

Управление образования администрации Еткульского муниципального района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Таяндинская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 11
от 05.07.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:
приказом директора
МБОУ «Таяндинская СОШ»
№ 44 от 05.07.2024 г

**Дополнительная адаптированная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Адаптивная физическая культура(АФК)»**

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: 1 год
Год разработки программы: 2024 г

Автор-составитель:
Яковенко Алеся Григорьевна,
педагог дополнительного образования

Таянды, 2024г

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1 Пояснительная записка.....	2
1.2 Цель и задачи программы.....	6
1.3 Содержание программы.....	7
1.3.1 Учебный план.....	8
1.3.2 Описание каждой темы в соответствии с учебным планом	9
1.4 Планируемые результаты.....	13

Раздел II «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1 Календарный учебный график	14
2.2 Условия реализации программы.....	14
2.3 Форма аттестации.....	15
2.4 Оценочные материалы.....	17
2.5 Методические материалы.....	17
2.6 Воспитательный компонент.....	19
2.7 Список литературы	20
ПРИЛОЖЕНИЕ	23

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Адаптивная физическая культура» (далее –программа) разработана на основе требований *следующих нормативно-правовых документов*:

1. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

2. Федерального закона РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

3. Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»

4. Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

5. Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

6. Приказа Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей».

7. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

8. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

9. Паспорта федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

10. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

11. Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

12. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, 10 основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

13. Приказа министерства просвещения Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

14. Постановления Правительства Российской Федерации № 363 от 29.03.2019 г. «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Доступная среда»;

15. Постановления Правительства Российской Федерации № 1932 от 28 декабря 2019 г. «О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации «Доступная среда»;

16. Постановление Правительства Российской Федерации № 449 от 23 марта 2021 г. «О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации «Доступная среда»;

17. Положение о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам МБОУ «Таяндинская СОШ»

18. Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий МБОУ «Таяндинская СОШ».

Данная программа дополнительного образования относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Уровень освоения содержания образования:

базовый.

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность программы АФК, является максимально возможное развитие жизнеспособности обучающегося, имеющего отклонение в состоянии здоровья посредством физической культуры. Практика

показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Отличительной особенностью адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Адаптивная физическая культура» является то, что её освоение служит основой (базой) в будущем для физической подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта для детей с ОВЗ. Так как физические качества развиваются комплексно (все вместе).

Адресат программы: Программа предназначена для детей 7-17 лет. В процессе реализации программы учитываются возрастные особенности детей.

Возрастные особенности обучающихся

Поскольку программа предназначена для обучающихся в возрасте от 7 до 17 лет, она охватывает три категории учащихся, согласно их возрасту:

- Младший школьный возраст: от 7 до 10-11 лет (1-4 классы)
- Средний школьный возраст: от 11-12-ти до 14-(15) лет (5–9 классы) - Ведущей деятельностью в этом возрасте становится общение со сверстниками.
- Старший школьный возраст: от 15 до 17 (18) лет (10-11 классы) - Ведущей становится учебно-профессиональная деятельность, в процессе которой формируются мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание.

В связи с тем, что в детском и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии формирования, физические упражнения могут иметь как положительное, так и отрицательное воздействие. Поэтому для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития нервной, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий АФК.

У ученика *младшего школьного возраста* активно развивается костная система. На этот процесс могут пагубно влиять некоторые факторы. Например, неправильная посадка за письменным столом чревата искривлением позвоночника. Этому способствует легко растяжимый в этом возрасте мышечно-связочный аппарат, который еще не способен сформировать прочный мышечный корсет, сохраняющий нормальное расположение костей. Также у детей младшего школьного возраста еще не совершенна моторика рук.

Средний школьный возраст (подростковый возраст, 11-14 лет) - основная особенность подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся именно в это время. Он характеризуется значительными

перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка. В этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте овладевают новыми формами движений. Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, неуравновешенность, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей, появление так называемого чувства взрослости.

Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слабых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног, а также упражнения на релаксацию.

Старший школьный возраст (юношеский возраст, 15-17 лет) характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем, достижением организмом юношей и девушек функционального уровня взрослого человека. В целом организм юношей и девушек в 16-18 лет созрел для выполнения больших тренировочных нагрузок поэтому нужно сделать упор на кардио-тренировки.

1. В содержание программы включены корригирующие и рекреационные упражнения: для коррекции ходьбы, бега, прыжков, лазанья, расслабления.

2. При организации образовательного процесса применяются современные инновационные технологии (здоровьесберегающие технологии, личностно – ориентированная технология, информационно-коммуникативные технологии, технология дифференцированного физкультурного образования). Занятия адаптивной физкультурой включают большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому использование современных информационных технологий позволяет эффективно решать эту проблему. Используя компьютерные технологии в образовательном процессе, занятие становится более интересным, наглядным и динамичным

3. Для коррекции двигательных нарушений используются методы физкультурно-оздоровительного образования (Е.М. Голикова). К данным методам относятся такие методы, как формирование знаний, обучение двигательным действиям, развитие физических способностей, воспитание личности, организации и взаимодействия педагога и занимающегося, регулирования психического состояния ребенка.

4. Для развития у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развития таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота используются здоровьесберегающие технологии:

-средства двигательной направленности: физические упражнения, физкультминутки и подвижные перемены, эмоциональные разрядки и минутки «покоя», гимнастика (оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости), лечебная физкультура, подвижные игры, массаж, самомассаж, тренинги.

Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам. Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях. В разделе программы «Легкая атлетика» используются подвижные игры, направленные на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков и метаний, на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей, способностей ориентирования в пространстве и т.п. В разделе программы «Спортивные игры» - игры и эстафеты на овладение тактико-техническими навыками изучаемых спортивных игр. В разделе «Гимнастика» - подвижные игры с элементами акробатики и единоборств. Для успешной реализации программы занятие строится так, чтобы каждый обучающийся с ОВЗ выбрал подходящий ему темп. Занятия проводятся в одной группе по 1 часа в неделю. В группу принимаются все желающие. Набор производится, начиная с сентября текущего года. Возможен добор отдельных обучающихся в объединение в случае отчисления из них детей по каким-либо причинам.

Объем программы: 34 часа

Форма обучения: очная

Язык обучения: русский

Методы обучения:

Практические: учебные игры, соревнования.

Словесные: беседа, объяснение.

Наглядные: показ приёмов, просмотр видео и фильмов.

Тип занятий: вводные, комбинированные, теоретические, практические, диагностические, итоговые, контрольные, соревновательные, интегральные, игровые, показательные.

Форма проведения занятий:

1) Групповые учебно-тренировочные занятия.

2) Групповые и индивидуальные теоретические занятия.

3) Восстановительные мероприятия.

4) Зачеты, тестирования.

Сроки освоения программы - 1 год

Режим занятий: Программа рассчитана на детей и подростков от 7 до

17 лет. Занятия в одной группе проводятся из расчета: 1 час в неделю.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

Физическое развитие детей с ограниченными возможностями, формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

Образовательные (предметные):

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Личностные:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Метапредметные:

1. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
2. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.
3. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
4. Активизация защитных сил организма ребёнка.

1.3 Содержание программы

1.3.1 Учебный план

№ п/п	Название тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Цели, задачи и содержание работы Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены. Ознакомление с материально-технической базой школы. Требования к одежде и обуви.	1	1		Беседа. Опрос.
2.	Общефизическая подготовка (ОФП)	10	2	9	
2.1	ОРУ с предметами и без предметов. Полоса препятствий на развитие двигательных способностей. Круговая тренировка.	1		1	Педагогическое наблюдение
2.2	Подвижные игры. <i>Теория:</i> Ознакомление с правилами подвижных игр и эстафет. Понятие «общая физическая подготовка» Двигательные способности человека <i>Практика.</i> Подвижные игры и эстафеты с предметами и без предметов, с элементами бега, метания, прыжков, передачи и ловли мячей. Упражнения на развитие двигательных способностей. Комплексы корригирующей гимнастики.	3	0,5	2,5	Педагогическое наблюдение
2.3	Упражнения на развитие силы, и выносливости. Корригирующие упражнения	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение тесты
2.4	Упражнения на развитие быстроты, и ловкости. Корригирующие упражнения	2	0,5	1,5	Тесты на развитие силы и выносливости

2.5	Упражнения на развитие гибкости. Корректирующие упражнения.	2	0,5	1,5	Тесты на развитие быстроты и координации движений
3.	Легкая атлетика	5	1	3	
3.1	Теоретические сведения. Гигиенические основы режима труда и отдыха. Как предостеречь себя от вредных привычек. Закаливание организма. Виды легкой атлетики. Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающегося. Содержание и правила подвижных игр с элементами легкой атлетики. Упражнения для овладения грудным, диафрагмальным (брюшным) и смешанным (полным) дыханием. Согласование дыхания с движением, развитие дыхательной мускулатуры	0,5	0,5		Педагогическое наблюдение Опрос
3.3	Бег. <i>Теория:</i> Влияние занятий легкой атлетики на организм занимающихся. <i>Практика:</i> Высокий старт. Низкий старт. Повторный бег. Переменный бег. Варианты челночного бега. Физические упражнения для коррекции техники бега. СБУ.	2		2	Педагогическое наблюдение тесты
3.4	Прыжки <i>Теория:</i> Понятие о фазах прыжка в длину, высоту (разбег, отталкивание, полет, приземление). <i>Практика:</i> Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега Прыжок в высоту способом «Перешагивание» Упражнения на усвоение темпа и ритма движений, на развитие выносливости, согласованности движений, на развитие скоростных качеств. Упражнения на координацию и ритм движений, укрепление стопы, ориентировку в пространстве,	1,5	0,5	1	Педагогическое наблюдение тесты

	развитие силы ног, дифференцировку расстояний в пространстве. Подвижные игры с бегом и прыжками. Физические упражнения для коррекции прыжков.				
3.6	Метание. <i>Теория:</i> Разновидности метания. Фазы при метании малого мяча на дальность. <i>Практика:</i> Подготовительные упражнения для метания. Метание мяча с места. Метание малого мяча с 3-х шагов разбега. Метание на дальность. Подвижные игры с бегом и метанием. Физические упражнения для коррекции техники метания	1		1	Педагогическое наблюдение тесты
4.	Спортивные игры	8	2	6	
4.1	Настольный теннис.	3	0,5	2,5	
4.1.1	<i>Теория:</i> Правила игры в настольный теннис. Техника безопасности. Инвентарь и оборудование. Гигиенические основы режима труда и отдыха. История развития настольного тенниса. Игровая площадка. Сетка. Стол. Ракетка. Основы правил игры. Правила соревнований	0,5	0,5		Педагогическое наблюдение опрос
4.1.2.	<i>СФП</i> - упражнения для укрепления мышц спины и плечевого пояса; - упражнения для укрепления мышц ног (различные виды приседаний и прыжки); - упражнения для укрепления мышц кисти и предплечья (гантельная гимнастика); - координационные упражнения (в равновесии, вращения и повороты, разноименные движения руками, упражнения с шариком и ракеткой); - игра после физической и вестибулярной нагрузки; - гимнастика для глаз	1		1	Педагогическое наблюдение тесты
4.1.3.	<i>Практика.</i> Техника игры: стойки, хватки, перемещения, удары, подачи. Игры и игровые упражнения Тактика игры.	1.5		1.5	Педагогическое наблюдение тесты
4.2	Волейбол	5	0,5	4,5	
4.2.1	Правила игры в волейбол. Техника безопасности. Закаливание организма Строение и функции организма человека		0,5		Педагогическое наблюдение

	Влияние табакокурения и алкоголя на организм человека				опрос
4.2.3	Передачи мяча в парах. Подача. Расстановка игроков на площадке. Перемещения. Игра по упрощенным правилам.	2,5		2,5	Педагогическое наблюдение тесты
4.2.4	Игры и игровые упражнения с мячом.	2		2	Педагогическое наблюдение
5.	Комплексы упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата и коррекции двигательных нарушений: - Упражнения для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Елочка», «Велосипед». - Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Книжка», «Птица», «Страус», «Летучая мышь», «Носорог», «Веточка», «Улитка», «Горка» - Упражнения на укрепление позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: «Маятник», «Морская звезда», «Лисичка», «Месяц», «Орешек», «Муравей» - Упражнения на укрепление мышц спины, брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Кобра», «Ящерица», «Кораблик», «Лодочка», «Рыбка», «Колечко», «Мостик», «Кошечка».	10		10	Педагогическое наблюдение тесты
		34	6	28	

1.3.2. Описание каждой темы/раздела в соответствии с учебным планом

Оборудование для всех разделов: скакалки, гантели, гимнастические скамейки, гимнастическая лестница, маты, малые и большие мячи, гимнастические палки, эстафетные палочки, инвентарь для подвижных игр.

Для реализации программы разработаны методические материалы по разделам подготовки.

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Цели, задачи и содержание работы объединения. Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены. Ознакомление с материально-технической базой школы.

Тема 2. «Общая физическая подготовка (ОФП)»

Теория: ознакомление с правилами подвижных игр и эстафет.

Понятие «общая физическая подготовка»

Двигательные способности человека

Практика: подвижные игры и эстафеты с предметами и без предметов, с элементами бега, метания, прыжков, передачи и ловли мячей.

Подвижные игры на освоение пространства: «Салочки по линиям», «Автомобили», «Самолёты», «Весёлая десяточка», «Ключи», «Быстро шагай», «Нанайские гонки», «Быстро по кругу», «Пожарные на учении», «Иголка и нитка». Упражнения на развитие двигательных способностей (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости). Комплексы корригирующей гимнастики.

Упражнения для укрепления мышц спины:

1. И.п. - лежа на животе, подбородок на кистях рук. Поднять голову и плечи, руки на пояс (живот от пола не отрывать, Лопатки соединить), держать 3-4 секунды.
2. То же, но руки к плечам, за голову.
3. То же, но руки назад, в стороны.
4. То же, но руки вверх.
5. Поднять голову и плечи. Движение руками к плечам, в стороны, к плечам, И.П.
6. Поднять голову и плечи. Руки в стороны - сжатие и разжатие пальцев.
7. Поднять плечи и голову. Руки вверх - два хлопка, и.п.
8. То же, но руки в стороны - небольшие круговые движения в плечевых суставах.
9. Движения руками как при плавании способом брасс на груди.
10. Движение руками в стороны, к плечам, вверх. и.п.
11. Движения руками, имитация «бокса».
12. И.П. – то же. Движение руками вверх, за голову, вверх, и.п. Держать 4 счета в каждом положении.
13. И.П. - лежа на животе, руки вверх. Передача теннисного мяча, эстафетной палочки из рук в руки до конца шеренги. Все занимающиеся держат рукиверху до окончания передачи.
14. То же, но передача предмета слева направо.
15. И.П. - лежа на животе, руки под подбородком. Поочередное поднимание ноги вверх.
16. То же, но движения ногами как при плавании кролем на груди.
17. И.П. - то же. Поднимание обеих ног вверх.

18. И.П. - тоже. Поднять правую, присоединить левую, опустить правую, затем левую.
19. Поднять ноги, развести в стороны, соединить и опустить.
20. На гимнастической скамейке, лежа продольно на животе, движения ногами, как при плавании способом брасс на груди.
21. И.П. - то же, но движения руками и ногами.
22. И.п. - лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком. Поднять левую руку вперед, а правую назад вдоль туловища, опустить голову и потянуться, проделать то же, меняя положение рук. Темп медленный.
23. «Лягушонок». И.П. - то же. Поднять голову вверх, руки к плечам ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуться спину с небольшим подниманием груди от пола. Прогибая спину, отводить голову назад, избегать сильного прогиба в пояснице, темп медленный.
24. И.п. - лежа на животе, упор ладонями у плеч, голова опущена. Поочередное поднятие ног назад-вверх с прогибом спины и отклонением головы назад. Прогибаясь, не отрывать грудь от пола, темп средний.

Тема 3. «Легкая атлетика»

Теория: Виды легкой атлетики. Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающегося. Гигиенические основы режима труда и отдыха.

Как предостеречь себя от вредных привычек. Закаливание организма. Виды легкой атлетики. Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающегося. Содержание и правила подвижных игр с элементами легкой атлетики.

Упражнения для овладения грудным, диафрагмальным (брюшным) и смешанным (полным) дыханием. Согласование дыхания с движением, развитие дыхательной мускулатуры

Практика: Умение пользоваться грудным, диафрагмальным (брюшным) и смешанным (полным) дыханием. Согласование дыхания с движением, развитие дыхательной мускулатуры.

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.

1. И.П.- основная стойка. 1-руки вверх потянуться, подняться на носки – вдох, 2- вернуться в исходное положение – выдох (вдох через нос, выдох через рот).

2. И.П.- ноги врозь, руки в стороны максимально отведены назад, ладони вперед, пальцы разведены. 1- руки резко скрестить на груди, кисти на лопатки, выдох (резкий); 2- медленно вернуться в исходное положение, вдох.

3. И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки в стороны-вверх. 1-опуститься на стопы, наклон вперед, округлить спину, руки махом через стороны скрестить перед грудью, больно хлестнуть кистями по лопаткам (громкий выдох). 2-3- плавно руки развести в сторны и снова скрестить перед грудью, 2-3 раза хлестнуть кистями по лопаткам, продолжать выдох. 4- вернуться в исходное положение, диафрагмальным выдохом выпячивая круглый живот.

4. И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки вверх-назад, пальцы в замок (держа топор). 1- опуститься на стопы, быстрый наклон вперед, округлив спину, хлыст руками вперед-вниз-назад (выдох); 2- плавно вернуться, диафрагмальным вдохом выпячивая живот.

5. И.П.- стоя на носках, наклонившись вперед, руки вперед-вверх, кисти в кулак. На каждый счет гребок баттерфляем, опускаясь на стопы, руки вниз-назад к бедрам, увеличить наклон (выдох); руки вперед через стороны вверх-вперед в исходное положение (диафрагмальный вдох).

6. И.П.- упор лежа. 1- упор присев, выдох; 2- вернуться в исходное положение, диафрагмальный вдох (все сделать за 1 сек.).

7. Ходьба на руках (в парах) с диафрагмальным дыханием.

Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. «Достань мяч», «Оттолкнись и приземлись», «Кто выше», «День и ночь», «Охотники и утки», «Бросай далеко, собирай быстро», «Метко в цель».

Бег. Высокий старт. Низкий старт.

Повторный бег. Переменный бег.

Варианты челночного бега. Физические упражнения для коррекции техники бега.

Прыжки. Прыжок в длину с места.

Тройной прыжок с места.

Прыжок в длину с разбега

Прыжок в высоту способом «Перешагивание»

Метания. Подготовительные упражнения для метания.

Метание мяча с места.

Метание малого мяча с 3-х шагов разбега. Метание на дальность.

Подвижные игры с бегом и метанием.

Физические упражнения для коррекции техники метания, бега и прыжков.

Беговые упражнения.

1. Ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу.

2. Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа (от минимального до максимально возможного).

3. «Бег» только руками, стоя на месте, с постепенным увеличением и снижением темпа.

4. Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки.

5. Бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору (обозначенному мелом, на тннутыми резинками и т. п.).

6. Бег с подскоками.

7. Бег с максимальной скоростью на 10, 20, 30 м.

8. Бег с прыжками и доставанием предметов (отметка на стене, подвешенный шарик).

9. Бег по ориентирам (линиям, обозначенные мелом, скакалками).
10. «Пони». Бег в различном темпе: медленно, быстро, рысью, галопом, как маленькая лошадка.
11. Бег медленный в чередовании с ходьбой (5-10 мин) в условиях пересеченной местности (в парке, в лесу).
12. «Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей).
13. Бег по кругу с остановкой (свисток, хлопок) и выполнение заданий: принять красивую осанку, позу «аиста» (стойка на одной ноге, другая согнута в колене), позу «ласточки» (стойка на одной ноге, другая назад, руки в стороны). Держать 5 с.
14. Бег за обручем.
15. Бег с грузом в руках (большой мяч, 2 мяча, 4 кегли).
16. По сигналу добежать до мяча, лежавшего в 10 м от линии старта, взять его и, вернувшись бегом назад, положить мяч на линию старта.

Прыжковые упражнения.

1. Подскоки на двух ногах с продвижением вперед, с поворотами направо, налево на 90 градусов.
2. Прыжки поочередно на каждой ноге на отрезке 10-15 м.
3. Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге, поочередно, на месте и с продвижением вперед и назад.
4. Прыжки «лягушка» с взмахом рук (5-6 прыжков подряд).
5. Прыжок с места вперед - вверх через натянутую веревку на высоту 10, 20, 30 см с взмахом рук.
6. Прыжки на двух ногах через набивные мячи из полуприседа с взмахом рук.
7. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа.
8. Прыжки с зажатым между стопами мячом.
9. Прыжок в глубину из приседа (спрыгивание) на поролоновые маты с высоты 40-50 см, с последующим прыжком вверх.
10. Прыжок вверх с доставанием подвешенного предмета (мяч, воздушный шарик).
11. Прыжки на месте с хлопками спереди, сзади, над головой на каждый второй прыжок.
12. Прыжок на гимнастическую скамейку, прыжок с гимнастической скамейки, прыжок через гимнастическую скамейку.
13. Прыжки через обруч: а) перешагиванием; б) на двух ногах с между скачками; в) на двух ногах.
14. Прыжки на месте на двух ногах с закрытыми глазами, счет - поворот на 90 градусов на каждый 4-й.

Физические упражнения для коррекции бега

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	Ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу	Усвоение темпа и ритма движений, развитие

2.	Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа (от минимального до максимально возможного)	Стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем, усвоение темпа движений, дифференцирование усилий, координация движений рук и ног
3.	«Бег» только руками, стоя на месте, с постепенным увеличением и снижением темпа	Коррекция техники движений рук, усвоение темпа, активизация и ритм дыхания
4.	Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держа за руки	Ориентировка в пространстве, равновесие, согласованность движений
5.	Бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору (обозначенному мелом, натянутыми резинками и т. п.)	Прямолинейность движений, ориентировка в пространстве, стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем
6.	Бег с подскоками	Ритм движений, соразмерность усилий
7.	Бег с максимальной скоростью на 10, 20, 30 м наперегонки	Развитие скоростных качеств, стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем
8.	Бег с подпрыгиванием и доставанием предметов (отметка на стене, подвешенный шарик)	Координация движений, соразмерность усилий, скоростно-силовые качества
9.	Бег по ориентирам (линиям, обозначенным мелом, скалками)	Дифференцировка усилий и длины шага
10.	«Пони». Бег в различном темпе: медленно, быстро, рысью, галопом, как маленькая лошадка	Дифференцировка временных характеристик движений, регулирование ритма дыхания, воображение
11.	Бег медленный в чередовании с ходьбой (5-10 мин) в условиях пересеченной местности (в парке, в лесу) вместе с родителями	Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой системы, укрепление стопы
12.	«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей)	Ориентировка в пространстве, мелкая моторика, соразмерность усилий, скоростные качества, ловкость, устойчивость вестибулярного аппарата
13.	Бег по кругу с остановкой (свисток, хлопок) и выполнение заданий: принять красивую осанку, позу «аиста» (стойка на одной ноге, другая согнута в колене), позу «ласточка» (стойка на одной ноге, другая назад, руки в стороны). Держать 5 с.	Быстрота двигательной реакции, быстрота переключения, координация движений, устойчивость вестибулярного аппарата
14.	Бег за обручем	Мелкая моторика кисти, согласованность движений, дифференцировка усилий
15.	Бег с грузом в руках (большой мяч, 2 мяча, 4 кегли)	Координация движений, приспособление к изменившимся условиям, согласованность действий

16.	По сигналу добежать до мяча, лежавшего в 10 м от линии старта, взять его и, вернувшись бегом назад, положить мяч на линию старта	Быстрота реакции, ловкость, ориентировка в пространстве, частота и точность движений во времени, устойчивость вестибулярного аппарата
-----	--	---

Физические упражнения для коррекции прыжков

№ пп	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	Подскоки на двух ногах с продвижением вперед, с поворотами направо, налево на 90°	Координация и ритм движений, укрепление стопы, ориентировка в пространстве
2.	Прыжки поочередно на каждой ноге на отрезке 10-15 м	Согласованность движений, развитие силы разгибателей ног
3.	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге, поочередно, на месте и с продвижением вперед и назад	Согласованность и ритмичность движений, дифференцировка усилий, укрепление стопы, развитие выносливости
4.	Прыжки «лягушка» с взмахом рук (5-6 прыжков подряд)	Координация движений рук, дифференцировка усилий, симметричность
5.	Прыжок с места вперед - вверх через натянутую веревку на высоту 10, 20, 30 см с взмахом рук	Дифференцировка направления усилий, согласованность движений рук и ног, скоростно-силовые качества
6.	Прыжки на двух ногах через набивные мячи из полуприседа с взмахом рук	Дифференцировка расстояния и усилий, согласованность движений ног, развитие силы разгибателей ног
7.	Выпрыгивание вверх из глубокого приседа	Согласованность движений, развитие силы разгибателей ног
8.	Прыжки с зажатым между стопами мячом	Координация движений, точность кинестетических ощущений
9.	Прыжок в глубину из приседа (спрыгивание) на маты с высоты 40-50 см, с последующим прыжком вверх	Преодоление страха, пружинящие свойства стопы, координация движений, скоростно-силовые качества
10.	Прыжок вверх с доставанием подвешенного предмета (мяч, воздушный шарик)	Соразмерность расстояния и усилий, координация и точность движений, скоростно-силовые качества
11.	Прыжки на месте с хлопками спереди, сзади, над головой на каждый второй прыжок	Координация движений рук и ног, ритмичность движений
12.	Прыжок на гимнастическую скамейку, прыжок с гимнастической скамейки, прыжок через гимнастическую скамейку	Дифференцировка понятий с предлогами «на», «с», «через»
13.	Прыжки через обруч: а) перешагиванием;	Укрепление свода стопы, ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног

	б) на двух ногах с между скоками; в) на двух ногах	
14.	Прыжки на месте на двух ногах с закрытыми глазами, счет - поворот на 90 ⁰ на каждый 4-й	Укрепление свода стопы, способность воспроизводить заданный ритм движений без зрительного контроля

***Подготовительные и корригирующие упражнения для метания,
освоение предметных действий с мячом***

№ пп	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	С большими мячами (волейбольный, баскетбольный, пляжный) а) Перекатывание мяча партнеру напротив в положении сидя. б) Перекатывание мяча партнеру через ворота из набивных мячей, коридор из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя, присев, стоя. в) Катание мяча вдоль гимнастической скамейки	Дифференцировка усилия и расстояния. Глазомер, координация и точность движения, дифференцировка усилия и направления движения. Точность направления и усилия
2.	а) Подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками. б) Подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол	Координация движений рук, точность направления и усилия. Быстрота переключения зрения
3.	а) Бросок мяча в стену и ловля его. б) То же, но ловля после отскока от пола. в) То же, но ловля после хлопка в ладони. г) То же, но ловля после вращения кругом, приседания	Координация движений рук. Зрительная дифференцировка направления движения, ручная ловкость, ориентировка в пространстве, равновесие, распределение внимания
4.	а) Перебрасывание мяча двумя руками снизу из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). б) То же, но ловля после отскока от пола. в) То же, но после дополнительных движений: хлопок, 2 хлопка, вращение кругом, приседание и др.	Пространственная ориентировка, дифференцировка усилий, направления, расстояния, времени, быстрота переключения внимания

5.	а) Ведение мяча на месте правой, левой рукой. б) То же в ходьбе	Дифференцировка усилия и направления движения, координация движений рук, концентрация внимания и зрительный контроль
6.	С набивным мячом (1 и 2 кг) Поднять мяч вверх, вперед, вправо, влево	Дифференцировка усилий, развитие силы рук, плечевого пояса, укрепление «мышечного корсета»
7.	а) Ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди 30 с. б) Ходьба с мячом в руках, удерживая его за головой 30 с.	Удержание вертикального положения при дополнительной нагрузке, статическая сила рук и плечевого пояса
8.	а) Наклоны туловища вперед, вправо, влево с удержанием мяча на груди. б) То же, с удержанием мяча за головой	Координация крупной моторики, устойчивость к вестибулярной нагрузке, укрепление «мышечного корсета»
9.	Лежащий слева (справа) мяч поднять вверх, подняться на носки, зафиксировать положение 5 с, опустить на пол справа (слева)	Способность воспроизводить направление и амплитуду движения. Сила мышц плечевого пояса, удержание правильной осанки
10.	Приседание с удержанием мяча на вытянутых руках перед собой, над головой, сохраняя осанку	Способность контролировать положение тела и его звеньев (рук с мячом) в пространстве, сила мышц рук и плечевого пояса, удержание заданной позы
11.	Из положения сидя, ноги врозь, наклоны вперед с мячом в руках	Гибкость в поясничном отделе, способность воспроизводить ритмические усилия, координация крупной моторики
12.	а) Перекатывание мяча руками в парах сидя на полу, ноги врозь. б) Перекатывание мяча, толчком от себя двумя ногами	Способность регулировать силу мышечного напряжения, дифференцировка пространства, точность воспроизведения движения по силе, амплитуде, направлению, развитие силы разгибателей ног
13.	Прокатить мяч так, чтобы с расстояния 2-3 м сбить кеглю	Точность усилия и пространственной дифференцировки, координация движений
14.	Стойка на мяче, руки в стороны, за голову, за спину, сохраняя правильную осанку	Сохранение вертикальной позы в условиях ограниченной опоры
15.	Сидя на полу в круге упор сзади, зажав мяч между стопами, перенести его партнеру вправо на 30, 60, 90 см и т.д., пока не закончится полный круг	Дифференцировка мышечных ощущений, способность регулировать положение тела в пространстве, различать и отмеривать расстояние, развитие силы мышц ног и брюшного пресса

Тема 4. «Спортивные игры»

Настольный теннис. *Теория:* Правила игры в настольный теннис. Техника безопасности. Инвентарь и оборудование. Гигиенические основы режима труда и

отдыха. История развития настольного тенниса. Игровая площадка. Сетка. Стол. Ракетка. Основы правил игры. Правила соревнований.

Практика: Специальная физическая подготовка (СФП). спины и плечевого пояса; - упражнения для укрепления мышц ног (различные виды приседаний и прыжки); - упражнения для укрепления мышц кисти и предплечья (гантельная гимнастика); - координационные упражнения (в равновесии, вращения и повороты, разноименные движения руками, упражнения с шариком и ракеткой); - игра после физической и вестибулярной нагрузки; - гимнастика для глаз (видео тренажер Кузнецова)

Техника игры: стойки, хватки, перемещения, удары, подачи.

Игры и игровые упражнения

Тактика игры.

Волейбол. *Теория:* Правила игры в волейбол. Техника безопасности. Закаливание организма Строение и функции организма человека Влияние табакокурения и алкоголя на организм человека

Практика: Действия без мяча

Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (исходные положения);
- ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед;
- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом

Передачи мяча:

- сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера;
- в различных направлениях на месте и после перемещения;
- передачи в парах;
- отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее;
- отбивание мяча с собственного подбрасывания;
- отбивание мяча, подброшенного партнером;
- с места и после приземления.

Подача мяча

- нижняя прямая;
- подача в стенку;
- подача через сетку из-за лицевой линии;
- подача нижняя боковая.

Тема 5. «Акробатика»

Теория: Основные акробатические упражнения. Правила самостраховки.

Практика: Выполнение кувырка вперед из положения упор присев: стойка на лопатках; «мост» из положения, лежа на спине. Комбинации из изученных элементов.

Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки.

1. Стоя, принять правильную осанку, касаясь стены (без плинтуса) или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены.
2. Принять правильную осанку (1упр.). Отойти от стены на один шаг, сохраняя правильную осанку.
3. Принять правильную осанку у стены. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать, вновь принять правильную осанку.
4. Принять правильную осанку у стены. Сделать один шаг вперед -два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную осанку.
5. Стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носки, удержаться в таком положении 3-4 сек. Вернуться в И.П.
6. То же упражнение, но без гимнастической стенки.
7. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать и принять И.П.
8. Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку (затылок, лопатки и ягодицы прижать к стене).
9. И.П.- как упр.8.расслабить мышцы шеи, наклонить голову, расслабить плечи, мышцы спины, вернуться в и.п.
10. И.П. – лежа на спине. Голова, туловище и ноги должны составлять прямую линию, руки прижаты к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области тоже положение, которое было принято в положение лежа.
11. И.П.- лежа на полу. Прижать поясничную область к полу. Встать, принять правильную осанку.
12. Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки.
13. Стоя, правильная осанка, мешочек с песком на голове. Присесть, стараясь не уронить мешочек. Встать в И.П.
14. Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки.
15. Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствие (гимнастическую скамейку, скакалка), сохраняя и.п.
16. Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных упражнений (ходьба в полуприседе, с высоким подниманием колен, и т.д.).

Подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики.

Тема 6. Комплексы упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата и коррекции двигательных нарушений.

Практика: Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата

Упражнения на координацию.

Упражнение 1. Пространство

И. П.- стоя на ноге, руки свободно опущены вниз. Вдох: приподнимаем не здоровую ногу, одновременно руки сгибаются в локтях и кисти рук поднимаются на уровень груди.

Выдох: руки разводятся в стороны.

Упражнение 2. Равновесие

И. П.- то же. Вдох: занимаем первую позицию предыдущего упражнения. Выдох: корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед.

Вдох: переход к прежней позиции (руки поставить на пол). Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.

Упражнение 3. Дуновение ветра

И. П.- то же. Выдох: руки производят круговое вращательное движение вправо-вверх-влево-вниз, а затем вместе с правой ногой отводятся вправо, при этом нога полностью выпрямляется в коленном суставе. Вдох: переход к прежней позиции. Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение выполняется с противоположной стороны.

Упражнение 4. Полсвета

Особенностью данного упражнения является объединение трех предыдущих упражнений в единое целое. Из исходного положения упражнения выполняются последовательно с общим промежуточным положением. Упражнение можно выполнять несколько раз.

Упражнение 5. Палочник

1. И. П.- лечь на пол, поднять ногу и корпус вверх, упираясь руками в поясницу, а локти поставив на пол. Подержать это положение, медленно считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

2. Прделав то, что описано в варианте 1, удерживая корпус в вертикальном положении, отпустить руки от поясницы и, положив их на пол, удерживать равновесие в таком положении. Досчитав до десяти, опустить корпус на пол.

3. Прделав то, что написано в варианте 2, удерживая корпус в вертикальном положении, поднять руки и расположить их вдоль корпуса и ног - в положение "руки по швам", удерживая равновесие за счет опоры на шею и плечи. Стоять в таком положении, считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

Упражнение 6. Уголок

Сидя на стуле (спина прямая, шея выпрямлена, взгляд вперед), взяться руками за боковой край сиденья (обеими руками), ноги поднять параллельно полу и, удерживая их в таком положении сделать дыхательное упражнение

Упражнение 7. Журавль

Л. П.- стоя на ноге, руки разведены в стороны. Вдох: дыхание нижнее. На выдохе производим медленный наклон вперед, стараясь наклониться как можно ниже. Движение вниз заканчивается одновременно с выдохом. На вдохе - выпрямляемся и выходим в исходное положение.

Упражнение 8. Невалышка

И. П.- сидя. Взять рукой наружный край стопы, и, удерживая равновесие, сидя на ягодицах, отвести ногу в стороны, стараясь полностью разогнуть ногу в коленном суставе. При этом необходимо стараться не заваливаться назад.

Упражнение выполняется от 3-4 до 10-12 раз, удерживая равновесие от 2-3 секунд до 10-15 секунд. Тип дыхания - нижнее.

Упражнение 9. Краб

И. П. - сидя и опираясь ногой и рукой об пол. Отрываем ягодичцы от пола, оставаясь на трех точках опоры, и удерживаем равновесие.

Упражнения для мышц пресса

1. **Скручивание.** Это упражнение для верхнего пресса выполняется в положении лежа, при этом нога согнута в колене, локти разведены в стороны, а руки находятся за шеей. Медленно поднимаем верхнюю часть туловища. Также медленно опускаемся в исходное положение. Поясница должна плотно прижиматься к полу на протяжении всего упражнения.

2. **Диагональное скручивание.** В этом упражнении для косых мышц пресса исходное положение будет таким же, как и в первом. Делать скручивание следует так, чтоб левым локтем касаться правого колена, а правым тянуться ко второй ноге. Выполнять такие упражнения для косых мышц пресса надо на каждую сторону по 10 раз в три подхода.

3. **Обратное скручивание.** Исходное положение – руки вдоль тела, лёжа на спине. Напрячь мышцы пресса и поднять ногу. При достижении наибольшего напряжения брюшных мышц, очень медленно возвратиться в исходное положение. 12 повторов в 3 подхода.

4. **Двойное скручивание.** И.п. Лежа на спине, ногу согнуть под углом 45 градусов в колене, а руки за голову. Поднять ногу и голову, медленно двигать их друг другу навстречу. Также медленно возвратиться в исходное положение. 15 раз в три подхода.

5. **«Поднимаем ногу».** Лежа на спине, ноги прямые, а руки находятся вдоль туловища. Поднять прямую ногу таким образом, чтобы с туловищем они составляли прямой угол.

Упражнения для выработки устойчивости к утомлению.

1. И.п. - сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., а затем открыть их на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.

2. И.п. - сидя. Быстрые моргания в течение 1 минуты. Способствует улучшению кровообращения.

3. И.п. - стоя: а) смотреть прямо перед собой 2-3 сек.; б) поставить палец по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз; в) перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 сек.; г) опустить руку. Повторить 10-12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

4. И.п. - сидя: а) смотреть прямо перед собой 2—3 сек.; б) перевести взгляд на кончик носа на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз. Упражнение развивает способность продолжительное время удерживать взгляд на близких предметах.

5. И.п. - сидя: а) закрыть веки; б) массировать их круговыми движениями пальцев. Повторять в течение 1 минуты. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

6. И.п. - стоя: а) отвести правую руку в сторону; б) медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево, не двигая головой, следить глазами за пальцем. Повторить 10-12 раз.

Комплекс упражнений для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия.

1. И.П.- стоя, руки на пояс. 1-правая на носок, 2-на пятку, 3-на носок, 4- и.п. 5-6-то же с другой ноги.
2. И.П.- стоя, руки на пояс. 1-подняться на носки перекатом, 2-перекатом на пятки.
3. И.П.- стоя руки на пояс. Правое колено вперед, круговые движения стопой вправо и влево, то же с другой ноги.
4. И.П.- стоя на краю коврика. Зафиксировав пятки на месте, пальцами ног собирать коврик одновременно или поочередно.
5. Ходьба перекатом с пятки на носок.
6. Ходьба на носках, на пятках.
7. Ходьба на наружных сводах стопы.
8. Подскоки толчком двумя без максимальных усилий.
9. Подскоки поочередно без максимальных усилий.
10. Прыжки приставными шагами правым и левым боком без максимальных усилий.
11. Ходьба по гимнастической палке.
12. И.П.- сед в упоре сзади. 1-согнуть стопу, 2-разогнуть, одновременно.
13. И.П.- сед в упоре сзади. 1-согнуть стопы одновременно, 2- разогнуть одновременно.
14. И.П.- сед в упоре сзади. 1-одновременно развести пальцы ног «веером», 2- сжать в «кулачек».
15. И.П.- сед в упоре сзади. 1-правая нога пальцы «веером», 2- левая в «кулачек», 3- 4- наоборот. 16. И.П.- сидя (стоя). Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка, правая и левая поочередно.
16. И.П.- стоя на наружных сводах стоп. 1-подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.
17. И.П.стоя на наружных сводах стоп. 1-полуприсед, 2- вернуться в исходное положение.
18. И.П.- основная стойка, руки на пояс. 1-пальцы ног вверх, 2- вернуться в исходное положение. 20. И.П.- стоя носками вовнутрь, пятками наружу. 1- подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.
19. И.П.- ноги врозь, руки в стороны. 1- присесть на всей ступне, 2- вернуться в исходное положение.

Упражнения на координацию

1. И. П.- стоя на ноге, руки свободно опущены вниз. Вдох: приподнимаем не здоровую ногу, одновременно руки сгибаются в локтях и кисти рук поднимаются на уровень груди. Выдох: руки разводятся в стороны.

2. И. П.- то же. Вдох: занимаем первую позицию предыдущего упражнения. Выдох: корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед.
3. Вдох: переход к прежней позиции (руки поставить на пол). Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.
4. И. П.- то же. Выдох: руки производят круговое вращательное движение вправо-вверх-влево-вниз, а затем вместе с правой ногой отводятся вправо, при этом нога полностью выпрямляется в коленном суставе. Вдох: переход к прежней позиции. Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение выполняется с противоположной стороны.
5. И. П.- лечь на пол, поднять ногу и корпус вверх, упираясь руками в поясницу, а локти поставив на пол. Поддержать это положение, медленно считая до десяти, затем опустить корпус на пол.
6. Сидя на стуле (спина прямая, шея выпрямлена, взгляд вперед), взяться руками за боковой край сиденья (обеими руками), ноги поднять параллельно полу и, удерживая их в таком положении сделать дыхательное упражнение.
7. Л. П.- стоя на ноге, руки разведены в стороны. Вдох: дыхание нижнее. На выдохе производим медленный наклон вперед, стараясь наклониться как можно ниже. Движение вниз заканчивается одновременно с выдохом. На вдохе - выпрямляемся и выходим в исходное положение.
8. И. П.- сидя. Взять рукой наружный край стопы, и, удерживая равновесие, сидя на ягодицах, отвести ногу в стороны, стараясь полностью разогнуть ногу в коленном суставе. При этом необходимо стараться не заваливаться назад.
9. Упражнение выполняется от 3-4 до 10-12 раз, удерживая равновесие от 2-3 секунд до 10-15 секунд. Тип дыхания - нижнее.
10. И. П.- сидя и опираясь ногой и рукой об пол. Отрываем ягодицы от пола, оставаясь на трех точках опоры, и удерживаем равновесие

1.4 Планируемые результаты

Личностные. В результате изучения курса адаптивной физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные. В результате изучения адаптивной физической культуры у обучающегося будут сформированы *универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.*

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Предметные результаты.

К концу изучения курса обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики; выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой.

Способом проверки результата обучения являются систематическое наблюдение за выполнением упражнений учащимися и беседы. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства и изменения физического состояния.

Для определения динамики эффективности АФК и уровня физического развития учащихся необходимо использовать мониторинговые исследования: методы педагогического наблюдения, тестирование, медицинский контроль.

При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения. При повторении и закреплении учащимися материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, осуществление самоконтроля и взаимного контроля.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Начало учебных занятий для обучающихся: 2 сентября 2024 г.

Окончание: 30 мая 2025 г.

Продолжительность учебного года: 34 недели

Количество часов в год: 34 часов

Продолжительность и периодичность занятий: 1 занятие в неделю по 1 академическому часу.

Промежуточная аттестация: 04 – 17 мая 2025г. (по графику, утверждённому приказом директора).

Выходные дни: 28.10.2024 - 04.11.2024, 01.01.2025 – 08.01.2025, 23.02.2025, 08.03.2025. – 10.03.2025, 24.03.2025 – 30.03.2025, 09.05.2025 -12.05.2025.

Объем программы: 34 часа

Срок освоения программы: 1 год

2.2 Условия реализации программы

Принципы работы:

1. Возрастная адекватность спортивной деятельности
2. Единство общей и специальной подготовки
3. Непрерывность тренировочного процесса
4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок
5. Цикличность тренировочного процесса
6. Индивидуализация

Кадровое обеспечение: программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам.

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в учебном помещении МБОУ «Таяндинская СОШ» в спортивном зале.

Спортивный зал, для занятий гимнастикой: шведская стенка, гимнастические маты; перекладина, гимнастический козел, скакалки, кегли;

для занятий легкой атлетикой: малые мячи, прыжковая яма, сектор для прыжков в высоту, координационная лестница;

для занятий спортивными играми: мячи (футбольный, волейбольный, баскетбольный), разборный стол для настольного тенниса, сетка, ракетки.

Учебно-методическое обеспечение:

Литература по предмету, методические пособия; наглядные пособия, дидактический материал.

2.3 Форма аттестации

Результативность освоения программного материала отслеживается систематически в течении года с учетом уровня знаний и умений учащихся на

начальном этапе обучения. С этой целью используются следующие виды контроля:

Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится три раза в год: в начале учебного года (сентябрь), в середине учебного года (январь) и в конце учебного года (май).

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Первичная (входная) аттестация. Проводится на первых занятиях с целью выявления первоначальных знаний и умений, выявления индивидуальных особенностей обучающихся. По итогам заполняется диагностическая таблица.	Спроектировать ход работы по программе с учетом выявленных позиций.	Диагностика - Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовленности обучающихся
Текущая аттестация Осуществляется на занятиях в течение всего учебного года. Фиксация достижений осуществляется в таблицу оценки уровня знаний учащихся.	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».

Промежуточная аттестация По окончании изучения темы или раздела (без занесения результатов в диагностическую карту).	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение результатов обучения. Диагностика развития способностей, изменений качеств личности каждого ребенка, отношений внутри коллектива и удовлетворенности родителей образовательным процессом.	Зачеты - Сдача контрольных тестов и нормативов по общей физической подготовленности обучающихся.
---	--	---

Аттестация по итогам реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. В конце учебного года или курса обучения (с занесением результатов в диагностическую карту)	Определение изменения уровня развития детей, их творческих и интеллектуальных способностей. Диагностика развития способностей к проектной деятельности. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения. Выявление уровня сформированности общей одаренности обучающихся.	Контрольные нормативы
--	--	------------------------------

2.4 Оценочные материалы

Основной формой подведения итогов реализации программы является прохождение специализированных тестов. Во время зачёта каждый обучающийся демонстрирует свои физические качества. Обучающиеся, успешно освоившие программу, участвуют в соревнованиях. Оценка результатов освоения материала определяется уровнем знаний, умений и навыков: высокий, средний, низкий.

Высокий уровень освоения программы:

Высокая заинтересованность в тренировочном процессе. Показывают хорошие технические навыки выполнения элементов, хорошую физическую подготовку.

Средний уровень освоения программы:

Обучающийся демонстрирует достаточную заинтересованность в тренировочном процессе. Может применять на практике технические элементы, имеет среднюю физическую форму.

Низкий уровень освоения программы:

Обучающийся демонстрирует слабую заинтересованность в тренировочном процессе. Не стремится самостоятельно применять на практике в своей деятельности приобретенные знания умения и навыки.

Форма подведения итогов – участие в контрольных играх, соревнованиях, сдача контрольных нормативов. (Оценочные материалы приложение 1)

2.5 Методические материалы

Формы обучения: очная.

Методическое обеспечение программы направлено на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разно уровне обучении. Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться

педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса.

Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательной деятельности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений.

Групповые технологии – это выработка у обучающихся острого желания действовать результативно. Групповые технологии на занятиях баскетболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей. Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рожают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

Алгоритм учебного занятия

I Вводная часть урока

1. Построение (для постановки задач урока, техники безопасности)
2. Разновидности ходьбы и бега (разогреть организм для основной части урока)
3. Общеразвивающие упражнения

II Основная часть урока

Объяснение, показ педагогом и повторение обучающимися упражнений в соответствии с темой занятия, корректировка, в случае неправильного выполнения.

III Заключительная часть урока

1. Построение
2. Рефлексия (Какие задачи были поставлены на урок?)
3. Подведение итогов
4. Организованный уход из спортивного зала

2.6 Воспитательный компонент

Цель воспитания: личностное развитие обучающихся посредством воспитания потребности ведения здорового образа жизни, ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, формирование качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности.

Задачи воспитания:

основные задачи и направления воспитательной работы:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам.

Основные формы воспитания: мастер-классы, презентации, беседы, практические занятия, встречи с ведущими игроками Челябинской области, экскурсии, тренинги, походы и другие формы взаимодействия обучающихся.

Методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера педагога и других взрослых, детей; метод упражнения; методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования, индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания:

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации

программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением, общением, отношениями обучающихся друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Методами оценки результативности реализации программы в части воспитания является педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросы.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия по программе воспитания	Дата проведения	Форма проведения мероприятия	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Проведение бесед с обучающимися по технике безопасности на занятиях	сентябрь, декабрь. май	Беседа	Фотоотчет. Заметка на сайте школы.
2	Проведение бесед о дисциплине, самодисциплине, культуре речи, спортивной этике, этике поведения на занятиях	в течении учебного года	Беседа	Фотоотчет. Заметка на сайте школы.
3	Беседы о здоровом образе жизни, о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека	в течении учебного года	Беседа	Фотоотчет. Заметка на сайте школы.
4	Проведение эстафет	в течении учебного года	Эстафета	Фотоотчет. Заметка на сайте школы.

2.7. Список литературы

1. Возрастная и педагогическая психология / Сост. М.О. Шуаре. - М., 2002.
2. Голикова, Е.М. Психолого-педагогическое сопровождение детей с ограниченными возможностями дошкольного и младшего школьного возраста: коллективная монография / под ред. О.И. Кирикова. Воронеж Изд-во ВГПУ, 2009.
3. Гончарова, М.Н., Гринина, А.В., Мирзоева, И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.: «Медицина», 2004.
4. Грехнев, В.С. Культура педагогического общения. - М., 2000.
5. Гросс, Н.А. Физическая реабилитация детей с нарушениями функции опорно-двигательного аппарата. - М., 2000.
6. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2002.
7. Левченко, И.Ю., Приходько, О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата/ Учебное пособие. М.: Издательство «ACADEMA», 2001.
8. Литош, Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
9. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
10. Потапчук, А.А., Матвеев, С.В., Дидур, М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. /Учебно-методическое пособие. — СПб: «Речь» 2007.
11. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. - М.: АПК и ПРО, 2002. -121 с.
12. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе.- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.

Список литературы для обучающихся

1. В.И.Лях. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура 1-11 классы / В.И.Лях. – М: «Просвещение» 2009

Список интернет-ресурсов

1. <https://edsoo.ru/>
2. <https://myschool.edu.ru/>
3. <https://apkpro.ru/>

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение I

Индивидуальная карта учащегося

На _____
(фамилия, имя, отчество)

1. Число, месяц, год рождения _____

2. Образование _____
(школа, класс)

3. Домашний адрес (телефон) _____

Степень родства	Фамилия, имя, отчество	Где и кем работают
отец		
мать		
братья		
сестры		

4. Отношения в семье _____

Сведения:

а) полученные от родителей _____

б) с места учебы _____

Мониторинг физической подготовленности

Цель: Диагностика и оценка уровня обученности учащихся и показателей их здоровья.

Задачи:

- научить школьников определять уровень своей физической подготовленности и планировать необходимые для себя комплексы физических упражнений;
- стимулировать учащихся к дальнейшему повышению своего физического состояния (формы);
- знать не столько исходный уровень развития двигательной способности, сколько его изменение за определённое время;
- стимулировать учащихся на достижение высоких результатов

Тестовые упражнения (Входной контроль - сентябрь) МАЛЬЧИКИ

Физическое качество	Тестовое упражнение	Уровень развития двигательных качеств		
		высокий	средний	низкий
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места(см)	115 и больше	105-114	95 -90
Скоростные способности	Бег 30м	6,9 и меньше	6,8-7,6	7,7-7,9
Координация	Челночный бег 3х10	10,5и меньше	10,6-11,0	11,1-11,5
Выносливость	Бег в минутах	6 и больше	4-5	3-2
Сила	Подъем туловища лежа на спине	14 и больше	12-13	10-11
Гибкость	Наклон вперед	-2 +2	-3, -7	-8 и меньше

ДЕВОЧКИ

Физическое качество	Тестовое упражнение	Уровень развития двигательных качеств		
		высокий	средний	низкий
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места(см)	110и больше	100-109	90-99
Скоростные способности	Бег 30м	7,2 и меньше	7,5-7,3	7,6-7,9

Координация	Челночный бег 3х10	10,7 и меньше	10,8 -11,2	11,3-11,7
Выносливость	Бег в минутах	5 и больше	3-4	2-1
Сила	Подъем туловища лежа на спине	13 и больше	12-11	9-10
Гибкость	Наклон вперед	-2 +2	-3, -7	-8 и меньше

Тестовые упражнения и оценка (балл) (Итоговый контроль-май)

МАЛЬЧИКИ

Физическое качество	Тестовое упражнение	БАЛЛЫ		
		3	2	1
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места(см)	125 и больше	114-120	113-110
Скоростные способности	Бег 30м	6,0 и меньше	6,1-6,5	6,6—6,9
Координация	Челночный бег 3х10	10,0 и меньше	10,1-10,6	10,7-11,0
Выносливость	Бег в минутах	8 и больше	7-6	5-4
Сила	Подъем туловища лежа на спине	18 и больше	17-15	14-11
Гибкость	Наклон вперед	-2 +2	-3, -7	-8 и меньше

ДЕВОЧКИ

Физическое качество	Тестовое упражнение	БАЛЛЫ		
		3	2	1
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места(см)	120и больше	119-113	112-110
Скоростные способности	Бег 30м	6,1 и меньше	6,2-6,6	6,7-6,9
Координация	Челночный бег 3х10	10,1 и меньше	10,2 -10,7	10,8-11,1
Выносливость	Бег в минутах	7 и больше	6-5	4-3
Сила	Подъем туловища лежа на спине	17 и больше	16-14	9-10
Гибкость	Наклон вперед	-2 +2	-3, -7	-8 и меньше

Алгоритм проведения тестирования:

1. Принять тесты и заполнить протокол входного и итогового контроля.
2. Проведение промежуточного контроля.
3. Вести журнал учета спортивных достижений.
4. Протоколы итогового контроля на каждую группу хранятся в папке работы ДЮСШ на конкретный учебный год.

Определение степени освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Адаптивная физическая»:

мальчики-18баллов (100%);

девочки -17 баллов (100%).

- 0-9баллов – программы не освоена;
- 10-12 баллов – низкий уровень освоения программы;
- 13-16 баллов - средний уровень освоения программы;
- 17-18 баллов – высокий уровень освоения программы.
-

Приложение 3.

Примерный перечень вопросов для анкетирования обучающихся.

1. Дайте определение «здоровье» в уставе Всемирной организации здравоохранения:
 - а) Состояние полного физического, душевного и социального благополучия.
 - б) Способность организма к выполнению профессиональных функций.
 - в) Отсутствие болезни.
2. С какой целью планируют режим дня:
 - а) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма
 - б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнение в установленные сроки
 - в) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений
3. Что такое закаливание:
 - а) переохлаждение или перегрев организма
 - б) выполнение утренней гигиенической гимнастики
 - в) повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям
4. Утренняя гимнастика – это:
 - а) важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс физических упражнений
 - б) один из методов похудения
 - в) метод быстрого просыпания
5. Сколько времени в день можно смотреть телевизор, школьнику:
 - а) 5 часов
 - б) 6 часов
 - в) 1 час
6. Главная опора человека при движении:
 - а) внутренние органы

- б) скелет
 - в) мышцы
7. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:
- а) рациональное питание
 - б) личная и общественная гигиена
 - в) двигательный режим
8. Что не относится к здоровому образу жизни:
- а) продолжительный отдых
 - б) правильное питание
 - в) физические нагрузки
9. Какой фактор не оказывает влияние на здоровье человека:
- а) наследственность
 - б) экологическая обстановка
 - в) уровень развития науки
10. Какие продукты не должны присутствовать в рационе здорового человека:
- а) кисломолочные продукты
 - б) фаст фуд
 - в) овощи и фрукты
11. Что должен сделать человек, хорошенько потрудившись:
- а) отдохнуть
 - б) заняться домашними делами
 - в) выполнить комплекс упражнений
12. Что не относится к вредным привычкам:
- а) курение
 - б) просмотр мультфильмов
 - в) алкоголь
13. Выбери, что не относится к алкоголю:
- а) лимонад
 - б) вино
 - в) пиво
14. Найди неверное высказывание:
- а) надо сочетать труд и отдых
 - б) надо чистить обувь и одежду
 - в) малоподвижный образ жизни полезен
15. Подумай, к чему приводят вредные привычки:
- а) к замедлению роста организма
 - б) к уважению окружающих
 - в) к интересному проведению времени
16. Здоровый образ жизни – это:
- а) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий
 - б) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья

в) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья

17. Что такое режим дня:

а) порядок выполнения повседневных дел

б) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых

в) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения

18. Что такое рациональное питание:

а) питание, распределенное по времени принятия пищи

б) питание набором определенных продуктов

в) питание с учетом потребностей организма

19. Что такое витамины:

а) Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.

б) Органические химические соединения, являющиеся ферментами.

в) Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.

20. Что такое двигательная активность:

а) занятие физической культурой и спортом

б) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие

в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности

21. Что такое личная гигиена:

а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний

б) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

в) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья +

22. Основные двигательные качества:

а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения

б) гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества +

в) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

Приложение 4

Определение уровня воспитанности

Цель: выявление воспитанности основных морально-волевых качеств.

№	ФИО воспитанника	дисциплинированность	аккуратность	ответственность	добродетельность	трудолюбие	организованность	инициативность	коммуникативность	коллективизм

ОБРАБОТКА ДАННЫХ

	Воспитанность
Сентябрь	
Декабрь	
Май	

Красный цвет - хорошее усвоение
Синий цвет - среднее
Зелёный цвет - удовлетворительное

сентябрь - стартовая диагностика
декабрь - текущая
май - итоговая

Данные высчитываются на основе наблюдений за детьми. Оценивается воспитанность по пяти бальной системе.

5 баллов - качество проявляется ярко

4 балла - качество проявляется;

3 балла - качество меньше не проявляется, чем проявляется;

2 балла - качество проявляется очень низко;

1 балл - качество не проявляется.

Высокий уровень - 25 – 30 баллов;

Средний уровень - 25 – 18 баллов;

Низкий уровень - ниже 18 баллов

Приложение 5

Физическое развитие и двигательные способности детей с умственной отсталостью

На физическое развитие, двигательные способности, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке оказывают влияние тяжесть интеллектуального дефекта, сопутствующие заболевания, вторичные нарушения, особенности психической и эмоционально-волевой сферы детей.

Психомоторное недоразвитие детей с легкой умственной отсталостью проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны. Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения рук, предметная манипуляция, жестикуляция и мимика.

У детей с умеренной умственной отсталостью моторная недостаточность обнаруживается в 90-100% случаев (Шипицына Л.М., 2002). Страдает согласованность, точность и темп движений. Они замедленны, неуклюжи, что препятствует формированию механизма бега, прыжков, метаний. Даже в подростковом возрасте школьники с трудом принимают и удерживают заданную позу, дифференцируют свои усилия, переключаются на другой вид физических упражнений. У одних детей двигательное недоразвитие проявляется в вялости,

неловкости, низкой силе и скорости двигательных действий, у других - повышенная подвижность сочетается с беспорядочностью, бесцельностью, наличием лишних движений (Бобошко В.В., Сермеев А.Р., 1991).

Системное изложение нарушений двигательной сферы умственно отсталых детей представлено в «классификации нарушений физического развития и двигательных способностей детей-олигофренов», разработанной А.А. Дмитриевым (1989, 1991, 2002).

Нарушения физического развития:

- отставания в массе тела;
- отставания в длине тела;
- нарушения осанки;
- нарушения в развитии стопы;
- нарушения в развитии грудной клетки и снижение ее окружности;
- парезы верхних конечностей; парезы нижних конечностей;
- отставания в показателях объема жизненной емкости легких;
- деформации черепа;
- дисплазии;
- аномалии лицевого скелета.

Нарушения в развитии двигательных способностей:

- нарушение координационных способностей - точности движений в пространстве;
- координации движений;
- ритма движений;
- дифференцировки мышечных усилий;
- пространственной ориентировки;
- точности движений во времени;
- равновесия;
- отставания от здоровых сверстников в развитии физических качеств - силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15-30%;
- быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10-15%;
- выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20-40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15-30%; гибкости и подвижности в суставах на 10-20%.

Нарушения основных движений:

- неточность движений в пространстве и времени;
- грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий;
- отсутствие ловкости и плавности движений;
- излишняя скованность и напряженность;
- ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Специфические особенности моторики обусловлены, прежде всего, недостатками высших уровней регуляции. Это порождает низкую эффективность операционных процессов всех видов деятельности и проявляется в несформированности тонких дифференцированных движений, плохой координации сложных двигательных актов, низкой обучаемости движениям, косности сформированных навыков, недостатках целесообразного построения движений, затруднениях при выполнении или изменении движений по словесной инструкции.

Отставания в физическом развитии умственно отсталых детей, степень приспособления к физической нагрузке не только зависят от поражения ЦНС, но и являются следствием вынужденной гипокинезии. Отсутствие или ограничение двигательной активности тормозит естественное развитие ребенка, вызывая цепь негативных реакций организма: ослабляется сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям, создаются предпосылки для формирования слабого малотренированного сердца. Гипокинезия часто приводит к избыточному весу, а иногда к ожирению, что еще больше снижает двигательную активность.

Физическое воспитание в системе коррекционного обучения и воспитания – это комплексное воздействие на личность умственно отсталого школьника с целью формирования у него жизненно важных двигательных умений и навыков, приобщения к систематическим занятиям физической культурой, коррекции нарушений моторики и физического развития, укрепления здоровья и подготовки к жизни и деятельности в обществе. Такой комплексный подход к системе физического воспитания определен необходимостью всесторонней помощи лицам, имеющим отклонения в психофизическом развитии.

Состав учащихся в конкретной учебной группе разнороден по своим психофизическим особенностям. В настоящее время в коррекционной школе могут обучаться дети с умственной отсталостью различной степени тяжести. Дети с нарушением интеллектуальной деятельности конкретной клинической градации могут иметь различные нарушения моторики и физического развития. Несформированность более простых движений у детей-олигофренов обусловлена поражением корковых функций; сложные нарушения моторики связаны с поражением двигательного анализатора и других систем, в том числе речи двигательных.

Таким образом, можно сделать вывод:

- двигательный анализатор играет важную роль в развитии функций мозга, он имеет связи со всеми структурами центральной нервной системы;
- существуют определенные принципы и закономерности развития моторики;
- моторика детей с нарушениями интеллектуального развития в онтогенезе осуществляется по тем же принципам и закономерностям, что и у здоровых детей, но значительно медленнее;
- нарушения моторики неблагоприятны для психического развития ребенка с нарушениями интеллектуального развития;

- нарушения моторики следует корректировать, используя сохранные, не пострадавшие движения или менее выраженные нарушения двигательной сферы.

Физическое развитие – это процесс изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в процессе жизни и деятельности и индивидуальных особенностей человека.

Установка на развитие личности умственно отсталого ребенка предполагает:

- включение школьника в доступные виды деятельности, в том числе и занятия физическими упражнениями;
- крепкое здоровье, хорошее физическое развитие;
- оптимальный уровень двигательных возможностей;
- физическое совершенство;
- потребность в движении, ориентировке и участие в спортивных (доступных) соревнованиях;
- коррекция выявленных нарушений моторики и физического развития.

Приложение 6

Основные движения

Ходьба

Эти основные совокупности согласованных движений в жизни человека играют важную роль общефизического и прикладного характера. Они относятся к циклическим видам движений. Походка школьника должна быть ритмичной, с хорошей координацией рук и ног.

Большинство учащихся коррекционной школы не умеют правильно ходить. Их этому надо учить с первого класса. Нарушения ходьбы настолько разнообразны, что педагогу даже трудно их объединить в группы. Но самыми распространенными нарушениями являются: некоординированность движения рук с движениями ног; неправильная постановка стопы; шаркающая походка, наличие синкинезий (непроизвольные содружественные движения, сопровождающие включение в движение обеих рук), неумение держать прямо голову, пружинистая походка и т. д.

Задача педагога – последовательно формировать у детей легкую, непринужденную походку с хорошей координацией движений рук и ног, обучать умению сохранять направление и определенное расстояние между идущими впереди и сзади учащимися.

Педагог должен помнить, что ходьба – жизненно важные прикладные двигательные действия и что при обучении огромное значение имеет личная демонстрация этих действий.

Для детей трудна ходьба, высоко поднимая колени. Педагог показывает, а затем просит детей выполнить движения на месте, но высоко поднимая колени, и потом короткими шагами передвигаясь вперед.

Необходимо практиковать ходьбу в различном темпе, с различной постановкой стоп:

- на пятках, на внешней и внутренней стороне стоп, на носках;
- с предметами: гимнастической палкой, малым обручем, волейбольным или баскетбольным мячом, флажками, скакалкой и т. д.
- в различном исходном положении (перед собой, на лопатках, за спиной, на плечах).

Задания должны быть доступными, понятными, хорошо иллюстрированы, с имитацией движений гимнаста, лыжника, конькобежца; под музыку, счет, команду педагога, хлопки, сигналы.

Бег

Это естественный вид движений должен быть использован на каждом уроке. Он выполняется в медленном и ускоренном варианте. Обучение бегу вызывает ряд трудностей. Большинство умственно отсталых школьников не понимают назначение бега, не могут регулировать дыхание, преодолевать утомление, распределить энергетический потенциал.

Дети с трудом овладевают навыками бега, поэтому уже в I–IV классах их обучают бегу с сохранением осанки, перебежкам группами и по одному, с преодолением препятствий на отрезке 30 м, медленному бегу до 2 минут, челночному бегу (3 x 10 м), круговой и встречной эстафете. Трудности обусловлены тем, что, поскольку бег входит во многие виды упражнений (прыжки, метание, игры), педагог предъявляет к нему разные требования.

Вот почему в коррекционной школе бегу необходимо обучать только в естественных условиях и, пока не сформированы навыки свободного, прямолинейного бега на носках с хорошей осанкой, с достаточно высоким подниманием бедра, параллельной постановкой стоп, никакие другие изменения вводить нельзя.

Прыжки

На занятиях начинается интенсивное обучение учащихся прыжкам на месте, через препятствие, в длину с места, высоту с шага (небольшого разбега), с прямого разбега в длину, высоту способом перешагивания, согнув ноги и на результат. При этом основное внимание педагог должен уделить технике выполнения прыжка и, конечно же, качеству. Общее требование – правильное приземление: без потери равновесия, мягкое. Чтобы ребенок мог выполнить приземление, правильно «падать», вначале надо обучить его прыжкам с небольшой высоты, «в глубину». Это будет способствовать преодолению страха.

При обучении прыжку в длину и в высоту с разбега, надо обратить внимание на сам разбег и отталкивание. В классах можно учить отталкиванию без обозначения места, но недалеко от гимнастического мата, прыжковой ямы, продолжая уделять особое внимание правильному приземлению. Как подготовительные упражнения к любому прыжку (в длину, высоту, опорному) можно использовать прыжки на одной и двух ногах на месте, в движении, развивая тем самым у детей прыгучесть, силу отталкивания.

При этом следует осторожно подходить к детям, у которых имеются сопутствующие отклонения в состоянии здоровья и нарушения в опорно

двигательном аппарате (сколиоз, лордоз, плоскостопие) и нарушения соматического характера.

Прыжки, которым обучают детей в ФОГ, можно разделить на два вида: через вертикальное препятствие (прыжок в высоту) и через горизонтальное (прыжок в длину). Основная задача при этом – создать правильное представление о конкретном виде прыжка, что является основой в обучении прыжкам. Для этого прыжок делят на элементы: правильный разбег, сильное отталкивание, координация движений в полете, мягкое приземление. Обучают разбегу с 3–4–5 шагов, постепенно приближая место отталкивания к постоянной зоне отталкивания.

Общая ошибка умственно отсталых школьников – длительное время отталкивания двумя ногами и приземление на одну ногу. Вот почему при обучении прыжкам в длину и высоту следует добиваться отталкивания одной ногой, а опорным прыжкам «в глубину» – двумя. Опорный прыжок через гимнастического козла дети начинают выполнять только на тренировочном занятии и обязательна страховка педагога.

Упражнения в метании

В ФОГ главная задача – научить школьников правильно, метко и далеко метать малые мячи и другие легкие предметы. При последовательном и правильном использовании метания на уроке можно положительно и избирательно развивать нервно-мышечный и костносвязочный аппараты как верхних конечностей и плечевого пояса, так и всего организма в целом. Метание вырабатывает точные согласованные движения кисти, предплечья, плеча, плечевого пояса, ног и туловища; глазомер и умение соизмерять свои усилия.

Но достаточно большое количество младших школьников не могут манипулировать мячом, с трудом собирают разбросанные по полу мячи. Одни из них, боясь уронить мяч, крепко сжимают его руками, другие, обладая слишком слабым захватом, не в состоянии долго удерживать мяч, который постоянно выскальзывает у них из рук.

Можно сказать, что у большинства младших школьников кисть не готова к манипуляции с мячом. Вот почему в программе большое место отводится подготовке кисти рук к метанию и только потом к броску и ловле мяча. Для этого необходимо широко практиковать подводящие и подготовительные упражнения.

При обучении переброске мяча, бросанию и ловле необходимо готовить детей к ориентировке в пространстве и времени.

Характерным для умственно отсталых школьников данной возрастной группы является то, что они как будто, правильно воспринимают указание педагога и пытаются выполнить метание, как требуется, но само упражнение у них не получается. Например, в задании невысоко подбросить мяч, ноги поставить на ширине плеч, после отскока от пола принять мяч, вернуться в исходное положение. Дети всегда ошибаются: подбрасывают мяч очень высоко до 10–12 м, или наоборот, низко – 50–60 см. При этом они меняют позу, руки направляют в сторону летящего мяча, что не позволяет им своевременно подхватить мяч или быстро собрать мячи на полу. Это свидетельствует о несовершенстве координационных

возможностей детей. Метание в цель педагог должен рассматривать как упражнения, способствующие обучению правильно метать на дальность. Навыки метания можно закрепить в подвижных играх с бросанием, ловлей и метанием.

Подвижные игры

При распределении подвижных игр на конкретный урок руководствуются дидактическими требованиями к изучению основного материала и степенью сложности изучаемых упражнений. Так, если на уроке основным упражнением является бег или прыжки в длину, высоту, то используют игры с элементами метания, ловлей мяча, коррекционные игры. Если дети выполняют упражнения в ловле, передаче предметов, метании, то предлагаются игры с бегом, прыжками и, естественно, закрепляются навыки метания, бросков, ловли.

Обучение нужно начинать с простых игр, как по сюжету, так и по спортивной насыщенности. Следует постепенно практиковать игры, которыми пользуются сверстники, не имеющие отклонений в развитии.

В программе игры распределены по признаку преимущественных двигательных действий:

- с элементами бега («Быстро по местам»; «Кошки и мышки»);
- прыжков («Точный прыжок»; «Волк во рву»);
- бросанием, метанием («Пустое место»; «Подвижная цель»);

Объяснение игры должно быть кратким, сам педагог может принять участие в игре. Наблюдая за действиями педагога, дети стараются действовать так же, спрашивают, если им что-то непонятно.

Очень важны игры, включающие движения, по структуре и характеру аналогичные тем, которые изучаются в процессе занятий гимнастикой, бегом, прыжками и метанием. Элементарные умения и навыки, приобретенные детьми в игровых условиях, легче запоминаются, вариативны и даже облегчают овладение более сложными техническими упражнениями.

На занятиях можно практиковать игры с элементами соревнований. Но эти игры не всегда понятны детям, поэтому в процессе игры часто возникают конфликты. Дети обвиняют более слабого ученика, угрожают ему, не хотят, чтобы он был в их команде. Педагогу необходимо помнить, что спортивная игра не только направлена на закрепление сформированных умений и навыков, но и является важным средством воспитания.

Задача педагога – организовать игровую обстановку так, чтобы дети были заинтересованы в самой игре, в ее конечном результате, выполняли движения качественно, рационально. Поэтому в программе подобраны ритмические и имитационные упражнения, способствующие развитию чувства ритма, такта, восприятия, внимания, координации движения, памяти. Включение этих упражнений в игровые ситуации помогает решать коррекционные задачи, а сами игры называются коррекционными. Они содержатся в программе каждого года обучения и должны включаться на занятиях.

Освоение пространства

Включает в себя информационные и игровые элементы для постепенного и непрерывного освоения обучающимся пространства спортивного зала и

спортивного стадиона. Знакомство с разметкой спортивного зала. Знакомство со специальной разметкой и ее освоение через подвижные интеллектуальные игры (система Виноградова В.М.). Знакомство со структурой спортивного стадиона и открытыми площадками, с элементами ориентирования на местности.

Знакомство с разметкой зала

Движение по линиям. Группа делится на две команды, которые строятся в колонны. Одна команда находится под одним баскетбольным кольцом, другая – под другим. Начинают одновременно двигаться, держась за спины, друг друга. У ведущего имеется карта, которая заранее выдана учителем. Задача – первым прийти в пункт назначения и обратно. Движения сопровождаются музыкой. Бег исключен.

«Салочки по линиям». Обучающиеся стоят на линиях разметки спортивного зала. Водящий держит мяч, которым должен осалить игроков без мяча. Все участники двигаются только по линиям разметки. Нельзя бегать, бросать мяч. Возможно усложнение игры за счет добавления нескольких водящих.

Подвижные игры:

«Автомобили». На первом занятии обучающиеся делятся на две группы «Автомобили» и «Пассажиры». Автомобиль первый номер, пассажир – второй. Начинают движение по залу строго по линиям разметки, стараясь не сталкиваться, затем меняются местами. На следующем задании идёт вызов автомобиля и доставка пассажира до определённой станции. Станциями могут быть: «Маты», «Скамейки», «Мячи» и т. д. Возможна дальнейшая импровизация: появление специальных автомобилей, регулировщиков и т. д. В качестве домашнего задания может быть изготовление прав на вождение.

«Самолёты». Игра проводится в свободной форме, когда дети изображают летающие самолёты, стараются двигаться по залу, не сталкиваясь друг с другом.

«Весёлая десяточка». Обучающийся своими беговыми движениями «рисует» цифры от 1 до 10, что создаёт модель движения многих спортивных игр.

«Весёлая математика» (занятие по системе Виноградова В.М.). На основе особой разметки спортивного зала проводится система игр с дидактической направленностью (например, «Займи нужный ряд» и «Отгадай слово»), развивающих не только скорость, ловкость, укрепляющих зрение, но и такие качества как внимание, память и мышление.

Одним из условий проведения игр «Займи нужный ряд» и «Отгадай слово» является разметка спортивного зала, обозначенная яркими точками на полу на расстоянии 1,5 – 2 м друг от друга. Ряды точек по лицевым линиям обозначены буквами (от А до Ж), а по боковым соответственно цифрами (от 1 до 8).

Предложенная разметка спортивного зала напоминает игровое поле для игры в морской бой. Буквы и цифры обозначены на стене, так что с любого места спортивного зала они хорошо видны. Каждая точка имеет своё кодовое название, к примеру, «5Ж» или «6Е». Существуют разные варианты игры, и преподаватель в зависимости от задач урока может использовать любой вариант.

«Ключи»

Играющие встают по одному в кружки, начерченные на площадке в любом порядке, но не ближе 2-3 метров один от другого. Выбирается водящий. Он подходит к кому-либо из игроков и спрашивает: «Где ключи?». Тот отвечает: «Пойди к Сереже (называют имя одного из детей), постучи!». Во время этого разговора другие игроки стараются меняться местами. Водящий должен быстро занять кружок, освободившийся во время перебежки. Если водящий долго не сумеет занять кружок, он может крикнуть: «Нашел ключи!» - тогда все игроки должны меняться местами. В это время водящий легко займет чей-то кружок, а ребенок, оставшийся без места, становится водящим.

«Быстро шагай»

Водящий поворачивается лицом к стене и говорит: «Быстро (вид ходьбы) шагай, оглянись – замирай... раз, два... стой!». Водящий может после любой цифры сказать слово «стой!» и быстро оглянуться. Остальные ребята, расположившись за чертой в 15-20 шагах от водящего, во время счета передвигаются заданным способом по направлению к водящему. Когда водящий крикнул «Стой!» и поворачивается лицом к играющим, они замирают на местах. Игрока, который не успел вовремя остановиться или пошевелился после остановки, водящий посылает назад за черту. Так продолжается до тех пор, пока кто –нибудь подойдет к водящему вплотную. Водящий меняется.

«Нанайские гонки»

Внутри команд учащиеся делятся на пары. По сигналу первые пары, стоя лицом друг к другу и держась за руки, начинают передвижение. Один идет спиной вперед, а другой обычной ходьбой вперед. Дойдя до отметки, участники меняются ролями. То же выполняют следующие пары. Побеждает команда, первой закончившая передвижения.

Можно передвигаться, стоя боком к направлению движения.

«Мышеловка»

Играющие выбирают 3-4 человека, которые образуют круг мышеловку. Остальные изображают мышей. Они находятся вне круга. Играющие, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая:

«Ах, как мыши надоели,
Все погрызли, все поели.
Берегитесь же плутовки,
Доберемся мы до вас,
Вот поставим мышеловку,
Переловим всех тотчас!»

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу водящего мышеловка закрывается, играющие, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они переходят в круг и тем самым увеличивают размеры мышеловки. Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями.

«Быстро по кругу»

Команды построены в круг лицом внутрь, интервал между игроками 1-2 шага, в руках у капитанов команд по волейбольному (баскетбольному) мячу. На местах, где находятся участники, чертятся мелом на полу небольшие круги диаметром до 50-60 см. По сигналу капитан подбрасывает мяч вертикально вверх, а все участники одновременно передвигаются по кругу вправо (против часовой стрелки), становясь в соседний круг, а мяч ловит второй номер и вновь бросает его вверх, давая тем самым сигнал к новому перемещению игроков.

Выход из круга при ловли мяча считается ошибкой. Игра заканчивается в тот момент, когда капитан команды вернется на свое место и поймает мяч, подброшенный последним участником.

«Пожарные на учении»

Ученики стоят лицом к гимнастической стенке 4-5 шагов от нее (количество команд по числу пролетов). По сигналу дети, стоящие первыми, бегут к стенке, взбегают на нее и звонят. Затем слезают и идут в конец колонны. По хлопку по ладони бегут следующие.

Правила: влезать установленным способом, не пропускать перекладин, спускаться до конца, не спрыгивать.

«Иголлка и нитка»

Дети держатся за руки, образуя цепочку. Обведя цепочку вокруг площадки, ведущий останавливает детей, предлагает им поднять вверх сцепленные руки, образуя ряд ворот. Ведущий ведет цепочку дальше за собой в обратном направлении под руками у ребят, обходя по очереди одного справа, другого - слева. В тот момент, когда цепочка детей проходит под воротами, ребенок, поднимавший руки для образования ворот, поворачивается вокруг себя и продолжает идти цепочкой.

Игры с бегом:

«Ошибся!»

Игра для учащихся 5–11-х классов. На расстоянии 10–25 м чертят две линии, обозначая города. В 2–3 шагах от каждого города проводят игровые линии, рядом с которыми отмечают место плена. Дети делятся на две группы и занимают города. В каждой группе (партии) выбирают ведущего, он делит играющих на несколько подгрупп по 3–4 человека в каждой. Они встают друг за другом лицом к линии города. По жребию игроки одной из групп начинают игру. По сигналу ведущего первые номера бегут к городу своих противников, добегают до игровой линии, касаются ее одной ногой и быстро возвращаются в свой город. Первые номера другой группы догоняют их. Если им удастся осалить убегающих, то они уводят их в плен, а сами встают в конец своих колонн. Затем к городу противника бегут вторые номера, и т.д. Если их не осалили, и те и другие встают в конец своих колонн. Если догоняющий выбегает за черту города раньше, чем противник наступит ногой на игровую линию, ему кричат: Ошибся! Он должен вернуться в город, встать на свое место и только потом начать догонять противника. Выигрывает та группа, в которой по истечении игрового времени осталось больше игроков.

Правила:

1. Преследовать противника можно только после того, как он наступит ногой на игровую линию.

2. Игроки могут освободить своего товарища из плена, если, пробегая мимо, ударят его по ладони протянутой руки.

«Корзинки»

В эту игру могут играть дети в любом возрасте. Играющие делятся на пары, берутся за руки, образуя кружки-корзинки, и расходятся по всей площадке. Выбирают двух водящих, которые располагаются на разных сторонах площадки. Один из них – пятнашка – ловит другого, который бежит между парами и, чтобы его не осалили, быстро называет по имени кого-нибудь из играющих. Тот, чье имя назвали, убегает, и тогда уже его догоняет пятнашка, а на его место встает тот, кто убегал. Если пятнашка осалил убегающего, то они берут друг друга за руки, образуя корзинку, и выбирают новую пару водящих.

Правила:

1. Водящие должны стараться убегать далеко от остальных играющих.

2. Если пятнашка долгое время не может догнать убегающего, выбирают другого пятнашку.

«Щука и караси»

На противоположных сторонах площадки отмечают место, где караси прячутся от щуки. Перед началом игры все караси собираются в одной норе. По сигналу ведущего они выплывают из укрытия и стараются перебраться на противоположную сторону реки, а щука старается их осалить. Пойманные караси из игры не выходят – они стоят в стороне и ждут, когда их станет четверо или пятеро, чтобы построить сеть. Затем они берут друг за руки и встают на середину игровой площадки. Щука находится за сетью и ловит свободных карасей, проплывающих мимо. Каждый пойманный карась присоединяется к сети, и она становится все шире. Тогда из нее делают корзинку – образуют круг. Участники игры при перебежке обязательно должны забежать внутрь круга. Щука стоит рядом с корзинкой и ловит карасей. Игра заканчивается, когда щука переловит всех карасей.

Правило:

Щука не должна заплывать в сеть и в корзинку за карасями.

Методические указания:

Чем больше участников, тем интереснее проходит игра. Норы для карасей можно выделить простой чертой, но лучше натянуть шнур, под который они будут подплывать. Места, где прячется щука, – может быть 3–4 – располагают по краям площадки. Сразу все правила участникам объяснять не следует. Сначала дети должны понять, что пойманные караси отплывают в сторону. Затем по ходу игры нужно рассказать, как строить сеть и как надо вести себя. Объяснение продолжается и при построении корзинки. Игроки, изображающие сеть и корзинку, с места не сходят, но меняют положение рук, могут присесть, наклониться друг к другу и изменить величину прохода. Игру можно закончить и раньше, если договориться, сколько не пойманных карасей должно остаться.

«Перебежки»

В эту игру с удовольствием играют дети любого возраста. Играющие расходятся в два дома, отмеченных линиями по краям площадки, расстояние между которыми – 10–15 м. Посредине площадки стоит водящий. Играющие стараются перебежать из одного дома в другой, а он старается их осалить. Осаленные участники выходят из игры.

Побеждает та группа, в которой большему числу игроков удалось перебежать на противоположную сторону.

«Горячее место»

Эта игра будет также интересна всем детям. На площадке проводят линию, за которой находится горячее место, которое водящий охраняет от играющих. Он встает в конце линии, справа или слева, в 3–4 шагах от нее. Играющие расходятся по всей площадке. Им нужно перебежать с игрового поля в горячее место и вернуться обратно. Водящий их не пускает и старается осалить. Тот, кого он осалил, становится его помощником.

Как только будет осалена половина участников, игра заканчивается. Выбирают нового водящего из числа тех, кто не был осален. Победителями становятся те, кто сумел несколько раз пробежать в горячее место.

Правила:

1. Водящий и его помощники не должны салить игроков, стоящих на месте, а только тех, кто пытается вбежать в горячее место.

2. Водящие не должны стоять перед линией горячего места и между играющими.

3. Участник, который решился перебежать в горячее место, не должен останавливаться.

Методические указания:

Там, где находится горячее место, лежат ленточки. Играющие, которым удалось перебежать туда, берут одну из них. В конце игры по количеству ленточек определяют победителя. Если водящий осалит игрока с ленточками, тот кладет одну ленточку на место и продолжает игру.

«Уголки»

Игра для учащихся 1–6-х классов. В ней участвуют 5 человек, один из которых – водящий. Четверо других располагаются по углам нарисованного четырехугольника. Водящий подходит к одному из игроков и говорит: «Кум, дай ключи!» Тот отвечает: «Иди, вон там постучи!» И пока тот идет к другому углу, участники должны поменяться местами. Если водящий успеет занять освобождающийся угол, то на его место встает игрок, который остался без места.

Вариант 1. Если играющих больше пяти человек, то они встают в круг. Каждый отмечает свое место камушком или очерчивает маленький кружок. В центре большого круга стоит водящий. Он подходит к одному из играющих и говорит: «Кум, дай ключи!» Стоящий отвечает: «Иди, вон там постучи!» И пока водящий идет к другому игроку, участники должны успеть поменяться местами.

Вариант 2. Кружки – это домики или норы, а живут в них мышки. Водящий тоже мышка. Он встает в середину круга, подходит к норке и говорит:

Мышка-мышка, продай норку –
За шильце, за мыльце, за белое полотенце,
За зеркальце!

Та отказывается. Тогда водящий идет к другой мышке. В это время мышка, отказывающаяся продавать норку, окликает кого-нибудь из них и меняется с ним местами. Если водящий скажет: «Кошка идет», – все должны поменяться местами, а водящий в это время стремится занять чью-нибудь норку.

Правила:

1. Норку занимает тот, кто первым встал в кружок.
2. Если при словах: «Кошка идет», – кто-либо из участников не успел поменяться местами с другим, он становится водящим.

Методические указания:

Игру хорошо проводить на большой площадке. Вначале норки следует располагать близко одну от другой – тогда водящему легче будет занять одну из них. Игру можно усложнить, если расположить их на разном расстоянии.

Добежать и убежать

Игра для учащихся 1–6-х классов. На площадке проводят несколько линий на расстоянии 10 м одна от другой, за ними находятся дома. Дети – по 3 человека в каждой группе – встают за линиями своих домов друг напротив друга. Ведущий определяет, игроки из какого дома начнут игру.

По сигналу водящего первые номера бегут к одному из своих соперников, добегают до линии, ударяют его по ладони протянутой руки и быстро возвращаются в свой дом, а другие соперники стараются его догнать. Затем, то же задание выполняют вторые номера, потом третьи. После этого команды меняются ролями. Если убегающего осалили, то догоняющие уводят его в свой дом, и он встает за ними последним. Игроки, которых не осалили, встают последними в своей группе.

Побеждает команда, в которой окажется меньше осаленных участников.

Методические указания:

Если площадь игровой площадки позволяет, то расстояние между домами можно увеличить до 30 м. Количество игроков можно не ограничивать. Но если участников слишком много, то можно разделить их на группы.

Игры с мячом

«Школа мяча»

Раньше была очень популярна такая игра с мячом: дети выполняли довольно сложные фигуры, каждую повторяли, как правило, три раза. В разных уголках России такие фигуры называли по-разному:

- 1) «свечи» – подбросить мяч невысоко вверх и поймать его. Во второй раз бросить выше, в третий еще выше;
- 2) «поднебески» – подбросить мяч вверх, дать ему упасть и после отскока от земли поймать;
- 3) «хватки» – поднять руки с мячом вверх, выпустить его и поймать на лету, пока он не ударился о землю;

4) **«вертушки-перевертушки»** – положить мяч на ладонь, слегка подбросить его, в это время развернуть кисть тыльной стороной вверх, отбить мяч вверх, а затем поймать;

5) **«первыши-водокачи»** – ударить мячом в стену и поймать его, не дав коснуться земли;

6) **«зайца гонять»** – бросить мяч так, чтобы он сначала ударился о пол, потом о стенку, и затем поймать его;

7) **«пришлепы»** – ударить мячом в стену, затем, когда он отскочит, отбить его ладонью так, чтобы он опять ударился о стену, после чего поймать;

8) **«галки, вороны, зеваки»** – встать спиной к стене, наклонить голову назад. Ударить мячом в стену и поймать его двумя руками;

9) **«одноручье»** – подбросить мяч вверх правой рукой и поймать правой; подбросить левой и поймать левой; подбросить мяч вверх правой рукой, а поймать левой; подбросить левой, а поймать правой;

10) **«ручки»** – опереться левой рукой о стену, правой бросить мяч под левой рукой так, чтобы он ударился о стену, и поймать двумя руками. То же, но опереться о стену правой рукой;

11) **«через ножки»** – опереться левой ногой о стену, из-под ноги бросить мяч так, чтобы он ударился о стену, быстро убрать ногу и поймать мяч двумя руками. То же с опорой о стену правой ногой;

12) **«из-за спины»** – подбросить мяч рукой, заведенной за спину, а поймать перед собой одной или двумя руками;

13) **«в ладоши»** – ударить мячом в стену, сделать хлопок и поймать мяч;

14) **«по коленям»** – ударить мячом в стену, хлопнуть руками по коленям и поймать мяч;

15) **«нити мотать»** – ударить мячом в стену, быстро сделать движение руками, имитирующее наматывание ниток, и поймать мяч;

16) **«с одеванием»** – ударить мячом в стену, а пока он летит, сделать движение, имитирующее надевание шапки, и поймать мяч. После второго броска имитировать обувание;

17) **«гвозди ковать»** – отбивать мяч о землю одной рукой – правой или левой – либо двумя руками поочередно. Можно усложнить упражнение: отбивая мяч, на каждый удар произносить какое-нибудь слово, скороговорку, прибаутку или короткую фразу.

«Шлепанки»

Дети встают в круг лицом к центру и выбирают водящего. Он выходит в центр круга, называет по имени одного из играющих и бросает ему мяч. Тот, чье имя он назвал, ловит мяч, выходит в круг и, стоя на одном месте, отбивает мяч – шлепает ладонью. Число ударов определяется заранее, но не должно быть меньше пяти. Играющие в это время ходят, прыгают на двух ногах или бегут по кругу. После положенного числа ударов дети останавливаются, игрок перебрасывает мяч водящему, который называет другого игрока, перебрасывает ему мяч, и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока кто-то не уронит мяч. Тому, кто уронил мяч, играющие предлагают выполнить какое-нибудь веселое задание: например

пронести мяч по кругу в ложке или, удерживая его кончиками пальцев, лечь на мяч спиной и, отталкиваясь ногами, покрутиться и т.п. Затем выбирают другого водящего.

«Упражнения на развитие равновесия»

Эти упражнения имеют огромное значение, поскольку способствуют формированию правильной осанки, выработке навыка держать тело в необходимом положении. Они используются как для обучения какому-то действию с сохранением равновесия, так и для воспитания чувства равновесия на определенной высоте в статическом или динамическом положениях.

В коррекционной школе предлагаются упражнения в сохранении равновесия на уменьшенной и повышенной опоре, выполнение на ней упражнений с различными предметами. Подобные упражнения требуют от учащихся сосредоточенности, внимания, волевых усилий; поэтому ими следует заниматься в среднем или медленном темпе, под наблюдением педагога, оказывающего помощь и страховку отдельным учащимся.

В результате многократного выполнения специально подобранных упражнений формируется навык в удержании равновесия.

Задержка или недостаточное развитие функции равновесия (его сохранение и поддержание) влияет на точность движений, ритм, темп, на развитие и улучшение координационных способностей.

Обучение равновесию надо начинать на полу: стоя на одной ноге, руки в сторону, вверх; стоя на носках с тем же исходным положением; ходьба и бег по узкому коридору, обозначенному на полу; ходьба на повышенной опоре (гимнастическая скамейка), рейке гимнастической скамейки, низкому бревну. Эти же упражнения можно выполнять с предметами: перешагивание через предмет, ловля и подбрасывание предметов (мяч, малая гимнастическая палка), сильным учащимся – прыжки вверх в шаге через вращающуюся скакалку.

Такая организация занятий не требует специальной затраты времени и вместе с тем способствует воспитанию чувства равновесия.

«Спортивные игры»

1. Для развития координационных способностей с умственно отсталыми школьниками в процессе занятий физическим воспитанием рекомендуется применять методику, основанную на использовании средств баскетбола, волейбола, футбола, настольного тенниса. При освоении изучаемого материала необходимо использовать повторный метод обучения до полного его закрепления. Это обстоятельство определяется слабостью закрепления условно-рефлекторных связей у школьников с умственной отсталостью.

2. В процессе проведения занятий необходимо проводить систематический педагогический контроль школьников, а также обоснованно осуществлять планирование занятий с учетом контроля текущей подготовленности учеников, имеющихся условий, квалификации ведущих специалистов. Необходимо строго индивидуально контролировать степень утомления по ряду внешних признаков. Предусматривать индивидуальные задания в соответствии с двигательными

возможностями. Предложенные комплексы тестов должны носить коррекционно-оздоровительную направленность.

3. Для социальной адаптации умственно отсталых школьников, на занятиях физкультуры необходимо включать выполнение различных ролевых функций, проявлять демонстрацию способностей, взаимопонимание и взаимовыручку.

- передача мяча в движении;
- ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы;
- отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы;
- отработка различных коротких передач в движении;
- отработка коротких передач;
- короткие передачи в движении;
- отработка остановки мяча и своевременности короткого паса;
- быстрый пас и остановка мяча;
- короткий пас в движении;
- обработка мяча и точность передачи;
- удар в ворота по движущемуся мячу;
- удар в ворота после обводки;
- игра головой с партнёром.

«Волейбол»

Действия без мяча

Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (исходные положения);
- ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед;
- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом

Передачи мяча:

- сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера;
- в различных направлениях на месте и после перемещения;
- передачи в парах;
- отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее;
- отбивание мяча с собственного подбрасывания;
- отбивание мяча подброшенного партнером;
- с места и после приземления.

Подача мяча

- нижняя прямая;
- подача в стенку;
- подача через сетку из-за лицевой линии;
- подача нижняя боковая.

«Настольный теннис»

Приступая к овладению техникой игры, следует представлять, что под «техникой игры» понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

- основные хватки ракетки;
- оптимальный по величине и форме замах;
- качественный подход к мячу;
- своевременный момент удара ракеткой по мячу;
- контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.

Каждая из этих задач решается отдельно по мере очередности в освоении и совершенствовании техники выполнения двигательного действия:

1. Техника хвата теннисной ракетки - европейская, азиатская, правильная хватка.
2. Жонглирование теннисным мячом - двустороннее, двумя мячами, ребром ракетки.
3. Передвижения теннисиста - треугольник, забег справа (слева для левши), отскок, подскок, прыжки в стороны.
4. Стойка теннисиста - пружинистая система всего организма.
5. Основные виды вращения мяча: накат справа, накат слева, подставки, подрезки, скосы, кросс, топ спины, боковые вращения.
6. Подачи мяча: «маятник», «челнок», крученая (боковым, нижним или верхним вращением), быстрая по диагонали, укороченная (в «мертвую зону»), косая (укороченная).
7. Удары по теннисному мячу: удар без вращения - «толчок», удар с нижним вращением - «подрезка», подставка снизу, подставка, топ-спин, укороченный и смягчающий удар, обманные удары.

