

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

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета ГПОУ ТО
«Тульский техникум социальных технологий»
29 декабря 2021 года Протокол № 3



Утверждаю
директор ГПОУ ТО
«Тульский техникум социальных
технологий»
А.Н. Чулков
29 декабря 2021 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: **Воробьева Татьяна Борисовна,**
преподаватель физической культуры

г. Тула, 2021 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 «Тулский 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 игры в мини-футбол, 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 часа)

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.

Задачи программы:

Обучающие:

- - сформировать навыки использования средств физической культуры в укреплении здоровья;
- - усвоить основы техники выполнения физических упражнений с отягощениями и на тренажерах, основы элементов игры в мини - футбол
- - сформировать навыки использования изученных упражнений при составлении индивидуальных комплексов ОРУ для самостоятельных занятий
- - сформировать навыки работы с информацией

Развивающие:

- - развивать физическую активность и интерес к игровым видам спорта
- - развивать память, внимание.
- - стимулировать познавательную и творческую активность обучающихся;
- - развивать мотивацию к обучению и познанию в области физической культуры;
- - развивать мелкую моторику рук и зрительно-моторную координацию.
- - развивать умение координировать действия;
- - расширять кругозор и культуру.

Воспитательные:

- формирование коммуникативных навыков: умение работать в паре с педагогом или партнером, слушать других, считаться с чужим мнением, аргументировать своё; публично демонстрировать свои умения и навыки;

- - формирование добросовестного отношения к своему здоровью, усидчивости;
- - воспитание умения преодолевать трудности.
- **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 проведения соревнований и судейство по мини - футболу;

уметь:

- - организовать свое место занятий и соблюдать правила безопасности на занятиях;
- - контролировать состояние организма по пульсу при физических нагрузках;
- - вести дневник занятий;
- - составить индивидуальный план общеразвивающих и специальных упражнений для самостоятельных занятия во внеурочное время;
- - выполнять технические элементы игры в футбол;
- - проводить учебные игры и судить их
- **Способы определения результатов:**
- Составление индивидуальных комплексов ОРУ с отягощениями и на тренажерах
- - через самостоятельное выполнение упражнений и практических заданий по технико – тактической подготовке в мин- футболе; контрольные тесты по ОФП.
- - проведение соревнований по мини - футболу.

- судейство игр по мини – футболу.

Модуль 1. Теоретический материал:

Тема 1.1

• Техника безопасности на занятиях физическими упражнениями с отягощениями и на тренажерах

- . общие требования безопасности при занятиях;
- безопасность во время проведения занятий игровыми видами спорта;
- безопасность в аварийных случаях

Тема 1.2

- Помощь при травмах, профилактика травматизма.
- виды травм;
- профилактика травм;
- помощь при травмах.

Тема 1.3

Контроль за состоянием здоровья при самостоятельных занятиях. Ведение дневника занятий:

- измерение показателей пульса до, во время, и после занятий.
- определение рабочего показателя пульса
- ведение дневника занятий по общей физической подготовке

Тема 1.4

- Основы техники и тактики мини-футбола.

Понятие о технике мини-футбола. Характеристика основных приемов игры. О соединении технической и физической подготовки. Понятие о тактике мини-футбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне. Классификация техники и тактики мини-футбола. Спортивные соревнования по мини-футболу.

- Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Его права и обязанности. Планирование, организация и проведение соревнований по мини-футболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по мини-футболу Судейская бригада: главный судья, 1-й судья, 2-й судья, 3-й судья, хронометрист, судья-информатор. Их роль в организации и проведении соревнований.
- Места занятий, оборудование и инвентарь.
Игровая площадка для проведения занятий и соревнований по мини-футболу. Подсобное оборудование. Технические средства, используемые при обучении юных футболистов. Мячи. Их подготовка к занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Уход за ними.
Установка перед играми и разбор проведенных игр.
- Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Характеристика команды соперника. Объявление состава команды. Тактический план игры (на макете) и задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в ходе игры. Разбор проведенной игры. Анализ выполнения тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков и звеньев. Выводы по итогам игры.

Модуль 2. Учебно – тренировочный раздел.

◦ Тема 2.1

Комплексы упражнений на укрепление и развитие мышечного корсета с отягощениями и на тренажерах:

- с отягощениями (гантели, штанга)

- на тренажерах;

Основная направленность	упражнения	методические указания
Развитие мышц рук	<p><i>Упражнение для мышц бицепса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • подъем штанги на бицепс узким хватом стоя, подъем штанги на бицепс средним хватом • поочередный подъем гантелей на бицепс <p><i>Упражнение для мышц трицепса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • тяга блока из-за головы вперед –вверх • французский жим стоя • французский жим лежа 	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"> • жим штанги лежа на горизонтальной скамье • жим штанги на наклонной скамье головой вниз • жим штанги на наклонной скамье сидя • упражнение на тренажере «бабочка» 	Упр. На среднюю часть грудной м-цы - на нижнюю часть м-цы - на верхнюю часть м-цы На растяжение грудной мышцы. Это упражнение вып. последним
Развитие мышц спины	<ul style="list-style-type: none"> • сидя, тяга блока сверху к груди широким хватом • тяга штанги в наклоне широким хватом к поясу • тяга блока сверху, сидя, к груди узким хватом • подъем туловища в тренажере .гиперэкстензия 	Следить за положением спины во время тяги Широчайшая м-ца (« крылья») Ромбовидная м-ца(середина)
Развитие мышц брюшного пресса	<ul style="list-style-type: none"> • подъем туловища вперед – вверх из положения лежа лежа на спине, подъем головы и плеч, руки за головой • из положения виса - подъем ног в угол • скручивание на диске «здоровья» 	Развитие верхней части брюшного пресса Нижняя часть м-цы Боковые м-цы
Развитие мышц ног	<ul style="list-style-type: none"> • приседания со штангой на плечах • сгибание ног, лежа на животе, на горизонтальной скамье в тренажере • сгибание и разгибание ног сидя в тренажере • стоя, с гантелями в руках , подъем на носки 	Передняя и задняя часть м-ц бедра Упр. для м-ц голени
Развитие мышц предплечья	<ul style="list-style-type: none"> • стоя, штанга в опущенных перед собой руках, обратным хватом сверху, сгибания в запястном суставе 	Для того, чтобы не было растяжений в запястном суставе

	<ul style="list-style-type: none"> • - стоя, штанга в опущенных руках за спиной, хват снизу. Сгибание рук в запястьях вверх • - супинация в запястном суставе с гантелями в руках • - пронация с гантелями в руках в запястном суставе 	<p>строго контролируйте вес гантелей. Вы должны легко выполнять упр. с этим весом от 8 до 10 раз</p>
--	---	--

Занятия по этой программе строго индивидуальны, каждый выбирает те упражнения, которые подходят для развития и коррекции конкретных групп мышц, индивидуальных особенностей и учитывая физическое развитие.

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

2 неделя:

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 DVD с 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»

Тема 2.2

Разработка индивидуального плана тренировочных занятий по ОФП:

- определение рабочего показателя пульса
- ведения дневника занятий

- подбор упражнений для индивидуального комплекса

Тема 2.3

- **Общая и специальная физическая подготовка.** 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 и тренировки с юными спортсменами в мини-футболе. Единство общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь между развитием основных физических качеств. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным спортсменам различного возраста, занимающимся мини-футболом. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.
- **Общеразвивающие упражнения без предметов.** Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловища, 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.
- **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.
- **Легкоатлетические упражнения.** Бег 60 м. на скорость. Повторный бег до 5 x 60 м., до 3 x 100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м.
- 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.** Баскетбол. Ручной мяч.
- **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.
- **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 2.4

Техническая подготовка.

- **Удары по мячу ногой.** Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.
- **Удары по мячу головой.** Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.
- **Остановка мяча.** Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.
- **Ведение мяча.** Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.
- **Обманные движения (финты).** Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.
- **Отбор мяча.** Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.
- **Техника игры вратаря.** Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.
- **Отбивание** (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.
- **Броски мяча одной рукой** с боковым запахом и снизу.
- **Броски рукой** на точность и дальность.

Тема 2.5

Тактика игры в футбол.

- **Понятие о тактической системе и стиле игры.** Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1+3, 1+2+2, 3+1. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.
- **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 партнёрами. 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 2.6

Средства контроля

- Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование.

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 6х9 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

Специальная физическая подготовка

1	Ведение мяча по прямой	8.0	8.3	8.6
2	Обводка пяти стоек с последующим ударом по воротам	7.5	7.7	8.0
3	Жонглирование мяча бедром	30	25	20
4	Жонглирование мяча подъемом стопы	30	25	20

**Календарно-тематический план на 2021-2022 учебный год
по АДОП ДО «Общая физическая подготовка»
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

№ п/п	Тема	Количество часов	Теория	Практика
1	Техника безопасности на занятиях физическими упражнениями. Помощь при травмах, профилактика травматизма. Помощь при травмах, профилактика травматизма.	2	1	1
2	Контроль за состоянием здоровья при самостоятельных занятиях. Измерение показателей пульса до, во время, и после занятий. Определение рабочего показателя пульса.	2	1	1
3	Дневник занятий. Правила и порядок ведения дневника занятий.	2	1	1
4	Разработка индивидуального плана тренировочных занятий по ОФП. Комплексы для укрепления и развития мышечного корсета.	2	1	1
5	ОРУ без предметов (общеразвивающие упражнения без предметов)	2	1	1
6	Акробатические упражнения	2	1	1
7	Легкоатлетические упражнения	2	1	1
8	Подвижные игры	2	1	1
9	Спортивные игры	2	1	1
10	Упражнения с набивными мячами	2	1	1
11	Специальные упражнения для развития: быстроты и ловкости	4	2	2
12	Основы техники и тактики игры в мини- футбол. Общая и специальная физическая подготовка футболиста.	4	2	2
13	Общая и специальная физическая подготовка футболиста.	2	1	1
14	Изучение оборудования и инвентаря. Установки перед играми.	2	1	1
15	Проведение соревнований по мини-футболу.	4	2	2
16	Установка перед игрой.	2	1	1
17	Разбор проведенных соревнований.	2	1	1
18	Тестирование по ОФП, по специальной физической подготовке	2	1	1
	ИТОГО (модуль 1):	40	20	20

19	Общая и специальная физическая подготовка футболиста.	2	1	1
20	Техническая подготовка футболиста: удары по мячу ногой	2	1	1
21	Техническая подготовка футболиста: удары по мячу головой	2	1	1
22	Техническая подготовка футболиста: остановка мяча	2	1	1
23	Техническая подготовка футболиста: ведение мяча	2	1	1
24	Техническая подготовка футболиста: обманные движения (финты)	2	1	1
25	Техническая подготовка футболиста: отбор мяча	2	1	1
26	Техническая подготовка футболиста: техника игры вратаря	2	1	1
27	Тактика игры в футбол: Понятие о тактической системе и стиле игры.	2	1	1
28	Упражнения для развития умения «видеть поле»	2	1	1
29	Отработка групповых действий	4	2	2
30	Командные действия	2	1	1
31	Индивидуальные действия	2	1	1
32	Тактика вратаря	2	1	1
33	Тестирование по ОФП, по специальной физической подготовке	2	1	1
	ИТОГО (Модуль 2):	32	16	16
	ИТОГО по программе:	72	36	36