культура : учеб. пособие / И. В. Иванов, А. И. Чистотин ; Федер. агентство по образованию Рос. Федерации, Новосиб. гос. архит.- строит. ун-т (Сибстрин) - Новосибирск : Новосиб. гос. архитектурно-строит. ун-т, 2006. - 56 с.
4. Кирпиченков А. А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений. - Смоленск, 2012. - 21 с.
5. Коломийцева, Н.С. Применение средств физической культуры с целью профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у современных школьников / Н.С. Коломийцева, Н.Х. Кагазежева, Н.В. Доронина // Физическая культура и спорт, безопасность жизнедеятельности: материалы заседаний круглых столов Института физической культуры и

- дзюдо Адыгейского государственного университета. – Майкоп. – 2019. – С. 158–162.
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П. Матвеев. – М.: Спорт. – 2021. – 520 с.
 7. Морозова, Л.В. Пилатес – как форма профилактики травм и нарушений опорно-двигательного аппарата / Л.В. Морозова, Л.А. Кирьянова, Т.И. Мельникова // Ученые записки университета Лесгафта. – 2018. – №1 (155). – С. 165–170.
 8. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2007.
 9. Тимербулатова, А.Ф. Формирование здорового образа жизни как основа профилактики вредных привычек у подростков / А.Ф. Тимербулатова // Трибуна ученого. – 2020. – № 10. – С. 84–87.
 10. Фришман И.И. Методика работы педагога дополнительного образования. – М., 2001.
 11. Ципин Л. Л. Научно-методические основы занятий оздоровительными физическими упражнениями: учеб. пособие / Л. Л. Ципин. – СПб. : Копи-Р Групп, 2012. - 103 с.
 12. Чашников, А.О. Применение физических упражнений как способ формирования правильной осанки у школьников / А.О. Чашников // Научный альманах. – 2019. – № 8–1 (58). – С. 117–120.