

Управление образования Администрации Горноуральского
городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ
протокол № 19 от 06.10. 2023г.

Утверждаю:
Директор МБУ ДО ДЮСШ
_____ А.О. Мещерских
приказ № 19-У от 06.10. 2023 г.



**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
по адаптивной физической культуре
«Общая физическая подготовка – путь к здоровью».
для обучающихся с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)**

*Направленность: физкультурно-спортивная
Возрастная адресация: 7-16 лет
Срок реализации программы - 1 год*

Автор - составитель:

*Перминова Наталия Ивановна
инструктор – методист МБУ
ДО ДЮСШ*

Горноуральский городской округ
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Страница
I.	Пояснительная записка	4
1.1.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей Программы	4
1.1.1.	Нормативно-правовое обеспечение Программы	5
1.1.2.	Направленность Программы	6
1.1.3.	Актуальность Программы	6
1.1.4.	Отличительные особенности, новизна Программы	7
1.1.5.	Педагогическая целесообразность	9
1.1.6.	Адресат Программы	9
1.1.7.	Особенности организации образовательного процесса	14
1.1.8.	Объем и сроки освоения Программы	15
1.1.9.	Режим занятий	16
1.1.10.	Цель и задачи	16
1.1.11.	Формы организации занятий	17
1.1.12.	Методы и приемы проведения занятий	18
II.	Содержание Программы	18
2.1.	Учебно-тематический план	18
2.2.	Содержания учебного плана	19
2.3.	Календарный учебный график	28
2.4.	Методические особенности реализации Программы	30
2.5.	Основные принципы и технологии, используемые в образовательном процессе	30
2.6.	Структура занятий	31
2.7.	Методика обучения	32
2.8.	Прогнозируемые результаты	34
2.9.	Форма аттестации	35
2.10.	Система отслеживания и оценивания результатов обучения по Программе	35
III.	Комплекс организационно-педагогических условий	47
3.1.	Условия реализации Программы	47
IV.	Воспитательная работа	48
	Список литературы:	55

	Литература для педагогов	55
	Литература для обучающихся	55
	Литература для родителей	56
	Интернет - источники	56
	Приложение 1	57

1. Пояснительная записка
1.1. Комплекс основных характеристик дополнительной
образовательной общеразвивающей программы по адаптивной
физической культуре
«Общая физическая подготовка – путь к здоровью»

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы с умственно отсталыми детьми.

В процессе адаптивного физического воспитания решаются образовательные, коррекционно - компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития детей с умственной отсталостью, у которых наблюдается наличие нарушений психического и физического развития. У многих детей с умственной отсталостью наряду с основным диагнозом имеется много различных сопутствующих заболеваний, таких как: нарушения сердечно - сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем, отмечаются нарушения зрения и слуха, ограниченность речевого развития.

В двигательной сфере детей с умственной отсталостью отмечается нарушение координации, точности и темпа движений, сенсомоторики, наблюдаются различные нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопие), мышечная слабость, отставание в росте.

Умственная отсталость нередко сочетается с нарушением развития конечностей, кистей, пальцев, головы, внутренних органов, память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, особенно затруднено осмысленное запоминание. Внимание характеризуется малой устойчивостью, замедленностью переключения. Существенно страдают волевые процессы: дети не умеют руководить своей деятельностью.

Выше перечисленные отклонения в состоянии здоровья у детей обуславливают различного вида трудности при овладении учебным материалом по физическому воспитанию. Зачастую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для ребенка трудно выполнимыми из-за нарушения аналитико-синтетической деятельности, ослабленного мышечного развития конечностей, наличия спастики, нарушения согласованности движений и пр. Влияние различного уровня двигательной активности на растущий организм является чрезвычайно актуальной.

Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем организма. Разнонаправленные физические упражнения способствуют

физическому, умственному и морально-волевому развитию личности ребёнка.

Регулируя динамику физических нагрузок, с учётом психофизических возможностей каждого ученика, возможно, обеспечить преемственность в развитии основных физических качеств, соблюдая дидактические правила «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному».

1.1.1. Нормативно-правовое обеспечение Программы

Программа по адаптивной физической культуре «Общая физическая подготовка – путь к здоровью» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана с учётом актуальных нормативных документов:

- Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в РФ";(ред. От 07.06.2013 г);

- Федерального закона от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";

- Распоряжения правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726- р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;

- Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. №1599);

- Федерального закона Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

- Концепции развития дополнительного образования на 2022-2030 годы от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письма Минобрнауки России от 29.03.2016 г.№ВК-641/09 о направлении методических рекомендаций (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);

- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.);

- 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»;

- Приказа Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

- Примерных рабочих адаптированных основных общеобразовательных программ по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Разработаны с учётом примерных программ:

- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);

- Примерная программа воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20).

1.1.2 Направленность Программы.

По направленности Программа - физкультурно-спортивная.

По содержанию, использованию методов, форм, средств – рекреационно - оздоровительный спорт.

1.1.3. Актуальность Программы.

Несмотря на достаточно разнообразные формы адаптивной физической культуры в режиме работы специальной (коррекционной) общеобразовательной организации объем и содержание действующих программ по физическому воспитанию не удовлетворяет современным требованиям к двигательной активности детей с ограниченными возможностями здоровья. Двух – трех уроков недостаточно чтобы обеспечить им адаптацию в обществе, возможность получения профессии, самостоятельную жизненную независимость. Влияние различного уровня двигательной активности на растущий организм является чрезвычайно актуальной.

Перспективным направлением в решении данной проблемы стала возможность заниматься в детско-юношеской спортивной школе по дополнительной образовательной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка – путь к здоровью», построенной на принципах:

- адекватности педагогических нагрузок. Подбор средств, методов должно соответствовать функциональным возможностям и интересам обучающегося;
- оптимальности педагогических воздействий. Физическая нагрузка должна соответствовать оптимальным реакциям организма;
- вариативности педагогических воздействий. Все упражнения, виды двигательной деятельности должны быть разнообразны, эмоциональны, воздействовать на различные сенсорные ощущения;
- включенности в микросоциум. Необходимость единства работы с ребенком и его окружением, т.е. с семьей, родителями как залог мотивации к занятиям двигательной деятельностью, его успешности, социальной адаптации.

Актуальность программы обусловлена тем, что занятия направлены на то, чтобы развить у ребенка с ОВЗ такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость, координация. Эти физические качества преимущественно развиваются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Программа призвана привлечь к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно-полезной деятельности.

Занятия по программе создадут тот фундамент, который позволит детям с ОВЗ восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников и объединит детей в стремлении к общей цели.

Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем организма. Разнонаправленные физические упражнения способствуют физическому, умственному и морально-волевому развитию личности ребёнка.

Регулируя динамику физических нагрузок, с учётом психофизических возможностей каждого ученика, возможно, обеспечить преемственность в развитии основных физических качеств, соблюдая дидактические правила «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному».

1.1.4. Отличительные особенности, новизна Программы.

Отличительной особенностью Программы является коррекционно-развивающая направленность педагогических воздействий, которые должны не только выравнивать, сглаживать ослабленные физические и психические

недостатки обучающихся, но и активно развивать их познавательную деятельность, психические процессы, воспитывать физические способности и нравственные качества.

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия "Адаптивная физическая культура" выражается в дополняющем определении "Адаптивная", что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая детей с выраженным недоразвитием интеллекта.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике занятий адаптивной физической культурой. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливает чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Новизна Программы в сочетании с активным педагогическим воздействием на обучающегося, связанным с обучением двигательными умениями и навыками, развитием физических качеств, отличается большой динамичностью и коррекционно-развивающей работой, для которой характерно относительное постоянство.

Данная Программа разработана для ее реализации с обучающимися с умственной отсталостью 7-16 лет. В группе занимаются и мальчики и девочки. В связи с тем, что занятия проводятся в малокомплектной школе, допустимый количественный состав группы от 4 до 10 человек. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

Характерной особенностью детей с интеллектуальными нарушениями является наличие у них разнообразных нарушений физического и психического развития. У многих обучающихся имеются нарушения со стороны сердечно - сосудистой системы; у многих замечено отставание в росте, весе, непропорциональное телосложение и т. д.; нередко имеют место стертые двигательные нарушения, которые могут быть незамеченными в бытовых условиях, и проявляются только при увеличении физической нагрузки. Двигательная недостаточность особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта. Недоразвитие интеллекта, в частности речи, добавляется к характеристике физического недоразвития и это приводит к недостаточному

осмыслению речевых инструкций и заданий, требует дополнительного внимания педагога.

1.1.5. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность заключается в формировании обучения на основе овладения и совершенствования двигательных умений и навыков, основных двигательных качеств в различных видах спорта с учетом индивидуальных потребностей и возможностей каждого учащегося (возраст, пол, сочетание здоровья и т.д.).

Программа помогает последовательно решать задачи физического воспитания, формировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

1.1.6. Адресат Программы.

Программа рассчитана на детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 7-16 лет.

Минимальный возраст для зачисления в группы - 7 лет.

В спортивную группу принимаются учащиеся образовательных организаций с ОВЗ (интеллектуальные нарушения) от 7 до 16 лет. Особого отбора для занятий не существует. Занятия могут посещать все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и получившие разрешение родителей. Организация учебно-воспитательного процесса осуществляется с учётом возрастных и психолого-педагогических особенностей учащихся.

Характеристика физического развития и двигательных способностей 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).

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:

1) нарушение координационных способностей - точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия;

2) 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.

Среди вторичных нарушений в опорно-двигательном аппарате отмечаются деформация стопы, нарушения осанки (сколиозы, кифосколиозы, кифозы, лордозы), диспропорции телосложения, функциональная недостаточность брюшного пресса, парезы, кривошея. Мелкие диспластические признаки встречаются у 40% умственно отсталых школьников.

Е.С. Черник (1997) утверждает, что уровень развития физических качеств находится в прямой зависимости от интеллектуального дефекта. Так, в развитии выносливости, дети с легкой умственной отсталостью уступают здоровым сверстникам на 11%, с умеренной умственной отсталостью - на 27%, с тяжелой - около 40%. Приблизительно такие же данные получены и в развитии мышечной силы, хотя школьники с высоким уровнем физического развития по силе подчас не уступают здоровым подросткам того же возраста. Значительное отставание отмечается в развитии скоростных качеств, особенно во времени двигательной реакции. Б.В. Сермеев и М.Н. Фортунатов объясняют этот факт запаздыванием становления двигательного анализатора, развитие которого заканчивается к 15-16 годам, т.е. на 2-3 года позднее, чем у здоровых. Э.П. Бебриш установил, что отставание скоростных качеств составляет 6-7 лет, и объясняет это низкой подвижностью нервных процессов.

Развитие основных физических способностей (силы, быстроты, выносливости) подчиняется общим закономерностям возрастного развития,

но у умственно отсталых школьников темп их развития ниже и сенситивные периоды наступают позднее на 2-3 года (Воронкова В.В., 1994; Черник Е.С., 1997). Установлено, что основным нарушением двигательной сферы умственно отсталых детей является расстройство координации движений (Плешаков А.Н., 1985; Юровский С.Ю., 1985; Самыличев А.С., 1991; Ванюшкин В.А., 1999; Горская И.Ю., Синельникова Т.В., 1999; и др.). И простые, и сложные движения вызывают у детей затруднения: в одном случае нужно точно воспроизвести какое-либо движение или позу, в другом - зрительно отмерить расстояние и попасть в нужную цель, в третьем - соразмерить и выполнить прыжок, в четвертом - точно воспроизвести заданный ритм движения. Любое из них требует согласованного, последовательного и одновременного сочетания движений звеньев тела в пространстве и времени, определенного усилия, траектории, амплитуды, ритма и других характеристик движения. Однако в силу органического поражения различных уровней мозговых структур, рассогласования между регулирующими и исполняющими органами, слабой сенсорной афферентации управлять всеми характеристиками одновременно умственно отсталый ребенок не способен. Координационные способности регулируются теми биологическими и психическими функциями, которые у детей с нарушениями интеллекта имеют дефектную основу - чем тяжелее нарушение, тем грубее ошибки в координации (Забрамная С.Д., 1995).

Н.П. Вайзманом (1976) выдвинуто предположение о том, что при неосложненной форме умственной отсталости нарушения сложных двигательных актов, требующих тонкой моторики, являются составной частью ведущего дефекта и определяются теми же механизмами, что и интеллектуальный дефект, т.е. нарушениями аналитико-синтетической деятельности коры головного мозга. Эти нарушения и являются главным препятствием при обучении умственно отсталых детей сложнокоординационным двигательным действиям.

Для практической деятельности педагога важно знать благоприятные периоды развития основных видов координационных способностей у детей с нарушениями интеллекта.

В массовом обследовании и тестировании детей коррекционных школ И.Ю. Горская установила достоверные отставания абсолютных показателей всех видов координационных способностей школьников 8-15 лет с умственной отсталостью от учащихся массовых школ (табл. 1). Большинство сенситивных периодов развития координационных способностей падает на возрастной диапазон 9-12 лет. Возрастные темпы прироста имеют ту же динамику, что и здоровые школьники, но с отставанием на 2-3 года.

Таким образом, несмотря на то, что умственная отсталость - явление необратимое, это не значит, что она не поддается коррекции. Постепенность и доступность дидактического материала при занятиях физическими упражнениями создают предпосылки для овладения детьми разнообразными двигательными умениями, игровыми действиями, для развития физических качеств и способностей, необходимых в жизнедеятельности ребенка. По данным В.В. Ковалева (1995), 80% подростков с легкой степенью умственной отсталости к окончанию специальной школы по своим физическим, психометрическим проявлениям незначительно отличаются от нормальных людей.

Таблица 1

Сенситивные периоды развития координационных способностей у детей с умственной отсталостью в возрасте 7-16 лет

(Горская И.Ю., 2001)

Координационные способности	Девочки (лет)	Мальчики (лет)
Дифференцирование пространственных параметров движения	11-12	10-11
Дифференцирование силовых параметров движения	7-10 и 11-12	7-10 и 13-14
Реагирующая способность (зрительно-моторная реакция)	10-12	10-12
Максимальная частота движений	13	14
Сохранение равновесия	9-10	10-11
Ориентировка в пространстве	10-11 и 13-14	9-10 и 13-14
Кинестетическая способность (точность воспроизведения заданной амплитуды движения)	10-11	10-11

Особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью

Особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), реализуемые на занятиях адаптивной физической культурой:

- использование специальных средств адаптивной физической культуры с учётом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся;
- непрерывность коррекционно-развивающего процесса, реализуемого в процессе коррекционной работы на занятиях адаптивной физической культурой в процессе реализации программы воспитания;
- научный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования;
- доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования;
- систематическая актуализация сформированных у обучающихся знаний и умений;
- специальное обучение их «переносу» с учетом изменяющихся условий учебных, познавательных, трудовых и других ситуаций; обеспечение особой пространственной и временной организации общеобразовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- проявление доброжелательного и уважительного отношения к обучающимся с умственной отсталостью через использование позитивных средств стимуляции деятельности и поведения обучающихся на занятиях адаптивной физкультурой;
- развитие мотивации и интереса к познанию окружающего мира с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающегося, к обучению и социальному взаимодействию со средой через организацию командных игр, командного взаимодействия;
- специальное обучение способам усвоения общественного опыта умений действовать совместно с взрослым, по показу, подражанию по словесной инструкции;
- стимуляция познавательной активности, формирование позитивного— отношения к окружающему миру, установки на здоровый образ жизни.

1.1.7. Особенности организации образовательного процесса.

Состав группы – до 10 человек (могут заниматься обучающиеся разного возраста). В учебные группы зачисляются все желающие по заявлению родителя (законного представителя) и личному заявлению обучающегося по достижению 14-летнего возраста. Обучающиеся должны иметь письменное разрешение от родителей, допуск врача с указанием диагноза, сопутствующих заболеваний, рекомендации относительно ограничений выполнения каких-либо физических упражнений.

Состав группы может меняться на протяжении учебного года в зависимости от состояния здоровья, поставленных целей.

Спортивный инвентарь, которым пользуются обучающиеся должен всегда находиться в определенном месте. Программа реализуется на основе сетевого взаимодействия организаций, вносящий свой вклад в становлении личности обучающихся с ОВЗ:

- детско-юношеская спортивная школа предоставляет тренера-преподавателя, имеющего образование и позволяющее ему работать с детьми данной категории; осуществляет образовательный процесс; организует участие обучающихся в соревнованиях по видам спорта;

- общие образовательные организации, предоставляют спортивный зал, специальное оборудование, инвентарь, осуществляют медицинский контроль и психолого-педагогическое наблюдение.

При реализации Программы большое значение имеет работа с родителями по созданию в семье условий для занятий физической культурой и спортом. Для детей данной категории особенно важна поддержка родителей. Спортивные мероприятия, соревнования, которые проходят вместе с родителями побуждают детей к контактам с другими людьми, снимаются нервные стрессы. Новые эмоции, ощущения, полученные в общении с родителями, должны нуждаться в постоянной поддержке в семье.

1.1.8. Объем и срок освоения Программы

Срок освоения программы – 1 год обучения и составляет 252 часа. Обучение осуществляется в спортивно-оздоровительных группах.

Форма обучения – очная.

Содержание и материал программы организован по принципу дифференциации и предполагает освоение материала минимальной сложности. В ходе освоения программы происходит знакомство с понятиями здоровье и физическое развитие человека; развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота; развитие гибкости; знакомство с подвижными играми и эстафетами.

Данная Программа не предусматривает возможностей реализации индивидуального образовательного маршрута, а так же принципов сетевого взаимодействия.

Основное содержание разделов Программы построено с учётом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

В основу разработки Программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания разных вариантов заданий. Применение дифференцированного подхода к разработке Программы обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью возможность реализовать индивидуальный потенциал развития с учётом их особых образовательных потребностей.

1.1.9. Режим занятий

Срок освоения программы – 1 год обучения и составляет 252 часа согласно учебному плану-графику в 2023-2024 учебном году.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (академический час – 45 мин.). В связи с тем, что занятия проводятся в малокомплектной школе, допустимый количественный состав группы от 4 до 10 человек.

Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и игровой работы. Задачи ставятся с учетом возраста обучающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к ограниченным возможностям здоровья. Программа составлена на один год обучения. Учебный год начинается 01 сентября, заканчивается 30 июня. Тренировочный процесс в ДЮСШ ведется в соответствии с годовым учебным планом.

1.1.10. Цель и задачи

Цель: повышение уровня развития физических качеств детей 7-16 лет с ограниченными возможностями здоровья и компенсация недостатков физического развития для содействия их социальной адаптации.

Задачи:

Образовательные:

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.

Развивающие:

1. Оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.

4. Обогащение словарного запаса.
5. Стимулирование способностей ребенка к самооценке.

Оздоровительные и коррекционные:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма занимающихся детей.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечно - сосудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья детей.
9. Создание благоприятных коррекционно-развивающих условий для оздоровления организма детей средствами реализации программы «Общая физическая подготовка».

Воспитательные задачи:

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 детей осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

1.1.11. Формы организации занятий

Основными формами занятий по Программе являются: индивидуальные, групповые, коллективные (фронтальные) занятия. Ведущей формой работы тренера-преподавателя с детьми на учебно-тренировочном занятии является фронтальная работа при осуществлении дифференцированного и индивидуального подходов.

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. В работе с учащимися с умственной отсталостью целесообразно применять специальные педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилению, плавности. На занятиях широко применяются упражнения, которые требуют

четкой дозировки силовых и пространственных компонентов движений. Чтобы дети усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкций педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом.

Программа ориентирована на обязательный учёт индивидуально-психологических особенностей учащихся, так как воспитанники представляют собой весьма разнородную группу детей по сложности дефекта. Поэтому важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление. Процесс обучения носит развивающий характер и одновременно имеет коррекционную направленность.

Средства, используемые при реализации программы:

- ✓ физические упражнения, коррекционные подвижные игры, эстафеты, ритмопластика;
- ✓ дыхательная и пальчиковая гимнастика;
- ✓ упражнения для зрительного тренинга;
- ✓ материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, специальные приспособления, ориентиры и пр.,
- ✓ наглядные средства обучения.

1.1.12. Методы и приемы проведения занятий:

1. Словесные (рассказ, объяснения, указания).
2. Наглядные методы обучения и метод строго регламентированного упражнения: целостный, вариативный, стандартно-повторный.
3. Игровые методы (подвижные и спортивные игры).

2. Содержание Программы.

При разработке учебного плана учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом 42 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 8 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

2.1. Учебно-тематический план

Таблица 2

Учебно-тематический план (занятия 3 раза в неделю по 2 часа)

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практ.	всего	
I.	Вводное занятие	2	-	2	опрос

II.	Теоретическая подготовка	4		4	
2.1.	Физическая культура и спорт в России	2		2	Теоретический
2.2.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями, предупреждение травм	2		2	Собеседование
III	Общая физическая и специальная подготовка	34	160	194	
3.1.	Основные виды движений	4	18	22	Собеседование
3.2.	Упражнения для развития физических качеств	4	36	40	Сдача нормативов
3.3.	Дифференцированная двигательная деятельность: а) общеразвивающие упражнения; б) пространственные ориентировки и строевые упражнения; в) упражнения для формирования правильной осанки; г) профилактические дыхательные упражнения	4	26	30	Зачёт, Тестирование,
3.4.	Подвижные игры	12	42	54	зачёт
3.5.	Игровые задания с элементами спортивных игр	10	38	48	соревнования
IV.	Зачёты, контрольные нормативы	4	24	28	сдача нормативов
V.	Повторение изученного материала.	4	16	20	опрос
VI.	Итоговое занятие.	2	2	4	опрос
	Итого:	50	202	252	

2.2. Содержание учебного плана

1. Вводное занятие (2 час).

Тема: «Правила внутреннего распорядка, знакомство с программой работы объединения, техника безопасности на занятиях.

Форма контроля: опрос

2. Теоретическая подготовка (4 час).

Тема: Физическая культура и спорт в России (2 час.)

Теория: Понятие о физкультуре. Распорядок дня и двигательный режим. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом в деле повышения престижа страны.

Форма контроля: Теоретический диктант.

Тема: Гигиенические правила занятий физическими упражнениями, предупреждение травм (2 час).

Теория: Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Режим питания и питьевой режим. Основные причины травматизма.

Форма контроля: Собеседование.

3. Общая физическая и специальная подготовка (194 час).

Тема: Основные виды движений (22 час).

Теория: Понятие об основных видах движений (при ходьбе, беге, равновесии, лазанье, прыжках, метании).

Практика: Выполнение основных видов движений.

Ходьба: обычная, на носках, на пятках, на внутренней и внешней части стопы; по разметке; в разных построениях.

Бег: обычный, широким шагом; в сочетании с ходьбой до 4 мин.; наперегонки, на скорость; с высоким подниманием коленей.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Два Мороза», «Краски», «Перемена мест», «Погоня», «Мыши и кот» и др.

Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке; продвижение вперед с закрытыми глазами; повороты и приседания на скамейке; упражнения «пистолет» и «ласточка» на гимнастической скамейке; ходьба с кубом.

Лазанье: по гимнастической скамейке, стенке, канату, ползание по пластунски; перелазание через предметы и снаряды.

Прыжки: на двух и одной ноге, через скакалку, через препятствия; напрыгивание на мягкое препятствие.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Кто выше», «Волк во рву», «Удочка», «С кочки на кочку», «Парашютисты», «Лиса и куры» и др.

Метание: малого мяча из-за головы в вертикальную цель на высоте 3 м с расстояния до 6 м.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Охотники и утки», «Погоня», «Защита укрепления», «Мяч по кругу», «Вертикальная мишень».

Форма контроля: Терминологический диктант.

Тема: Упражнения для развития физических качеств (40 час).

Теория: Понятие о быстроте, гибкости и подвижности в суставах, зрительно-пространственной ориентировке, равновесии и координационных качествах.

Практика: Выполнение упражнений на развитие физических качеств.

Быстрота: бег с высоким подниманием бедра; бег под небольшой уклон; ускорения по сигналу; челночный бег; бег с нарастанием скорости по сигналу; многоскоки; прыжки со скакалкой; подскоки на обеих ногах в максимальном темпе 5–7 сек.;

Подвижные игры: «День и ночь», «Веребочка под ногами», «Вызов – номеров», «Выиграть время дальними бросками»;

Гибкость и подвижность в суставах: отведение рук назад из разных исходных положений (и.п.); наклоны вперед и назад из разных исходных положений – (и.п.); маховые движения ногами вперед, назад, в сторону из разных исходных положений; имитационные упражнения лыжника; повороты туловища; вращательные движения в коленном и голеностопном суставах; упражнения на расслабление мышц;

Зрительно-пространственная ориентировка: построения в шеренгу, колонну, круг, полукруг и т.д.; отведение руки (ноги) вперед-назад, влево - вправо; повороты и наклоны вперед-назад, влево - вправо; перестроения из одной шеренги в колонну по одному, из одной шеренги в две шеренги и колонну по два и т.д.; ходьба в колонне по одному (по два, по три) под счет, по ориентирам; повороты (направо, налево, кругом) на месте и в движении; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; бег с преодолением препятствий (барьеры, маты и др.); ходьба (бег) в колонне по одному с изменением направления (противоходом, змейкой, по диагонали); передвижение по зрительным ориентирам (разметки спортзала, стойки и т.д.); ходьба в колонне по одному (по два) с выполнением команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!»; метание малого мяча в пронумерованные круги на стене; удары ногой футбольного мяча в определенные зоны ворот; элементы акробатики и гимнастики; преодоление полосы препятствий; подвижные игры: «Погоня», «Домино», «Разведчики», «Урожай» и др.; спортивные игры: хоккей, футбол, волейбол, баскетбол, теннис.

Равновесие: упражнения в ходьбе, беге, прыжках с учетом ориентиров (линии разметки – спортзала, стойки, кегли и т.д.); упражнения в ходьбе и беге на ограниченной опоре (скамейка, бревно); ходьба и бег спиной вперед; упражнения на статокINETическую устойчивость (ходьба с поворотами и наклонами головы; бег с резким изменением направления движения; прыжки с поворотами на 90°, 180°; качания и вращения в висе на канате; кружение в парах с захватом под руку; кружение в тройках, взявшись за руки, в ту и другую стороны); стойки на одной ноге с различными положениями рук; то же с предметами в руках (на полу, скамейке, бревне, гимнастической стенке и т.д.); медленное поднятие на носки и опускание на всю стопу – до 3 сек.; ходьба на носках и пятках; приседание на одной ноге с поддержкой и без помощи; прыжки с высоты, сохраняя устойчивое положение после

приземления; прыжки вверх из приседа с поворотами на 90° – (180° , 360°); элементы акробатики: «мост», стойки (на лопатках, руках) и др.; подвижные игры: «Совушка», «Фигуры» и др.

Координационные качества: разнонаправленные, поочередные движения рук; ползание по-пластунски, пролезание в обруч и т.д.; стойки на одной ноге с одновременным движением рук; разнонаправленные движения руками и ногами одновременно и последовательно; ходьба скрестным шагом; передвижение приставными шагами, правым (левым) боком и спиной вперед; перебрасывание мяча из одной руки в другую; жонглирование двух и более мячей на месте и в движении; передачи мяча в парах, сидя на полу; то же, лежа на животе и спине; ведение баскетбольного мяча за спиной и по «восьмерке» вокруг ног; то же в низкой стойке; ведение мяча по ориентирам; броски мяча из различных положений; комбинации из элементов акробатики и гимнастики; бег спиной вперед с поворотами на 180° и 360° , 4–5 раз по 10 сек.; метание на точность; подвижные игры: «Перестрелка», «Охотники и утки», «Защита укрепления», «С берега на берег», «Меткий бросок», «Мяч ловцу» и др.; эстафеты с бегом, прыжками и метанием; полоса препятствий.

Форма контроля: Сдача нормативов.

Тема: Дифференцированная двигательная деятельность (30 час).

Теория: Понятие о дифференцированной двигательной деятельности.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений, строевых упражнений, упражнений для формирования правильной осанки, профилактических дыхательных упражнений.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами: сгибание и разгибание рук из положения руки в стороны, вперед, вверх; поднимание прямых ног, сгибание и разгибание ног в положении сидя, лежа; наклоны туловища вперед с различными положениями рук вправо, влево, со скольжением рук вдоль туловища; комплексы утренней гимнастики; упражнения с движениями рук, ног, туловища с использованием стандартного и нестандартного оборудования и инвентаря.

Пространственные ориентировки и строевые упражнения: ориентировка относительно самих учащихся и по ориентирам; перестроение из одной шеренги в две, в круг из колонны по одному; повороты направо, налево переступанием; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне по одному; выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «По порядку рассчитайсь!», «На 1-й–2-й рассчитайсь!».

Упражнения для формирования правильной осанки: стойка с грузом на голове с положением рук на поясе, вверх, в стороны, вперед, назад; из положения лежа на животе, руки согнуты, подбородок касается кистей, поднимать и опускать голову и плечи; то же, но руки вывести вверх; лежа на животе, опора на предплечья, поднимать правую (левую) ногу; то же, но поднимать обе ноги.

Профилактические дыхательные упражнения: стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук на грудной клетке, пальцами вперед, отвести локти назад – вдох, наклониться вперед со ступенчатым выдохом и толчкообразными нажимами кистей рук на ребра с произнесением звука «оо-оо-оо»; стоя на четвереньках, голову приподнять, спину прогнуть в пояснице – вдох, голову опустить, спину выгнуть дугой вверх – продолжительный выдох с произнесением звуков «ф-рр-ф-рр»; имитационные упражнения с произнесением звуков на выдохе.

Форма контроля: Зачёт, тестирование.

Тема: Подвижные игры (54 час).

Теория: Ознакомление с правилами подвижных игр на закрепление и совершенствование навыков бега, развития скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно - силовых способностей. На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно - силовых способностей. На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции. На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными тактико-техническими взаимодействиями.

Практика: Практическое совершенствование правил игры различных подвижных игр.

На закрепление и совершенствование навыков бега, развития скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Пустое место», «Космонавты».

На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно - силовых способностей: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». «Лисы и куры», «Удочка», «Волк во рву». «Прыжки по полосам».

На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно - силовых способностей: «Кто дальше бросит; точный расчёт. Метко в цель. Прыжки по полосам. Удочка».

На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции: «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча». «Мяч в корзину», «Попади в обруч» (3-4 год обучения), «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Быстро и точно», «Снайперы».

На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными тактико-техническими взаимодействиями: «Борьба за мяч», «Перестрелка». «Мини-баскетбол».

Описание подвижных игр:

«Салки по месяцам». Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

«Азбука». Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

«Делай наоборот». Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Учитель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

«Вызов номеров». Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Учитель произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

Правило 1: Если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому. Правило 2: Если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

«Эстафета цветов (зверей, птиц)». Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Учитель называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

«Пустое место». Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону,

стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

«Удочка». Дети становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

«Охотники и утки». Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток». Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

«Дни недели». Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит учитель. Он называет первый день недели: понедельник. Дети один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

«Кто дальше прыгнет». Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Подвижная цель». Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

Правила:

1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается.
2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается.
3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

«Вращение обручей». Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу учителя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, дети выполняют задание по очереди.

«На новое место». Дети строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу учителя первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игры с дидактическим и сюжетным содержанием:

«Веселые тройки». Дети распределяются по четыре человека. Трое становятся в шеренгу с небольшим интервалом и соединяют руки. Четвертый располагается за ними и берет крайних партнеров за свободные руки. Первые три игрока – «лошадки», сзади стоящий – «наездник». Под музыку «лошадки» и «наездники» начинают ритмично двигаться (одна тройка за другой) то шагом, то бегом. «Наездники» управляют тройками. Внезапно учитель подает заранее обусловленный сигнал, после которого все играющие разъединяют руки («наездник» не имеет право удерживать «лошадок») и разбегаются по площадке. «Наездники», справившиеся за определенное время с заданием, объявляются победителями. Каждый раз меняются «наездники» из числа непойманных «лошадок».

«Вода, земля, воздух». Играющие располагаются в середине площадки в 2–3 круга, обозначающих «землю». На одной стороне площадки, за линией, обозначается «вода», на другой – «воздух». Выбираются двое водящих, которые становятся за пределами площадки, на длинных ее сторонах, друг перед другом. Учитель время от времени называет одно из живых существ, обитающих в воде, на земле или в воздухе. Услышав произнесенное педагогом слово, дети быстро перебегают в нужное место. Водящие ловят участников игры. Если названо животное, соответствующее в данный момент месту нахождения игроков, все приседают и ждут следующего сигнала. После ряда перебежек водящие сменяются. Затем отмечаются игроки, которые ни разу не были осалены и не путали сигналы.

«Нарисуй солнышко». Играющие распределяются на 2–3 команды и выстраиваются в колонны по одному. У стартовой линии рядом с колоннами лежат гимнастические палки (по количеству игроков). Впереди в 8–10 м перед каждой колонной кладется обруч. Задачи игроков всех команд – поочередно, по стартовому сигналу выбегая с палками, разложить их лучами вокруг своего обруча – «нарисовать солнышко». Побеждает команда, которая быстрее и лучше справится с заданием. «Не путай сигналы». Дети выстраиваются в одну шеренгу. Учитель стоит перед строем, в руках у него

три картонных кружка разного цвета – красный, зеленый, желтый, которые он внезапно показывает играющим. На зеленый «свет» дети начинают маршировать на месте, на желтый – перестают маршировать и дружно хлопают в ладоши, на красный – быстро приседают и замолкают. Отмечаются игроки, которые реже путали сигналы. Игры на воздухе: «Белые медведи». Играющие – «медвежата» – свободно располагаются на площадке, ограниченной флажками, посреди лужайки или поляны. За пределами площадки – «льдина», она обозначается флажками другого цвета. На льдине – два «медведя». По сигналу руководителя медведи, взявшись за руки, начинают ловить медвежат. Пойманным считается тот, кого удалось схватить свободными руками. Пойманного медвежонка отводят на льдину. Когда на льдине оказываются два медвежонка, они также берутся за руки и начинают ловить остальных. Игра продолжается до тех пор, пока не будут пойманы все медвежата.

«Будь ловким!». Педагог вращает длинную веревку, один конец которой привязан к дереву. Дети стоят в затылок друг другу по одну сторону вращающейся веревки и поочередно, выждав момент, пробегают под веревкой на другую сторону, стараясь избежать касания. Пробегать можно по одному, вдвоем, парами, держась за руки и т. д. Руководитель называет самых ловких ребят.

«Чуткий часовой». Играющие стоят по кругу радиусом 5–6 м. В центре круга находится водящий с завязанными глазами. Около него разбросаны разные предметы (шишки, ветки, камешки). По зрительному сигналу педагога 2–3 игрока делают попытку приблизиться к предметам, чтобы схватить один из них. Водящий, слышав шаги или шорох, должен указать направление, откуда доносится звук. Если он правильно указал направление, то игрок, не сумевший тихо подкрасться к предмету, становится водящим. В конце игры отмечаются самые чуткие часовые.

«Поиск флажков». Руководитель прячет между деревьями 15–20 флажков. На поиски флажков отправляются ребята. Через 5–8 мин. подается сигнал к прекращению игры. Отмечаются дети, успевшие собрать больше флажков. Игра повторяется несколько раз.

Форма контроля: зачёт.

Тема: Игровые задания с элементами спортивных игр (48 час.).

Теория: Ознакомление с общими правилами игры в баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис.

Практика: Отработка практических приёмов спортивных игр в баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис.

Баскетбол: «Быстрая передача», «Мяч ловцу», «Мяч в корзину»; Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Перехват, вырывание, забивание мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Целесообразное использование технических приемов.

Волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»; Перемещение из стойки. Передача мяча двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите.

Учебные игры.

Футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч». Общие правила игры. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удар после остановки, ведения. Удары по мячу серединой, внутренней и внешней частью подъема. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъема, бедром. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, меняя направление. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча. Финты.

Настольный теннис: Общие правила игры. Стойка игрока. Продвижения шагами, выпадами, прыжками, способы держания ракетки. Поддачи. Разновидности ударов, нападающие и защитные; по прямой и косые; быстрые, средней силы, медленные.. Чередование и сочетание 2-3 различных приемов игры в быстром темпе по заданным квадратам. Сочетание сложных задач с защитными и атакующими ударами. Контрудары. Тактика парной игры. Подбор пар. Варианты тактики парной игры. Игра на счет. Соревнования на первенство групп по круговой системе.

Форма контроля: соревнование.

4. Зачёты, контрольные нормативы (28 час).

Основная задача: Оценка уровня подготовки обучающихся.

Практика: Выявление уровня освоения основ тактической и технической подготовки занимающихся.

5. Повторение изученного материала (20 час.).

Основная задача: повторить знания, умения и навыки, приобретенные обучающимися за время обучения по данной программе.

6. Итоговое занятие (4 час).

Основная задача: подвести итоги обучения за год.

2.3. Календарный учебный график

Таблица 3

Календарный учебный график 1 года обучения на 2023-2024 учебный год

Всего учебных недель - 42, 252 часа в год, 6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа)

№ п/п	Перечень видов образовательной деятельности по годам обучения	Формы и сроки проведения										Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
1.	Учебно-тренировочные занятия: - теория - практика	09-30.09	01.10-31.10	01.11-30.11 (04.11 – П)	01.12-31-12	11.01-31.01	01.02-28.02 (23.02 – П)	01.02-28.02 (23.02 – П)	01.04.-30.04	02.05-25.05 (09.05 - П)	03.06-30.06 (12.06 – П)	
2.	Соревнования	по отдельному графику										
3.	Повторение пройденного материала		24.10.-28.10		26.12.-28.12			20.03.-25.03.		17-25.05		
4.	Промежуточная аттестация (сдача контрольных нормативов)	по отдельному графику										
	ИТОГО учебных дней	13	13	13	13	12	12	13	13	12	12	126

2.4. Методические особенности реализации Программы

Занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Эффективность занятий зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от этих факторов и этапов подготовки занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм.

Групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микро соперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений.

Индивидуальная форма обучения - обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого занимающегося.

Фронтальная форма обучения (по подгруппам) позволяет тренеру-преподавателю одновременно контролировать выполнения задания всеми обучающимися, так как упражнение выполняется всеми одновременно. Одной из форм учебно-тренировочного процесса являются самостоятельные занятия. Педагог рекомендует упражнения для каждого обучающегося, последовательность их выполнения, комплексы утренней гимнастики и методическую литературу.

2.5. Основные принципы и технологии, используемые в образовательном процессе.

Реализация образовательной программы строится на следующих основополагающих **принципах**:

- *комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.
- *преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- *вариативность* – предусматривает включение в обучение разнообразного набора тренировочных средств и изменение нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

В процессе обучения будут использоваться следующие основные педагогические принципы:

- *принцип связи теории с практикой*: обучение воспитанников творческому применению теории в практической деятельности;
- *принцип сознательности и активности*: воспитание в спортсменах инициативы, самостоятельности, творческого отношения к занятиям;
- *принцип наглядности* предполагает широкое использование зрительных ощущений, восприятие образов;
- *принцип доступности и индивидуализации* определяет учёт особенностей воспитанников и посильности заданий, а также особенностей возраста, пола, предварительной подготовки, а также индивидуального развития физических и духовных способностей;
- *принцип систематичности и последовательности*: регулярность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания.

На занятиях используются следующие **педагогические технологии**:

Технология проблемного обучения, которая ставит своей целью развитие познавательной активности и творческой самостоятельности обучающихся.

Технология дифференцированного обучения, которая включает в себя учёт индивидуальных особенностей, группирование на основе этих особенностей, вариативность учебного процесса в группе.

Технология развивающего обучения, которая способствует формированию потребности в самоопределении и самоанализе личности воспитанника.

Игровые технологии, основной целью которых является обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений и навыков. Основным механизмом реализации этого вида технологий являются игровые методы вовлечения обучаемых в творческую деятельность (работа с карточками, загадки, тематические игры, конкурсы).

Здоровьесберегающие технологии, предусматривающие создание оптимальной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического, психического и нравственного здоровья воспитанников. В основе данных технологий лежит организация образовательного процесса (длительность занятий и перерывов), методы и формы работы, стимулирующие познавательную активность, психологический фон занятий (доброжелательность и тактичность педагога), санитарно-гигиенические условия (проветривание помещения, температурное соответствие, чистота), двигательный режим обучающихся (с учётом их возрастной динамики).

2.6. Структура занятия

Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Подготовительная часть занятия предусматривает:

- подготовка к предстоящей нагрузке, улучшение эластичности мышц, подвижности в суставах;
- подготовку центральной нервной системы, активизацию деятельности сердечно - сосудистой системы и дыхания;

- подготовку двигательного аппарата к действиям, требующим значительных мышечных усилий.

В **подготовительной части** занимающиеся должны выполнять специализированные упражнения, подводящие к решению основных задач занятия. Специализированные подготовительные упражнения подбираются в зависимости от уровня подготовленности, возраста занимающегося, периода подготовки и направленности занятия.

В **основной части** занятия решаются главные задачи:

- овладение техническими и практическими навыками и совершенствование их;
- развитие быстроты реакции, выполнения рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.
- воспитание нравственных качеств учащихся;
- привитие навыков и умения самостоятельного выполнения заданий.

Нагрузка должна нарастать по объему и по интенсивности.

В **заключительной части** занятия - постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к исходному. В начале заключительной части выполняют упражнения стоя, сидя и лежа для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используют успокаивающие упражнения, проводят легкий бег, ходьбу с дыхательными упражнениями, потряхиванием и расслаблением мышц конечностей. Делаются отвлекающие упражнения (на внимание, подвижные игры и пр.).

Для реализации программы необходим следующий дидактический материал:

- ✓ карточки с общеразвивающими упражнениями;
- ✓ карточки со схемами технических действий;
- ✓ карточки с заданиями;
- ✓ видеозаписи техники выполнения упражнений;
- ✓ карточки с заданиями;
- ✓ методические разработки;
- ✓ демонстрационные плакаты.

2.7. Методика обучения

В работе с детьми с задержкой психического развития, а так же умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) наиболее востребованными являются наглядные методы, особенно на начальных этапах обучения. Наиболее типичными методами и методическими приемами являются:

- плакаты с изображением тела человека с названием частей, суставов и др. (для формирования знаний, наглядно-образных представлений о строении человека);

- карточки с рисунками и схемами движений, с заданиями, указателями, ориентирами (для формирования наглядно-действенных представлений об изучаемых физических упражнениях);
- показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью - показ движений с одновременной словесной инструкцией (описанием, объяснением);
- световые, знаковые, вибрационные сигналы для концентрации внимания, информации о начале или прекращении движений;
- демонстрация материала с помощью компьютеров, телевизоров, проекторов и т.п., является одним из наглядных методов, дающих широкие возможности обучения детей с ЗПР и УО (интеллектуальными нарушениями).

Словесные методы: методы, создающие предварительное представление об изучаемом движении. К словесным методам относятся следующие формы речи: объяснение, пояснение, словесная инструкция, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет и др.

Практические методы: метод упражнений, игровой и соревновательный методы. Основным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после приобретения занимающимися навыков игры. Речевые инструкции должны быть краткими, произноситься в разговорном темпе, содержать необходимую информацию о названии движения, технике его выполнения. Они предъявляются устно или с помощью табличек.

В качестве методических приемов на занятии чаще всего используются описания упражнений и его элементов, условия выполнения, показ техники упражнения, иллюстрация его с помощью различных наглядных пособий, выполнение упражнения в облегченных условиях. Словесная информация должна состоять из объяснений, методических указаний о названии и последовательности фаз выполнения движений, действий ног, рук, головы, туловища, рекомендации для самоконтроля и исправления ошибок. Педагог должен быть абсолютно уверен, что каждый ученик понял задание.

В целях контроля за состоянием обучающегося необходим систематический медицинский контроль, соблюдение техники безопасности, применение оздоровительных технологий. Во время занятий педагог вместе с детьми должны использовать технологии самоконтроля (замер ЧСС, частоты дыхания) и наблюдения (по внешним признакам: снижение работоспособности, повышенная потливость, покраснение кожных покровов). Одним из составляющих средств восстановления используются дыхательные технологии, стретчинг, упражнения на расслабление, психолого-педагогические технологии, технологии здоровьесбережения,

способствующие снятию эмоционального напряжения. Введение в ход занятия познавательного материала, имеющего нравственный контекст, позволяющий не только снять эмоциональное напряжение, но и расширить кругозор обучающихся.

Для детей с ОВЗ необходимо специально оборудованные "зоны отдыха" для снятия сенсорной и эмоциональной перегрузки;

2.8. Прогнозируемые результаты

К концу обучения по программе обучающиеся должны

знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- базовые варианты подвижных и спортивных игр;
- основные правила игры;
- правила безопасности во время проведения игр;
- названия инвентаря и оборудования;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур.

уметь:

- выполнять упражнения с мячом в ходьбе и беге;
- перемещаться различными способами в игровых условиях;
- технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.

Личностными результатами освоения программы являются:

- улучшение общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повышение адаптивных возможностей организма;
- способность противостоять условиям внешней среды стрессового характера;
- сформированность интереса к постоянным самостоятельным занятиям физической культурой и дальнейшему самосовершенствованию;
- сформированность представления о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- умения планировать свои действия в соответствии с поставленной целью;
- умения анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.

Предметными результатами освоения программы являются:

- развитие интереса обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- расширение представления о физической культуре, как средстве укрепления здоровья, физического развития человека.

2.9. Формы аттестации

Для определения результативности освоения программы разработаны различные формы аттестации, фиксации и демонстрации результатов обучающихся, которые отражают достижения цели и задач программы:

Таблица 4

Форма аттестации

Формы аттестации/контроля	Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов
Опрос Теоретический диктант Интервью Собеседование Тестирование Терминологический диктант Сдача нормативов зачёт соревнование	Журнал посещаемости Аналитический материал Грамоты Дневник наблюдений Портфолио Протоколы тестирования Фото Отзывы детей и родителей	Аналитические справки Соревнования Защита творческих работ Открытые занятия Творческие отчеты Товарищеские встречи

2.10. Система отслеживания и оценивания результатов обучения по Программе

Важнейшей функцией управления образовательным процессом является *контроль* за эффективностью подготовки обучающихся на всех этапах.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: беседа, инструктаж, опрос.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: сдача контрольных тестов.

Формы контроля: контрольные упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности, участие в соревнованиях по ОФП.

Для формирования и контроля специальных знаний по здоровому образу жизни – использовать опрос.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- продуктивные формы: соревнования и конкурсы школьного уровня;
- документальные формы подведения итогов реализации программы отражают достижения каждого обучающегося, к ним относятся: портфолио обучающихся.

Качество учебно-воспитательного процесса отслеживается по следующим показателям:

- посещение занятий обучающимися;
- диагностика уровня физической подготовленности воспитанников (2 раза в год);
- участие воспитанников в различных мероприятиях;
- участие воспитанников в школьных соревнованиях по ОФП.

Оценочные материалы.

Достижения обучающимися планируемых результатов реализации Программы определяются с помощью следующих диагностических методик:

➤ ***для предметных (образовательных) результатов:***

- комплект тестов по определению уровня знаний, умений и навыков по разделам программы;
- комплект анкет по разделам программы;
- портфолио тренера-преподавателя;
- папка достижений обучающихся спортивной секции.

➤ ***для личностных и метапредметных результатов:***

- карты личностного роста учащихся спортивной секции.

Таблица 5

Мониторинг личностного развития обучающихся в процессе освоения программы «Общая физическая подготовка – путь к здоровью»

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Используемые методы
1. Развитие волевых качеств личности: 1.1. Терпение.	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного	- терпения хватает меньше чем на ½ занятия;	1 – 3	Наблюдение
		- терпения хватает больше чем на ½ занятия; - терпения	4 – 7	

	времени, преодолевая трудности.	хватает на все занятие.	8 – 10	
<i>1.2.Воля.</i>	Способность активно побуждать себя к практическим действиям.	волевые усилия ребенка побуждаются извне; - иногда – самим ребенком; - всегда – самим ребенком.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение
<i>1.3.Самоконтроль.</i>	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия).	- ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне (низкий уровень самоконтроля) - периоди- чески контролирует себя сам (средний уровень самоконтроля); - постоянно контролирует себя сам (высокий уровень самоконтроля).	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение
<i>2. Поведенческие качества: 2.1.Поведение ребенка на занятиях.</i>	Умение слушать внимательно, выполнять задания, работать быстро, увлеченно и старательно, успевать все сделать.	- ребенок часто отвлекается, рассеян, несамостоятелен, работает медленно и не увлеченно; - ребенок не совсем сосредоточен на своей работе, подражает другим и часто обращается за помощью; - ребенок слушает внимательно, самостоятелен до	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение

		конца, работает увлеченно и быстро, успевает закончить свою работу вовремя.		
2.2. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия).	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации.	- периодически провоцирует конфликты;	1 – 3	Тестирование: метод незаконченного предложения
		- сам в конфликтах не участвует, старается их избежать;	4 – 7	
		- пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	8 – 10	
2.3. Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского объединения)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные.	- избегает участия в общих делах;	1 – 3	Наблюдение
		- участвует при побуждении извне;	4 – 7	
		- проявляет инициативу в общих делах	8 – 10	
3. Развитие познавательного интереса (ориентационные качества): 3.1. Мотивация учебно-познавательной деятельности.	Уровень внутреннего побуждения личности к тому или иному виду деятельности, связанного с удовлетворением определенной потребности.	- низкий уровень мотивации (общий интерес к тому или иному занятию или интерес связан извне);	1 – 3	Анкета «Мои интересы»
		- средний уровень мотивации (конкретный интерес к занятию, интерес периодически стимулируется извне);	4 – 7	
		- высокий уровень внутренней мотивации (конкретный	8 – 10	

		интерес, связанный с желанием глубже и полнее освоить избранный вид деятельности, интерес поддерживается самостоятельно).		
3.2. <i>Отношение к трудовой деятельности.</i>	Умение преодолевать трудности.	- трудности преодолевает без всякой настойчивости или с чьей-либо помощью, так как сам неуверен;	1 – 3	Наблюдение, анкетирование
		- трудности преодолевает сам, но только с целью самоутвердиться или порадовать других;	4 – 7	
		- настойчив в борьбе с трудностями, не боится их, стремиться совершенствовать свои знания и умения.	8 – 10	
3.3. <i>Самооценка</i>	Способность оценивать себя	- завышенная; - заниженная; - нормальная	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Анкетирование

Для оценки исходного уровня развития физической подготовленности занимающихся в начале учебного года проводится тестирование по ниже представленным контрольным заданиям. В конце учебного года проводится повторное тестирование для определения динамики развития двигательных способностей занимающихся по тем же тестам.

Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. Цель проведения тестов в начале учебного года: определение уровня общей физической подготовленности обучающихся.

2. Цель проведения тестов в конце учебного года: отслеживание динамики показателей общей физической подготовленности обучающихся. Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов): у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов Программы.

1. Бег на 30 м. - пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Наклон вперёд из положения «стоя» с прямыми ногами на полу: касание пальцами рук пола; ладонями пола; нижней части голени, не сгибая колени.

5. Бег (смешенное передвижение) на 500 м – преодолеть расстояние за наименьшее время.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов): у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов Программы:

1. Бег на 30 м. – пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, правильным сочетанием рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию, и приземлиться на две ноги.

3. Удержание планки в упоре лёжа на предплечьях - по состоянию здоровья, по возможности.

4. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу - по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

5. Бег в медленном темпе на 400 м или смешанное передвижение на 500 м. (ходьба, бег).

Результаты тестирования являются ориентиром для составления индивидуального перспективного маршрута развития, для усвоения программного материала по адаптивному физическому воспитанию) – без учёта времени.

Таблица 6

Оценочные материалы

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Контр ольное упраж нение (тест)	Уровень					
				Мальчики (юноши)			Девочки (девушки)		
				Низк.	Сред.	Выс.	Низк.	Сред.	Выс.
1.	Скоростные	Бег 30 м, сек.	7	7,4	7,0	6,7	7,5	7,1	6,8
			8	7,4	7,0	6,7	7,5	7,1	6,8
			9	6,8	6,6	6,2	7,0	6,8	6,4
			10	6,8	6,6	6,2	7,0	6,8	6,4
			11	6,4	6,3	5,7	6,8	6,4	6,0
			12	6,4	6,3	5,7	6,8	6,4	6,0
			13	5,5	5,3	5,2	6,4	6,0	5,7
			14	5,5	5,3	5,2	6,4	6,0	5,7
			15	5,5	5,3	5,2	6,4	6,0	5,7
			16	5,2	5,1	4,9	6,1	5,8	5,4
			17	5,2	5,1	4,9	6,1	5,8	5,4
		Бег 60 м..сек.	7	-	-	-	-	-	-
			8	-	-	-	-	-	-
			9	13,1	12,7	12,3	13,2	12,9	12,5
			10	13,1	12,7	12,3	13,2	12,9	12,5
			11	12,7	12,3	11,0	12,8	12,4	12,0

			12	12,7	12,3	11,0	12,8	12,4	12,0
			13	10,3	10,1	9,6	12,4	12,0	11,6
			14	10,3	10,1	9,6	12,4	12,0	11,6
			15	10,3	10,1	9,6	12,4	12,0	11,6
			16	9,8	9,2	8,8	12,0	11,8	11,2
			17	9,8	9,2	8,8	12,0	11,8	11,2
2.	Координацион ные	Челночный бег 4 х. 9 м, сек.	7	12,8	11,8	10,2	13,7	12,6	11,8
			8	12,5	11,4	10,6	12,8	11,7	10,9
			9	11,0	10,6	10,0	11,9	10,9	10,3
			10	11,6	10,8	10,0	11,9	10,9	10,3
		Челночный бег 10 х 9 м, сек.	11	29,6	28,5	27,0	30,0	28,8	27,4
			12	29,6	28,5	27,0	30,0	28,8	27,4
			13	28,6	27,5	26,8	30,0	28,6	27,2
			14	28,2	27,4	26,6	30,0	28,2	27,0
			15	28,2	27,4	26,6	30,0	28,2	27,0
			16	28,0	27,2	26,4	29,5	28,0	26,8
			17	28,0	27,2	26,4	29,5	28,0	26,8
3.	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см.	7	100	110	120	88	92	100
			8	100	110	120	88	92	100
			9	108	118	128	98	108	118
			10	108	118	142	108	118	128
			11	118	130	170	110	150	160

			12	118	130
			13	132	142
			14	132	142
			15	132	142
			16	158	166
			17	158	166
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	7	17	21
			8	17	21
			9	20	24
			10	20	24
			11	22	28
			12	22	28
			13	28	32
			14	28	32
			15	28	32
			16	20	30
			17	20	30

142	108	118	128
170	112	126	152
170	112	126	152
170	112	126	152
182	128	144	162
182	128	144	162
24	15	18	21
24	15	20	21
30	18	20	24
30	18	26	24
34	20	26	30
34	20	26	30
40	22	26	34
40	22	28	34
40	15	28	34
40	15	20	30
40	15	20	30

4.	Выносливость	Смешанное передвижение на 1000 м (мин.,с.)	7	7.40	7.10	6.40	8.05	7.35	7.05
			8	7.40	7.10	6.40	8.05	7.35	7.05
		Бег 1000 м (мин, сек.)	9	7.06	6.43	6.15	7.20	6.55	6.20
			10	7.06	6.43	6.15	7.20	6.55	6.20
		Бег 2000 м (мин.сек.)	11	12.20	11.50	10.21	13.56	13.15	11.52
			12	12.20	11.50	10.21	13.56	13.15	11.52
			13	11.15	10.41	10.10	13.10	12.50	11.34
			14	11.15	10.41	10.10	13.10	12.50	11.34
			15	11.15	10.41	10.10	13.10	12,50	1134
			16	-	-	-	12.45	12.15	11.0
			17	-	-	-	12.45	12.15	11.0
		Бег 3000 м. (мин., сек)	16	15.55	15.20	14.40	-	-	-
			17	15.55	15.20	14.40	-	-	-
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	-1	+1	+2	+1	+3	+4
			8	-1	+1	+2	+1	+3	+4
			9	+1	+3	+6	+2	+4	+6
			10	+1	+3	+6	+2	+4	+6
			11	+3	+4	+7	+4	+6	+10
			12	+3	+4	+7	+4	+6	+10
			13	+4	+5	+10	+5	+8	+12

			14	+4	+5	+10	+5	+8	+12
			15	+4	+5	+10	+5	+8	+12
			16	+6	+8	+12	+6	+10	+14
			17	+6	+8	+12	+6	+10	+14
6.	Силовые	Подтягивание: из виса на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики, девочки),	7	1	2	3	-	-	-
			8	1	2	3	-	-	-
			9	2	3	4	-	-	-
			10	2	3	4	-	-	-
			11	3	4	5	-	-	-
			12	3	4	5	-	-	-
			13	4	6	8	-	-	-
			14	4	6	8	-	-	-
			15	4	6	8	-	-	-
			16	6	8	10	-	-	-
			17	6	8	10	-	-	-
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	5	7	9	2	4	6
			8	5	7	9	2	4	6
			9	4	8	12	3	5	7
			10	4	8	12	3	5	7
			11	6	11	12	5	7	10
			12	6	11	12	5	7	10
			13	10	16	22	6	8	12

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (АООП вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса.

Для спортивно-оздоровительных групп нет контрольно-переводных нормативов. Основными критериями оценки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения тренировок, положительная динамика развития физических качеств обучающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для тренировок.

III. Комплекс организационно-педагогических условий

3. 1. Условия реализации Программы

Обеспечение учебным помещением. Занятия проводятся в спортивном зале площадью 162 м².

Кадровое обеспечение программы. Занятия проводит тренер-преподаватель, имеющий соответствующий документ, подтверждающий право на работу с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Программно-методическое обеспечение программы.

- разрабатываются и используются методические разработки по блокам программы;
- разрабатываются и анализируются диагностические материалы.

Организационно-педагогическое обеспечение программы:

- тренер-преподаватель обеспечен оптимальной педагогической нагрузкой;
- деятельность тренера курирует инструктор-методист, отвечающий за качество программно-методического обеспечения образовательного процесса;
- имеется возможность для повышения профессионального уровня внутри учреждения (Школа педмастерства).

Материально-техническое обеспечение программы.

Овладевать необходимыми знаниями, умениями и навыками в процессе реализации программы обучающимся помогают средства обучения.

Финансовое и материально-техническое обеспечение программы осуществляется за счёт:

- средств, выделяемых из муниципального бюджета;
- средств спонсоров.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Организация тренировочного процесса включает в себя также обеспечение лиц, проходящих спортивно-оздоровительную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем.

Таблица 7

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации Программы

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Массажный коврик	Штук	2
2.	Скамья гимнастическая	Штук	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Гантели массивные 1 кг	Штук	3
2.	Гантели массивные 2 кг	Штук	3
3.	Мяч медицинбол 1 кг	Штук	4
4.	Мяч медицинбол 2 кг	Штук	3
5.	Мяч медицинбол 3 кг	Штук	3
6.	Фитбол	Штук	6
7.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	Штук	1
8.	Скакалка гимнастическая	Штук	15
9.	Гимнастическая сенсорная полусфера	Штук	4
10.	Мяч массажный (с шипами)	Штук	12
11.	Валик массажный	Штук	4
12.	Палка гимнастическая (пластмассовая)	Штук	15
13.	Магнитофон, аудиокассеты и компакт-диски с записями различных мелодий и детских песен; а также музыкально-ритмических комплексов	Штук	1
14.	Маты гимнастические	Штук	6
15.	Обручи гимнастические	Штук	15
16.	Набор для бадминтона	Штук	6
16.	Секундомер	Штук	2

IV. Воспитательная работа

Воспитательная работа в учреждении строится на основании «Стратегии развития воспитания в РФ до 2025 года», утверждённой распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015г. №996-р.

Основная цель воспитательной работы — создание условий для воспитания свободной, интеллектуально развитой, духовно богатой, физически здоровой личности, ориентированной на высокие нравственные ценности, способной к самореализации и самоопределению в современном обществе, склонной к овладению различными профессиями, с гибкой и быстрой ориентацией в решении сложных жизненных проблем.

Задачи:

- формирование у детей гражданской ответственности и правового самосознания, духовности и культуры, инициативности, самостоятельности, толерантности, способности к успешной социализации в обществе и активной адаптации на рынке труда;
- формирование грамотной, самостоятельной, ответственной и разносторонне развитой личности.

Обновление воспитательного процесса строится на основе современных достижений науки и отечественных традиций.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, патриотизма, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсменов развивается всесторонне - нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами.

При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

При подготовке юных спортсменов следует знать, что воспитательная работа - это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

Направления воспитательной работы:

1. Гражданско-патриотическое направление.
2. Учебно-познавательная деятельность.
3. Физическое воспитание и безопасность жизнедеятельности.
4. Психолого-педагогическое сопровождение.
5. Работа с родителями.

Гражданско-патриотическое направление:

Цели:

- 1) формирование гражданской позиции, привитие чувства сопричастности к судьбам Отечества и родного города;
- 2) обучение пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей.

Задачи:

- 1) формировать у учащихся культуру миропонимания;
- 2) формировать у учащихся осознание исторического прошлого и будущего и своей роли в нём;
- 3) обучение решению задач правового воспитания, связанных с проблемой морального саморазвития и самосовершенствования

Таблица 8

План мероприятий гражданско-патриотической направленности

№	Содержание и формы работы	Сроки	Ответственный
1.	Беседа: «С чего начинается Родина?»	Сентябрь	Тренер-преподаватель
2.	Беседа: «Главное слово на Земле – Мир»	Ноябрь	Тренер-преподаватель
3.	Информационный час «Символы моей страны»	Январь	Тренер-преподаватель
4.	Дискуссия на тему: «От чего зависят поступки?»	Март	Тренер-преподаватель
5.	«Отечества достойные сыны» - мероприятия в честь Дня Победы.	Май	Тренер-преподаватель

Учебно-познавательная деятельность

Цель:

- 1) оказание помощи ученикам в развитии в себе способностей действовать целесообразно, мыслить рационально и эффективно;

2) обогащение представления об окружающем мире, развитие потребности в расширении кругозора.

Задачи:

- 1) определить круг реальных учебных возможностей ученика
- 2) создать условия для подтверждения учащихся в интеллектуальном и физическом развитии;
- 3) формировать культуру интеллектуального и физического развития и совершенствования.

Таблица 9

План мероприятий учебно-познавательной направленности

№ п/п	Содержание и формы работы	Содержание и формы работы	Ответственный
1.	Сотрудничество с классными руководителями по изучению индивидуальных возможностей интеллектуальной и физической деятельности каждого учащегося.	В течение года	Тренер-преподаватель
2.	Контроль за успеваемостью учащихся группы	В течение года	Тренер-преподаватель
3.	Помощь в развитии физических способностей и достижении высоких результатов.	В течение года	Тренер-преподаватель
4.	Проводить обсуждение прочитанного и увиденного в СМИ о спорте	В течение года	Тренер-преподаватель

Физическое воспитание и безопасность жизнедеятельности

Цель:

использование педагогических технологий и методических приёмов для демонстрации учащимся значимости его физического и психического здоровья, для будущего самоутверждения.

Задачи:

- 1) знакомить учащихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению здоровья нации;
- 2) формировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.

Таблица 10

План мероприятий, направленных на физическое

воспитание и безопасность жизнедеятельности

№ п/п	Содержание и формы работы	Сроки	Ответственный
1.	Беседы по пожарной безопасности	1 раз в месяц	Тренер-преподаватель
2.	Беседа-напоминание о правилах поведения на занятиях в спортивном зале	1 раз в месяц	Тренер-преподаватель
3.	Беседы по профилактике простудных заболеваний.	Октябрь, март	Тренер-преподаватель
4.	Беседа о личной гигиене и режиме дня.	В течение года	Тренер-преподаватель
5.	Участие в соревнованиях	В течение года	Тренер-преподаватель
6.	Беседа: «Диеты, лечебное питание, голодание, пост»	Декабрь	Тренер-преподаватель
7.	Беседы о вреде курения, алкоголя, наркотиков.	В течение года	Тренер-преподаватель

Психолого-педагогическое сопровождение

Цель:

создание оптимально комфортных условий для развития личности, сохранения её неповторимости и раскрытия её потенциальных способностей.

Задачи:

- 1) изучать личность ребёнка;
- 2) учитывать в работе черты характера и подбирать соответствующие методы работы;
- 3) поддерживать связь и взаимодействие в работе с учителями, родителями.

Таблица 11

План мероприятий психолого-педагогической направленности

№ п/п	Содержание и формы работы	Сроки	Ответственный
1.	Индивидуальные беседы с учащимися.	В течение года	Тренер-преподаватель
2.	Изучение уровня воспитанности	Октябрь	Тренер-

	учащихся.		преподаватель
3.	Использование различных психолого-педагогических методов для изучения коллектива.	Сентябрь	Тренер-преподаватель
4.	Организационное собрание. Выборы актива группы.	Октябрь	Тренер-преподаватель
5.	Беседа: «Что значит – человек состоялся?»	Февраль	Тренер - преподаватель
6.	Беседа «Как бороться с конфликтами»	Апрель	Тренер-преподаватель

Работа с родителями:

Цель:

максимальное сближение интересов родителей и педагогов по формированию развитой личности.

Задачи:

- 1) организация и совместное проведение досуга детей и родителей;
- 2) организация психолого-педагогического просвещения родителей через систему родительских собраний, тематических и индивидуальных консультаций, бесед;
- 3) создание условий для благоприятного взаимодействия всех участников учебно-воспитательного процесса - педагогов, детей и родителей.

Таблица 12

План работы с родителями

№ п/п	<i>Содержание и формы работы</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственный</i>
1.	Работа с родительским активом.	В течение года	Тренер-преподаватель
2.	Информирование родителей о результатах тренировочной деятельности ребёнка, его психологическом состоянии.	В течение года	Тренер-преподаватель
3.	Информирование родителей о результатах тренировочной деятельности ребёнка, его психологическом состоянии.	В течение года	Тренер-преподаватель

4.	Участие родителей в подготовке и проведении спортивных мероприятий.	В течение года	Тренер-преподаватель
5.	Индивидуальные беседы и консультации.	В течение года	Тренер-преподаватель

Список литературы

Литература для педагога:

1. Азбука здоровья: Программа специальной (коррекционной) школы по лечебной физической культуре для детей с нарушением интеллекта 1-4 классов/Сост. Г.И. Гербова. – СПб.: Образование, 1994.
2. Астафьева Н.В., Самыличев А.С. Концепция дополнительного физкультурного образования умственно отсталых школьников. – Омск: СибГАФК, 1997.
3. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
4. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
5. Горская И.Ю., Сирельникова Т.В. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта: Учебное пособие. – Омск, СибГАФК, 1999.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2002.
7. Концепция оздоровительно-физкультурной работы среди детей с умственными и физическими ограничениями. – М., 1997.
8. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник Т.1/ Под общ. Ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2002.
9. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: Астрель - АСТ, 2003 г.
11. Шапкова Л. В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Под ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2001.
12. Шелехов А.А. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением интеллекта с участием родителей: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / 11. Шелехов Алексей Анатольевич; [Место защиты: Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, С.-Петербург.]. – СПб., 2017.

Литература для обучающихся:

1. Карелина О.В. Ни дня без гимнастики. - М.: Физкультура и спорт, 1981г.
2. Физкультура для всей семьи /Сост. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. - М.: «ФиС», 1989 г.
3. Хелен Эдом, Майк Осборн: Играем в футбол \Практическое пособие. - М.: «Mashaon», 1998 г.

Литература для родителей:

1. Забрамная С.Д. Развитие ребенка – в ваших руках: книга полезных советов для родителей, воспитателей, учителей, психологов, дефектологов / С.Д. Забрамная, О.В. Боровик. – М.: Новая школа, 2016.
2. Шелехов А.А. Вовлечение родителей в процесс физического воспитания детей с нарушением интеллекта как фактор нормализации родительских установок // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2017. – № 4 (146). – С. 311–315.
3. Шипицына Л.М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе: Социализация детей с нарушением интеллекта / Л.М. Шипицына; Ин-т спец. педагогики и психологии, Междунар. ун-т семьи и ребенка им. Рауля Валленберга. – СПб.: М.: Дидактика Плюс; Ин-т общегуманит. исслед., 2015.

Интернет – источники

1. <https://go.mail.ru/search> - Физкультура для детей с ОВЗ.
2. <https://gigabaza.ru/doc/170973.html> - Средства и методы работы с детьми с ОВЗ.
3. <http://uso.admsakhalin.ru/preodolenie/?p=6906> – Метод сенсорной интеграции для детей, при помощи «Дом Совы».
4. <https://multiurok.ru/files/umstvennaia-otstalost-u-detei-i-podrostkov.html> - Образовательный портал по работе с детьми с умственной отсталостью.
5. <https://lektsii.org/13-28826.html> - Образовательный портал терапия и профилактика умственной отсталости у детей и подростков.
6. <http://www.sibsport.ru> - Библиотека Сибирского государственного университета физической культуры,

Корректирующие упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки:

1. Стоя, принять правильную осанку, касаясь стены или гимн. стенки, при этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены 1 мин.
2. Принять правильную осанку у стены, сделать 2 шага вперед, присесть, встать, вернуться в и.п. – 4-6 раз.
3. Стоя у стены, принять правильную осанку, приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 секунды, вернуться в и.п. – 8-10 раз.
4. Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки – до 5 мин – в течении дня 3-5 раз.
5. И.П. – под ступнями гимнастическая палка, руки за спину в «замок» - наклоны головы влево, вправо, вперед, назад – по 8-10 раз.
6. И.П. – под ступнями гимнастическая палка - круговые движения плечами вперед, назад – поочередно по 8-10 раз.
7. И.П. – под ступнями гимнастическая палка - поднять одновременно плечи вверх - вдох, задержать на 5-6 сек., вернуться в и.п. – выдох – 4-6 раз.
8. И.П. – под ступнями гимнастическая палка, ноги на ширине плеч – круговое вращение вперед левой рукой, круговое вращение вперед правой рукой, круговое вращение двумя руками вперед – 4-6 раз. То же – в обратную сторону.
9. И.П. – под ступнями гимнастическая палка, руки в стороны – поднять напряженные кисти рук вверх – вдох, удержать их в этом положении на 6 счетов – выдох – 3-5 раз.
10. И.П. – руки в замок перед подбородком, локти в стороны, напрячь плечи, грудь, спину, пальцами удержать движение рук на разрыв – вдох, задержать дыхание на 5 счетов, уронить руки – выдох – 3-5 раз.
11. И.П. – руки в стороны, в руках гантели - наклоны туловища влево, вправо, вперед, назад – 8-10 раз.

12. И.П. – лежа на спине, руки за голову в «замок», локти разведены. Поднимаем туловище до «отрыва» лопаток от пола на 10 -15 см - задерживаемся в крайней верхней точке на 3-4 сек – 15-20 раз.

13. И.П.- лежа на спине, руки под таз – подтянуть колени к животу, выпрямить ноги вперед вдоль пола, ногами пола не касаясь – задержаться в этом положении 3-4 сек. – до 20 раз.

14. И.П.- лежа на правом боку, голова на валике, руки вдоль туловища, валик под выпуклостью сколиоза, ноги прямые, в левой руке гантель - через сторону левую руку вверх до касания пола за головой - 8- 12 раз.

15. И.П.- лежа на левом боку без валика под туловищем, ноги прямые, в правой руке гантель - поднимаем правую руку через сторону вверх до касания пола за головой – 8-12 раз.

16. И.П.- лежа на правом боку, валик под выпуклостью сколиоза, левая рука на полу перед грудью, правая под головой - поднять прямую левую ногу на 45 градусов над полом, удерживать положение до 10 сек.- до 15 раз. То же на левом боку, но без валика.

17. И.П.- лежа на животе, руки под подбородком - развести руки в стороны, грудь приподнять над полом - 10 вращений кистями вперед, 10 35 вращений кистями назад, кисти сжаты в кулаки – 15-20 подходов.

18. И.П. - лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вниз - приподнять прямые ноги над полом и удерживать их 5-6 сек.- 15-20 раз.

19. И.П. – стоя на коленях перед стулом, в руках гантели. Лечь животом на стул, смотреть строго вперед, спина прямо – развести руки в стороны до соприкосновения лопаток - удержать на 2-3 счета – 8-12 раз.

20. И.П. - лежа на животе, руки вперед, в руках держать мяч (полотенце, гимнастическую палку) - приподнять грудь и руки над полом, держать положение 5-6 сек.- 8-12 раз.

21. И.П. - стоя на четвереньках, руки перпендикулярны полу, живот втянуть. Поднять вверх правую руку, выпрямить и поднять назад левую ногу. Держать 3-5 сек.- 12-15 раз. То же с другой руки, ноги.

22. И.П. – сед на пятки, наклон вперед, руки на пол – расслабиться - 1 минута.

23. И.П. - основная стойка, в руках гимнастическая палка (полотенце, мяч) - прямые руки через перед - вверх, ровная нога назад на носок – вдох, вернуться в и.п. – выдох. Поочередно.-8-12 раз.

24. И.П. – о.с. Приподняться на носки – оторвать пятки от пола на 1 см – вдох, резко опустить пятки на пол – выдох – 30 раз.

Корригирующие упражнения для профилактики нарушений зрения.

Упр.1. Посмотреть вдаль через окно 2-3 секунды .затем перевести взгляд на предмет (карандаш, н-р) в руке, 6-8 раз.

Упр.2. Сидя, крепко зажмурить глаза на 2-3 секунды, а затем открыть их на 3-5 секунды, 6-8 раз.

Упр.3. Быстро моргать в течении 1-2 минут.

Упр.4. Смотреть прямо перед собой 2-3 секунды. Палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть 3-5 секунд, 10-12 раз.

Упр.5. Вытянуть руку вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока не начнет двоиться, 6-8 раз.

Упр.6. Сидя, закрыть веки .массировать их с помощью круговых движений пальца, повторять в течении 1 минуты.

Упр.7. Стоя, поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть двумя глазами на кончик пальца 3-5 секунд, закрыть левой рукой один глаз, смотреть 3-5 секунд, открыть глаз, смотреть 3-5 секунд, закрыть другой глаз, смотреть 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.

Упр.8. Смотреть на большой палец правой руки, медленно передвигать палец вправо и обратно, следя за пальцем. Поменять руки. Выполнять 6-8 раз.

Корригирующие упражнения при слабом мышечном корсете.

1. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги слегка согнуты в коленях. Не прерывая дыхания, напрячь мышцы живота так, чтобы они обрели твердость, для проверки твердости мышц руки положить на живот. Во время выполнения упражнения поясничный отдел позвоночника должен слегка выгибаться вверх. Упражнение повторить 10-15 раз.

Основной вариант. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Верхнюю часть туловища слегка приподнять, не отрывая ног от пола. Задержаться в этом положении 10 секунд. Затем принять исходное положение. Сделать перерыв в 5-10 секунд. Упражнение выполнить 10-15 раз. Число повторений упражнения можно увеличить, если не появляются болезненные ощущения в области спины и мышц живота.

Облегченный вариант. И. п. — лежа на спине с прямыми соединенными перед собой в замок руками. Приподнять верхнюю часть тела и удержаться в этом положении 10 секунд. После 5-10-секундного перерыва вновь повторить упражнение. Выполнить упражнение 10-15 раз.

Усложненный вариант. И. п. — лежа на спине со сложенными на затылке руками. Упражнение выполняется так же, как и его основной вариант.

2. И. п. — лежа на спине со слегка согнутыми в коленях ногами, кисть правой руки лежит на левом колене. Левую ногу согнуть, упираясь в ее колено правой рукой, тем самым препятствуя ее приближению к голове. Упражнение выполнять с усилием в течение 10 секунд. Сделать перерыв примерно в 10-15 секунд, во время которого полностью расслабить мышцы ног, туловища и руки, и снова выполнить упражнение. Упражнение следует повторить 5-10 раз.

3. И. п. — стоя на коленях перед стулом или любой другой опорой, положив на нее обе руки. Как можно сильнее выгнуть спину вверх. В таком положении оставаться в течение 5 секунд, а потом спину прогнуть. Упражнение повторить 5-10 раз. Выполнение упражнения прекратить при появлении в спине болезненных ощущений.

4. И. п. — стоя на коленях перед стулом, положив на него голову и руки. Спину в медленном темпе максимально выгнуть налево, а потом направо. При появлении болей в спине выполнение упражнения прекратить. Упражнение выполнить 5-10 раз.

5. И. п. — сидя на полу, одна нога вытянута вперед, другая согнута в колене и отставлена в сторону. Сделать наклон вперед к вытянутой ноге, пытаясь при этом достать пальцы ноги руками. При выполнении упражнения ощущается растягивание мышц задней поверхности бедра вытянутой ноги. Упражнение повторить не менее 10 раз. Затем положение ног поменять и снова выполнить упражнение 10 раз.

6. И. п. — лежа на животе с вытянутыми вдоль тела руками. Максимально поднять одну ногу. В этом положении оставаться 5-10 секунд, затем медленно опустить. Поднять вторую ногу, задержаться в таком положении

также 5-10 секунд и опустить ногу. Повторить упражнение каждой ногой 10 раз.

7. И. п. — стоя на коленях, сесть на пятки, грудь касается коленей, руки заведены назад, голова поднята. На вдохе туловище слегка приподнять, больше сесть на пятки, руки развести в стороны и прогнуться. На выдохе принять исходное положение. Упражнение повторить 6-8 раз.

9. И. п. — стоя на коленях, опереться на предплечья. На вдохе таз приподнять и вытянуть ноги. На выдохе принять исходное положение. Упражнение повторить 6-8 раз, сохраняя произвольный темп и ровное дыхание.

10. И. п. — стоя на коленях с опорой на руки. На вдохе правую ногу и левую руку поднять вверх, голову приподнять. На выдохе принять исходное положение. То же проделать с левой ногой и правой рукой. Упражнение повторить 8-10 раз.

11. И. п. — стоя на коленях с опорой на локти. На вдохе округлить спину и опустить голову. На выдохе принять исходное положение. Упражнение повторить 6-8 раз, медленно волнообразно прогибая и разгибая спину.

Упражнения для укрепления мышц спины.

1. И. П. – лежа на спине, ноги согнуты, локти на полу. Прогнуться в грудном отделе позвоночника, держаться 5-7 сек, затем вернуться в и.п.

2. И.П. – то же что и в упр.

2.1. Поднять таз и держать 5-7 сек.

3. И.П. – лежа на животе, кисти соединены за спиной. Поднять голову и плечи, руки отвести назад, прогнуться, затем вернуться в и.п.

4. И.П. то же что и в упр.2.3, но дополнительно поднять обе ноги.

5. То же что и упр.2.4, но усложнить его, изменив положение рук: положить кисти рук на затылок, отвести руки в стороны или поднять вверх, или в поднятых руках держать гантели, гимнастическую палку или набивной мяч.

6. И.П. – лежа на животе на скамейке, ноги закреплены, в руках гантели. Медленно прогнуться, поднять голову и отвести руки в стороны. Держать 5-7 сек.

7. И.п. – упор сидя сзади. Поднять таз, отвести голову назад, прогнуться. Упражнение можно усложнить, если опираться на одну ногу, а другую

поднять. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Мышцы брюшного пресса можно укрепить, выполняя 2 вида упражнений: 1) поднимание ног в положении виса или лежа на спине и 2) при фиксированных стопах переходить из положения лежа на спине в сед. Все движения поднятыми ногами в и.п. лежа на спине вызывают статическое напряжение мышц живота, особенно нижней её части.

Примеры упражнений:

1. И.п. лежа на спине, поясницу прижать к полу. а) медленно сгибать, разгибать ноги, отрывая стопы от пола; б) поднять обе ноги и держать 15- 25 сек.; в) выполнять скрестные махи ногами, круговые движения поднятыми прямыми ногами.
2. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты, руки за голову: а) медленно перейти в сед и затем вернуться в и.п.; б) поднять голову и туловище, держать 12 сек и вернуться в и.п. Это упражнение можно усложнить, если взять в руки гимнастическую палку или гантели или набивной мяч.
3. И.п. – лежа на спине, руки вверх. Поднять прямые ноги и коснуться ими пола за головой, вернуться в и.п.
4. И.п. лежа на спине. Стойка на лопатках, затем медленно вернуться в и.п.
5. И.п. – вис на гимнастической стенке или перекладине. Медленно согнуть ноги и подтянуть к животу, затем вернуться в и.п.
6. И.п. то же что и в упр. Поднимать прямые ноги.
7. И.п. – сед продольно на гимнастической скамейке, руки произвольно. Медленно выполнять наклоны назад.

Упражнения для укрепления мышц передней поверхности бедра.

1. В висе на гимнастической стенке поднимание согнутых ног: одновременное или поочередное.
2. В висе на гимнастической стенке поочередно поднимать прямые ноги до угла примерно в 30 градусов и выполнять маховые движения ногами.
3. И. П. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать прямые ноги, группировка в положении лежа.
4. Приседания из разных исходных положений: и.п. – основная стойка (о.с.), руки на поясе. Приседая на носках, встать на колени и затем сесть на пятки.

Встать в и.п. без помощи рук; стать одной ногой на стул (гимнастическую скамейку). На другой ноге сделать 8-16 приседаний, затем тоже повторить на другой ноге.; и.п. – о.с., ноги вместе. Подскоки на носках 60-100 раз.

5. Прыжки ноги врозь, прыжки через скакалку, и др.

Упражнения для укрепления мышц, удерживающих лопатки.

1. И.п. лежа на животе, руки под подбородком. Небольшое поднимание головы и плеч, руки в стороны.

2. И.п. то же, что и в упр. 5.1, но с различным положением рук: руки к плечам, руки вверх, руки за голову.

3. И.п. то же, что и в упр.5.1, но руки в стороны. Выполнять круговые движения руками.

4. И.п. сед на полу или на гимнастической скамейке продольно или поперек. Руки в стороны, к плечам, в стороны, за голову или руки к плечам, вверх, к плечам или круговые движения руками.

5. То же, что и упр.5.4, но в положении стоя или стоя на одной ноге, другую назад на носок.

6. То же, что и упр. 5.4, но в движении.

7. Упражнения с гантелями: сгибать руки в локтевых суставах, соединяя кисти сзади туловища под лопатками; сгибания рук из исходного положения руки в стороны.

8. То же, что и упр.5.5, но с гантелями.

9. Упражнения с гимнастической палкой из различных исходных положений: палку на лопатки, за голову, вверх. Корректирующие упражнения для исправления дефектов осанки. Для исправления дефектов необходимо:

- растягивать мышцы передней поверхности бедра (мышцы-сгибатели тазобедренных суставов);
- укреплять мышцы задней поверхности бедра;
- растягивать мышцы поясницы;
- укреплять мышцы живота.

Упражнения для растяжения мышц передней поверхности бедра.

Каждое упражнение следует выполнять не менее 8-16 раз, при этом стараться не прогибаться в пояснице. Упражнения выполнять после упражнений для укрепления мышц спины и живота.

1. И.п. стоя боком к гимнастической стенке, или держась за спинку стула. Выполнять поочередные махи согнутой или прямой ногой вперед и назад в разных и.п.
2. И.п. – лежа на животе. Согнуть левую ногу и захватив руками ступню, прижать пятку к ягодице. Колено левой ноги не отрывать от пола, голову и плечи приподнять. То же, но сгибая правую ногу, то же, но сгибая обе ноги.
3. Стоя на правой ноге, левую согнуть назад и захватив левой рукой стопу, прижать пятку к ягодице. То же, стоя на левой ноге.
4. Стоя на левой ноге, мах правой ногой назад и, согнув ее в колене, постараться коснуться пяткой ягодицы. То же, стоя на правой ноге.
5. И.п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклонить туловище назад, сохраняя прямую линию от колен до головы. То же, но постараться коснуться руками пяток или пола.
6. Стоя на правом колене, левую ногу вперед, руки в стороны. Выполнять медленно наклоны туловища назад. То же, но правую ногу вперед.
7. И. п. – упор присев. Поочередное отведение ног назад. Из виса на гимнастической стенке лицом к ней. Попеременно сгибать ноги в коленях, стараясь пятками коснуться ягодиц.

Упражнения для укрепления мышц задней поверхности бедра.

1. И.п. - упор стоя на коленях. Попеременное отведение ног назад. То же, но с различными движениями рук.
2. Из положения лежа на животе попеременное поднимание прямых ног и удержание 5-7 сек. То же, но с различным положением рук и одновременным подниманием ног. Эти упражнения можно выполнять с отягощениями: с гантелями, с набивным мячом.
3. Вис на стенке, лицом к ней. Попеременное поднимание ног. Ноги в коленях не сгибать, таз прижать к гимнастической стенке.

Упражнения для растягивания мышц поясничной области.

1. И.п. – сидя на стуле. Наклон вперед, в наклоне коснуться грудью коленей.
2. И. п. – то же, но ноги в широкой стойке. Выполнять наклоны как можно ниже.
3. И.п. – сед на полу. Наклоны вперед, стараясь коснуться лбом коленей.
4. И.п. – сед на полу, одну ногу согнуть в колене и отвести назад. Выполнять наклоны к прямой ноге, затем то же, но поменяв положение ног.

Упражнения для укрепления мышц поясничной области.

1. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты. Поднять таз, прогнуться и держать 5-7 сек. Выполнить это упражнение, поднимаясь на носки, перемещая таз то в одну, то в другую сторону.
2. И.п. то же, что и в упр. 9.1. Поднять таз и делать приставные шаги в стороны: 1-2-3 –вправо; 4 – разогнуть левую ногу вверх, 1-2-3 – шаги влево, 4 – разогнуть правую ногу вверх.
3. И.п. – лежа на животе. Поочередное поднятие прямых ног.
4. И. п. – лежа на животе. Отведение назад прямых ног.
5. И.п. – лежа на животе. Взяться руками за голеностопные суставы, прогнуться, раскачиваясь вперед-назад.
6. И.п. – упор стоя на коленях. Выгнуть спину и держать 5-7 сек, затем прогнуться в пояснице и держать 5-7 сек.
7. И.п. то же что и в упр.9.6. Отводить поочередно прямые ноги назад, прогибаясь в пояснице.
8. И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе. Выполнять наклоны назад, стараясь коснуться ладонями пяток.
9. В висе на гимнастической стенке поочередно отводить прямые ноги назад.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднятие, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднятие (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной)

поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями). Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки. Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия. Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

Упражнения для развития физических качеств Игры и упражнения для развития быстроты движений.

Упражнения на развитие быстроты реакции:

- бег со стартов из разных исходных положений: стоя, сидя, из упора на коленях; смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки; изменение направления движения при ходьбе и беге по сигналу; изменение интенсивности движений: ходьба — бег быстрый, бег медленный — бег с

ускорением. Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения: бег в максимальном темпе на дистанции 20—25 м; бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад; бег с ускорением.

Игры на развитие быстроты «Топотушки»: повороты на месте переступанием на 90, 180 и 360 градусов. «Найди свое место».

Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- бег с высоким подниманием колен на расстояние 8 -10 м, бег с захлестом голени назад.
- прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 м;
- бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 30 см (длина дорожки с препятствиями может быть 15 - 20 м, количество препятствий – 3 - 8).
- ходьба в полуприседе, глубоком приседе;
- прыжки точно в центр начерченного круга или линии.

Упражнения для развития силы:

- упражнения с отягощением набивными мячами, преодолением сопротивления предмета, партнера;
- сжатие кистевого эспандера - резинового кольца; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа.

Упражнения и игры для развития выносливости:

- пробегание 2 отрезков по 100 м в начале года и по 200 м во второй половине года;
- медленный бег по 3 отрезка длиной 150 м в начале и 200 м в конце года.

Упражнения для развития гибкости.

Для рук и плечевого пояса:

- круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой. Одновременное отведение двух рук как можно дальше назад.

Для туловища:

- наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками. Стоя, ноги слегка расставлены, круговые движения обручем вправо – влево - вправо. Сидя, ноги в стороны, прокатывание мяча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук.

Для ног - пружинистые приседания. Лежа на спине, поднятие ног, согнутых в коленях, вверх и разведение их в стороны. Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногой.
Игры и упражнения для развития ловкости:

- бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном); челночный бег 3 раза по 10 м;

- упражнения с гимнастическими палками и кольцами. Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой;

- перебрасывание кольца (диаметром 25 - 30 см), из руки в руку.

Упражнения с футболами. Покачивание на мяче, сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед-назад, движения назад прямых и согнутых рук, движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, ноги разведены в стороны, накаты на мяч на спину, на живот. Сочетание движений на мяче с растягиванием в стороны резиновой ленты. Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Коррекция расслабления. Характерной особенностью движений ребенка с отставанием интеллектуального развития является избыточное мышечное напряжение, как во время выполнения физических упражнений, так и остаточный повышенный тонус после его окончания, особенно после метания, лазанья по гимнастической стенке, упражнений, выполняемых на высоте, неустойчивой опоре после и во время вновь изучаемых сложных движений.

«Плети». И.п. - стойка произвольная, махи расслабленных рук вправо и влево, как «плети», при небольшой ротации позвоночника (расслабление мышц плеча, предплечья).

Коррекция осанки. Для правильной осанки характерны: прямое положение туловища и головы; развернутая грудная клетка; отведенные назад плечи, находящиеся на одном уровне; умеренные естественные изгибы позвоночника, полностью выпрямленные в тазобедренных и коленных суставах ноги, прилегающие к грудной клетке лопатки, находящиеся на одной высоте, живот подтянут.

«Кошечка». Из положения стоя на четвереньках - опускание и поднятие головы с прогибанием в поясничном отделе с последующим разгибанием в

грудном и поясничном отделах позвоночника (гибкость позвоночника, укрепление мышечного корсета, координация движений головы и туловища, вестибулярная устойчивость).

Комплекс упражнений.

1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в исходное положение (5 раз).
2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, положить руки на колени, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).
4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой (2- 3 раза).

Упражнения без предметов.

1. «Покажи ладошки». И. п. – стоя ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. Поднять руки вперед – вот наши ладошки, вернуться в исходное положение (5 раз).
2. «Покажи колени». И. п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед и положить руки на колени, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. «Большие и маленькие». И. п. – стоя ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руками обхватить колени, опустить голову, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).
4. И. п. – стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах – как мячики (2-3 раза).

Упражнения с кубиками.

1. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики вперед, стукнуть ими друг о друга, опустить вниз, вернуться в исходное положение (5 раз).
2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Присесть, положить кубики на пол, встать, руки убрать за спину. Присесть, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. – сидя ноги скрестно, кубики в руках на коленях. Поворот вправо, положить кубик на пол за спиной, выпрямиться. То же в другую сторону. Поворот вправо, взять кубик. То же в другую сторону (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. – ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков, с небольшой паузой между прыжками.

Упражнения без предметов.

1. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи обеими руками вперед-назад 4 раза подряд, вернуться в исходное положение.

2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. – сидя ноги врозь, руки за спиной. Наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

4. И. п. – лежа на животе, руки вдоль туловища с опорой о пол. Попеременное сгибание и разгибание ног – как жучки (серия движений на счет 1–4, повторить 3–4 раза).

Упражнения с мячом большого диаметра.

1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить, вернуться в исходное положение.

2. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч в согнутых руках, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя на пятках, мяч на полу в обеих руках. Катание мяча вокруг себя вправо и влево, перебирая руками. Темп упражнения средний (2–3 раза).

5. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках на груди. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево.

6. Ходьба и бег вокруг кубиков. Построение вокруг кубиков, затем по сигналу воспитателя ходьба и бег вокруг кубиков в обе стороны.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206975708896086309713996961436711436381829397079

Владелец Сащенко Наталья Александровна

Действителен с 23.06.2026 по 23.06.2027