

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**государственное профессиональное образовательное учреждение**  
**Тульской области**  
**«Тульский техникум социальных технологий»**

Утверждено на заседании  
Педагогического совета ГПОУ ТО  
«Тульский техникум социальных технологий»  
Протокол № 5 от 01 сентября 2022 года

Утверждаю  
директор ГПОУ ТО  
«Тульский техникум социальных  
технологий»  
А.Н. Чулков  
Приказ № 3 – до 01 сентября 2022 года



**АДАптированная дополнительная**  
**общееобразовательная общеразвивающая программа**  
**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**  
**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ»**

**Срок реализации:** 1 год  
**Направленность:** спортивно-физкультурный профиль

Составитель программы: **Грачков Владимир Николаевич,**  
преподаватель физической культуры

г. Тула, 2022 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность программы.** Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка для обучающихся и инвалидов и лиц с ОВЗ» (далее – Программа) общеразвивающей физической направленности разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 №1726-р), Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Письмом Минобрнауки РФ от 11.08.2016 № ВК-1788/07 «Об организации образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Уставом ГПОУ ТО «Тулеский техникум социальных технологий», регламентирующими деятельность организации дополнительного образования.

Образовательная деятельность по данной Программе направлена на:

- формирование и развитие физических качеств и способностей обучающихся
- удовлетворение их индивидуальных потребностей в общем, физическом и интеллектуальном развитии;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного физического развития обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- знакомство с современными технологиями проведения занятий по физической культуре и направлениями физической культуры.

Программа относится к спортивной направленности и ориентирована на реабилитацию физических возможностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с ментальными нарушениями легкой/средней степени) (коммуникабельности и умения работать в команде).

• **Актуальность программы** объясняется желанием обучающихся повысить свой уровень физической подготовленности, совершенствовать практические навыки спортивных игры, укрепление и развитие мышечного корсета, развитие физических качеств.

В связи с непрерывно растущими нервно – психическими и физическими нагрузками – задача сохранения и сбережения здоровья в системе образования становится приоритетной.

Определяется социальной значимостью и направленностью на организацию деятельности по укреплению здоровья обучающихся с ОВЗ и инвалидностью, развитие их физических качеств, расширение знаний о современных направлениях физической культуры и оздоровительных методиках. Данная программа дает знания об организации самостоятельных занятий, используя средства физической культуры, доступные для обучающихся.

**Отличительные особенности программы.**

При разработке Программы осуществлена адаптация содержания учебного материала, проведена разработка необходимых учебных и дидактических материалов и др. Занятия проводятся с использованием современного оборудования и тренажеров, позволяющих раскрыть индивидуальные способности и потенциал каждого ребенка, реализовать их

потребности в самовыражении. На занятиях применяются адекватные возможностям детей способы оценки их достижений, продуктов их деятельности.

*Особенность* программы заключается в индивидуальном подходе к детям, относящимся к определенным нозологическим группам, имеющим различный уровень адаптации в социуме и уровень физической подготовленности. Программа предполагает овладение основами техники выполнения упражнений различной направленности, формирование ценностных ориентиров (воспитание привычки вести здоровый образ жизни, осознанное отношение к своему здоровью), выбрать приоритетное направление и максимально реализовать свои физические способности и интересы, тем самым помогая утвердиться в социуме.

Основными принципами построения программы являются практическая направленность, доступность содержания теоретического и практического материала, посильность выполнения заданий. При прохождении программы у каждого обучающегося должна быть своя история успеха и личностные результаты, которые создаются через преодоление трудностей.

**Адресат программы:** обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.

**Объем программы:** 72 часа.

**Форма обучения:** очная.

#### **Методы обучения:**

В программе представлены как общепедагогические, так и адаптированные специфические методы развития физических способностей у обучающихся с ОВЗ и инвалидностью (нарушениями интеллекта).

Список используемых методов может быть модифицирован в зависимости от компетенций и индивидуальных особенностей обучающихся.

Методы и приёмы, предусмотренные программой, опираются на индивидуальные специфические психофизиологические закономерности развития обучающихся, имеющие нарушение интеллекта:

- Словесные (доступное устное изложение, беседа, логичное подробное объяснение и интерпретация наблюдаемых явлений, совместное обсуждение, анализ проблемных учебных занятий, рефлексия и т.д.)

- Наглядные (демонстрация наглядного материала, изучение источников, показ адаптированных видеоматериалов, иллюстраций, показ приемов исполнения, наблюдение, контроль, работа по образцу и т.д.)

- Практические (практические задания, выполнение самостоятельных заданий, игровые ситуации, участие в соревнованиях.)

#### **Тип занятий:**

- теоретический (изложение учебного материала);

- комбинированный (изложение теоретического материала и его практическое воплощение);

- практический (выполнение упражнений по образцу, приобретение и закрепление навыков работы в различных оздоровительных направлениях, выполнение самостоятельных, индивидуальных комплексов в изученных темах по собственному замыслу);

- контрольный (проверка знаний и умений обучающихся с помощью контрольных нормативов и соревнований) и др.

**Формы проведения занятий:** лекционные, тренировочные занятия, ознакомление с видео материалами по технике выполнения физических упражнений и методике обучения игре в мини – футбол, настольный теннис, флорбол.

**Срок освоения программы:** 1 год (72 ч.);

**Режим занятий** (периодичность и продолжительность занятий):

1 раз в неделю по 2 часа (продолжительность занятий - 40 минут, перерыв - 10 минут).

**Цель программы** – реабилитация физических возможностей организма и мотивация к занятиям физической культурой, направленная на формирование привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Данная программа разработана для детей с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) и предусматривает решение оздоровительных, воспитательных и коррекционных задач.

Оздоровительным задачам относятся – укрепление здоровья, укрепление опорно-двигательного аппарата, закаливание организма и профилактика заболеваний, профилактика дыхательной системы, сердечно-сосудистых заболеваний, содействие развитию физических качеств.

Образовательными задачами являются:

содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; привитие необходимых гигиенических навыков и умений освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формирование системы знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательные задачи состоят в содействии гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся; привитию потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями; в формировании физических и морально-волевых качеств личности; привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой;

Коррекционная задача заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений. Темы и разделы выбраны с учетом контингента занимающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и имеющейся материальной базы спортивного комплекса и направлены на укрепление здоровья детей и совершенствование их физического развития.

К развивающим задачам относятся:

- развитие физической активности и интереса к игровым видам спорта
- развитие памяти, внимания.
- стимулирование познавательной и творческой активности обучающихся;
- развитие мотивации к обучению и познанию в области физической культуры;
- развитие мелкой моторики рук и зрительно-моторной координации;
- развитие умений координирования действий.

Материал в программе подобран по видам двигательной деятельности, однако, в связи с особенностями развития детей рассматриваемой категории, он предлагается в уменьшенном объеме и включен в следующие разделы:

- формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни – это ознакомление с понятием «здоровый образ жизни» и формирование полезных привычек на основе сознательного отношения учащихся к своему здоровью.
- основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения включает ходьбу, упражнения в равновесии, бег, лазанье, прыжки, т.е. естественные движения, которые жизненно необходимы и направлены на расширение двигательного опыта учащихся. Подвижные игры с целью закрепления навыков пространственных ориентировок и формирование эмоционально-волевой сферы и физических качеств личности.
- дифференцированная двигательная деятельность введена в программу с целью укрепления и развития функций организма, специальных двигательных способностей. Имитационные упражнения помогают привить интерес к физическим упражнениям, развивают воображение, создают высокий эмоциональный фон. ОРУ (общеразвивающие упражнения) без предметов и с предметами воздействуют на отдельные группы мышц и на определенные системы организма, развивают мелкую моторику, совершенствуют координацию движений, а элементы спортивной деятельности обеспечивают включение в учебную деятельность заданий на ориентировку в пространстве, для этого вводятся строевые упражнения.

**Ожидаемые результаты** - обучающиеся должны:

**знать:**

- общие требования безопасности при занятиях физическими упражнениями различной направленности;
- приемы оказания первой медицинской помощи при травмах ;
- приемы контроля самочувствия на занятиях;
- правила выполнения упражнений и проведения соревнований;

**уметь:**

- организовать свое место занятий и соблюдать правила безопасности на занятиях;
  - контролировать состояние организма при физических нагрузках;
  - составить индивидуальный план общеразвивающих и специальных упражнений для самостоятельных занятия во внеурочное время;
  - выполнять технические элементы игры в флорбол;
  - проводить игры
- **Способы определения результатов:**
- составление индивидуальных комплексов ОРУ с отягощениями и на тренажерах
  - через самостоятельное выполнение упражнений и практических заданий по технике – тактической подготовке к флорболу; контрольные тесты по ОФП.
  - проведение соревнований

Основная направленность	Упражнения	Методические пояснения
Развитие мышц рук	Упражнение для мышц бицепса: <ul style="list-style-type: none"> <li>• подъем штанги на бицепс узким хватом стоя, подъем штанги на бицепс средним хватом</li> <li>• поочередный подъем гантелей на бицепс</li> </ul> Упражнение для мышц трицепса: <ul style="list-style-type: none"> <li>• тяга блока из-за головы вперед –вверх</li> <li>• французский жим стоя</li> <li>• французский жим лежа</li> </ul>	Хват можно менять в зависимости от того, какая часть мышцы больше развита(внутренняя или внешняя). Локти не опускать вперед, удерживать на уровне головы
Развитие мышц груди	<ul style="list-style-type: none"> <li>• жим штанги лежа на горизонтальной скамье</li> <li>• жим штанги на наклонной скамье головой вниз</li> <li>• жим штанги на наклонной скамье сидя</li> <li>• упражнение на тренажере «бабочка»</li> </ul>	Упражнения на среднюю часть грудной мышцы - на нижнюю часть мышцы - на верхнюю часть мышцы -на растяжение грудной мышцы.
Развитие мышц спины	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сидя, тяга блока сверху к груди широким хватом</li> <li>• тяга штанги в наклоне широким хватом к поясу</li> <li>• тяга блока сверху, сидя, к груди узким хватом</li> <li>• подъем туловища в тренажере .гиперэкстензия</li> </ul>	Следить за положение спины во время тяги Широчайшая мышца («крылья») Ромбовидная

		мышца(середина)
Развитие мышц брюшного пресса	<ul style="list-style-type: none"> <li>• подъем туловища вперед – вверх из положения лежа лежа на спине, подъем головы и плеч, руки за головой</li> <li>• из положения виса - подъем ног в угол</li> <li>• скручивание на диске «здоровья»</li> </ul>	Развитие верхней части брюшного пресса Нижняя часть мышцы Боковые мышцы
Развитие мышц ног	<ul style="list-style-type: none"> <li>• приседания со штангой на плечах</li> <li>• сгибание ног, лежа на животе, на горизонтальной скамье в тренажере</li> <li>• сгибание и разгибание ног сидя в тренажере</li> <li>• стоя, с гантелями в руках , подъем на носки</li> </ul>	Передняя и задняя часть мышц бедра  Упражнения для мышц голени
Развитие мышц предплечья	<ul style="list-style-type: none"> <li>• стоя, штанга в опущенных перед собой руках, обратным хватом сверху, сгибания в запястном суставе</li> <li>• - стоя, штанга в опущенных руках за спиной, хват снизу. Сгибание рук в запястьях вверх</li> <li>• - супинация в запястном суставе с гантелями в руках</li> <li>• - пронация с гантелями в руках в запястном суставе</li> </ul>	Для того, чтобы не было растяжений в запястном суставе строго контролируйте вес гантелей. Вы должны легко выполнять упр. с этим весом от 8 до 10 раз

Занятия строго индивидуальны, преподаватель выбирает те упражнения, которые подходят для развития и коррекции конкретных групп мышц, индивидуальных особенностей и учитывая физическое развитие обучающегося.

**Примерное распределение стартовых весов и дозировка упражнений в месячном цикле тренировочных занятий.**

**Подобрать индивидуально стартовый вес.**

Обучающийся должен свободно выполнить упражнение с подобранным весом 10 раз.

Упражнения выполняются по следующей схеме:

В каждом упражнении 1 неделя -3 подхода по 8 раз выполнения упражнения в подходе.

30 сек. – пауза между подходами,

1-2 минуты- пауза между упражнениями

2неделя:

3 подхода по 10 раз

30 сек. Между подходами

1-2 мин – пауза между упражнениями

3 неделя:

3 - подхода по 12 раз с теми же интервалами отдыха.

4 неделя:

Прибавьте вес от 500 гр. до 2 кг выполняйте упражнения по 8 раз в подходе.

В программу тренировок обучающихся должны быть включены упражнения для всех групп мышц « базовые» и выполняться в течении 2-3 месяцев занятий, а затем менять упражнения на эти группы мышц, развивая мышцу и ее части.

**Используемые технологии и методы.**

В тренировочном процессе применяйте дифференцированное обучение. Занятия силовыми видами требует строгой индивидуальной программы для каждого обучающегося, программы могут быть составлены из базовых упражнений, но дозировку и паузы подбирайте исходя из физических данных обучающихся.

Немаловажным является использование здоровьесберегающих технологий в тренировочном процессе

Применяют метод упражнений. Соревновательный метод.

На занятиях применяют метод поощрения, создания ситуации успеха, стимулирующего оценивания.

**Методическое обеспечение:**

Диски DVDc записями комплексов упражнений на тренажерах и техникой выполнения упражнений, дидактические карточки, фотографии с упражнениями на развитие всех групп мышц с отягощениями и на тренажерах, использовать интернет ресурсы, систему тренировки «Табата»

**Календарно - тематический план**  
**АДООП «Общая физическая подготовка для обучающихся – инвалидов**  
**и лиц с ОВЗ»**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1.	Тема 1.Техника безопасности на занятиях физическими упражнениями Помощь при травмах, профилактика травматизма	2	1	1
2.	Тема 2. Контроль за состоянием здоровья при самостоятельных занятиях. Гигиенические требования к занятиям гимнастикой. Общеразвивающие упражнения.	2	1	1
3.	Тема 3. Набивные мячи.Гантели.	2	1	1
4.	Тема 4. Гимнастическая скамейка. Упражнения на гимнастической скамейке.	2	1	1
5.	Тема 5. Равновесие. Гимнастические палки	2	1	1
6.	Тема 6. Гимнастическая стенка. Упражнения на гимнастической стенке	2	1	1
7.	Тема 7. Упражнения на спортивных ковриках	2	1	1
8.	Тема 8. Упражнения со скакалкой	2	1	1
9.	Тема 9. Подвижные и спортивные игры	2	0	2
10.	Тема 10. Правила игры в флорбол	2	1	1
11.	Тема 11.Освоение приемов игры в флорбол	2	1	1
12.	Тема 12.Силовые тренажеры. Выполнение упражнений на силовых тренажерах.	2	1	1
13.	Тема 13.Беговые дорожки бег медленный темп.	2	1	1
14.	Тема 14. Беговые дорожки с программой горной местности	2	0	2
15.	Тема 15. Беговые дорожки.Ходьба по беговой дорожке.	2	0	2
16.	Тема 16.Гимнастические палки	2	1	1
17.	Тема 17. Гимнастическая стенка (поднятие ног в висе)	2	1	1
18.	Тема 18. Гимнастическая стенка (приседание на одной ноге с опорой на стенку)	2	0	2
19.	Тема 19. Подвижные спортивные игры (веселые старты) Командные игры с элементами эстафеты.	2	0	2
20.	Тема 20. Упражнения на перекладине сидя.Упражнения с собственным весом.	2	1	1
21.	Тема 21.Упражнения с большими мячами.Прыжки на месте.	2	1	1
22.	Тема 22. Гимнастическая стенка. Лазание.	2	1	1
23.	Тема 23. Элементы акробатики. Перекаты назад и вперед.	2	1	1
24.	Тема 24. Элементы акробатики. Стойка на лопатках («Березка»)	2	1	1
25.	Тема 25. Элементы акробатики. Из положения лежа с поднятыми руками перекаты в стороны.	2	0	2
26.	Тема 26. Элементы акробатики. Из упора «присев» прыжок в упор «лежа»	2	0	2



27.	Тема 27.Подвижные и спортивные эстафетные игры	2	0	2
28.	Тема 28. Пространственная ориентировка и строевые упражнения.	2	1	1
29.	Тема 29. Метание малого мяча из-за головы в цель	2	1	1
30.	Тема 30. Подвижные игры с мячом (мяч сбоку, мяч над головой, мяч – соседу, мяч в кругу)	2	0	2
31.	Тема 31.Эстафетные игры с мячом . «Чей мяч дальше?»	2	0	2
32.	Тема 32. Мяч через веревку. Работа с мячом в парах.	2	0	2
33.	Тема 33.Передвижение и чекование мяча.	2	0	2
34.	Тема 34.Челночный бег 3x10	2	1	1
35.	Тема 35. Соревнования по флорболу	2	0	2
36.	Тема 36.Подведение итогов.	2	0	2
<b>ИТОГО:</b>		<b>72</b>	<b>22</b>	<b>50</b>

### Содержание программы

Тема 1.Техника безопасности на занятиях физическими упражнениями Помощь при травмах, профилактика травматизма

Тема 2. Контроль за состоянием здоровья при самостоятельных занятиях. Гигиенические требования к занятиям гимнастикой. Общеразвивающие упражнения  
Разработка индивидуального плана тренировочных занятий по ОФП:

- определение рабочего показателя пульса
- ведения дневника занятий
- подбор упражнений для индивидуального комплекса

Всесторонняя физическая подготовка - важный фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, развития физических качеств юных спортсменов (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Общая и специальная физическая подготовка. Средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в процессе обучения

Тема 3. Набивные мячи.Гантели.

- Знакомство с техникой выполнения упражнений с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Контрольные упражнения и нормативы
- **Общеразвивающие упражнения без предметов.** Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

**Упражнения с набивным мячом (2 – 3 кг).** Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Тема 4. Гимнастическая скамейка. Упражнения на гимнастической скамейке

- **Акробатические упражнения.** Кувырок вперёд с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперёд из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону. **Специальные упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Тема 5. Равновесие. Гимнастические палки. Выполнение упражнений с гимнастическими палками.

Тема 6. Гимнастическая стенка. Упражнения на гимнастической стенке. Правила выполнения упражнений. Виды упражнений.

Тема 7. Упражнения на спортивных ковриках

Виды упражнений на спортивных ковриках. Правила выполнения упражнений.

Тема 8. Упражнения со скакалкой. Виды упражнений. Правила выполнения упражнений со скакалкой.

Тема 9. Подвижные и спортивные игры

- **Легкоатлетические упражнения.** Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

- Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега. Толкание набивного мяча (1 – 2 кг.), ядра (3 кг.) с места, стоя боком к направлению метания.

- **Подвижные игры.** Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

- **Спортивные игры.** Виды игр. Правила игр.

Тема 10. Правила игры в флорбол

- **Специальные упражнения для развития быстроты.** Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

- Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

- Тема 11. Освоение приемов игры в флорбол **Упражнения для развития умения «видеть поле»** Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения.

- **Групповые действия.** Уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «Двойная стенка». Комбинация «Игра в одно-два касания» между тремя партнерами. Комбинация «Смена мест». Комбинация «Пропускание мяча».

- **Командные действия.** Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Отвлечение соперников Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Тактика защиты.

- **Индивидуальные действия.** Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Маневрирование Передачи Ведение и обводка.

- **Групповые действия.** Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

- **Тактика вратаря.** Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Тема 12. Силовые тренажеры. Выполнение упражнений на силовых тренажерах. Разновидности упражнений и правила выполнения.

Тема 13. Беговые дорожки. Бег с медленным темпом. Нормативы. Правила выполнения упражнений на беговой дорожке.

Тема 14. Беговые дорожки с программой горной местности.

Тема 15. Беговые дорожки. Ходьба по беговой дорожке.

Тема 16. Гимнастические палки. Выполнение упражнений с гимнастическими палками.

Тема 17. Гимнастическая стенка (поднятие ног в висе).

Тема 18. Гимнастическая стенка (приседание на одной ноге с опорой на стенку).

Тема 19. Подвижные спортивные игры (веселые старты)

- Командные игры с элементами эстафеты
- **Подвижные игры.** Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

- **Спортивные игры.** Виды игр. Правила игр.

Тема 20. Упражнения на перекладине сидя. Упражнения с собственным весом.

Тема 21. Упражнения с большими мячами. Прыжки на месте. Правила выполнения.

Выполнение упражнений.

Тема 22. Гимнастическая стенка. Лазание. Правила выполнения. Выполнение упражнений.

Тема 23. Элементы акробатики. Перекаты назад и вперед.

Тема 24. Элементы акробатики. Стойка на лопатках («Березка»)

Тема 25. Элементы акробатики. Из положения лежа с поднятыми руками перекаты в стороны.

Тема 26. Элементы акробатики. Из упора «присев» прыжок в упор «лежа»

Тема 27. Подвижные и спортивные эстафетные игры

- **Подвижные игры.** Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

- **Спортивные игры.** Виды игр. Правила игр. Эстафетные игры. Виды игр. Правила игр.

Тема 28. Пространственная ориентировка и строевые упражнения.

Тема 29. Метание малого мяча из-за головы в цель

Тема 30. Подвижные игры с мячом (мяч сбоку, мяч над головой, мяч – соседу, мяч в кругу)

Тема 31. Эстафетные игры с мячом. «Чей мяч дальше?»

Тема 32. Мяч через веревку. Работа с мячом в парах.

Тема 33. Передвижение и чекование мяча

Тема 34. Челночный бег 3x10

Тема 35. Соревнования по флорболу. Тактика игры в флорбол.

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме. Разбор проведенных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого и команды в целом

Тема 36. Подведение итогов.

### Тестирование.

#### Общая физическая подготовка

№ п/п	Контрольные упражнения	юноши		
		высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м.	4.6	4.8	5,1
2	Челночный бег 6x9 м	14.4	14,6	14.8
3	Тройной прыжок	5.40	5.30	5.20
4	Отжимание	35	30	25
5	Бег 30 м спиной вперед	6.3	6.5	6.8

## Список литературы

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 401 с. — (Высшее образование). — Режим доступа: <http://www.biblioonline.ru/bcode/455431>
2. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Высшее образование). — Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/454085>
3. Вайнер Э. Н. Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс]: словарь / Э. Н. Вайнер, С. А. Касюнин. — 3-е изд., стер. — Москва: ФЛИНТА, 2018. — 144 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/109528>
4. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебник / С. П. Евсеев. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 616 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55593.html>
5. Евсеева О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев; под редакцией С. П. Евсеев. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 384 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55569.html>
6. Рипа М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 158 с. — (Высшее образование). — Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/453942>
7. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. — Москва: Советский спорт, 2015. — 164 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69850>
8. Синельникова Т.В. Адаптивная физическая культура для лиц с нарушением интеллектуального развития [Электронный ресурс]: учебное пособие: [16+] / Т.В. Синельникова, Л.В. Харченко; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. — Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018. — 120 с.: табл. — Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563136>