

**государственное казенное учреждение социального обслуживания
Владимирской области
«Камешковский социально-реабилитационный центр для
несовершеннолетних»**

Программа принята к реализации
на заседании МО протокол № 4
от 20.12.2023.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКУСО ВО
«Камешковский СРЦН»
_____ И.В.Мокина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
С ЭЛЕМЕНТАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
«Мы – за ЗОЖ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 4 — 14 лет.

Срок реализации: 1год

Автор - составитель:

Стоякина З.М. - педагог
дополнительного образования

г.Камешково

2023

Аннотация:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с элементами адаптивной физической культуры «Мы – за ЗОЖ» способствует гармоничному физическому развитию детей с ограниченными возможностями, укреплению здоровья и формированию навыков здорового образа жизни.

Данная программа предназначена для детей с ограниченными возможностями VIII вида 4 -14 лет. (РДА,ЗРР,ДЦП, F20, F70 и др.) Особенность данных детей заключается в том, что ребенок с отклонениями в развитии проходит все те же стадии онтогенетического развития, что и здоровый, но только у первых, этот процесс протекает медленнее и с другим конечным результатом. Динамика психических и физических способностей сугубо индивидуальна.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка.....	3
1.1. Направленность программы	3
1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность	4
1.3. Цель и задачи программы	5
1.4. Отличительные особенности данной программы.....	6
1.5. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы	7
1.6. Сроки реализации и режим занятий дополнительной общеобразовательной программы.....	7
1.7. Ожидаемые результаты и способы их проверки.....	7
1.8. Формы подведения итогов реализации программы.....	9
II. Учебно-тематический план	9
III. Содержание учебного плана	13
IV. Комплекс организационно-педагогических условий.....	27
V. Методическое обеспечение программы.....	30
VI. Список литературы.....	38
VII. Приложения.....	39

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. *Направленность дополнительной общеобразовательной программы.*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа с элементами адаптивной физической культуры «Мы – за ЗОЖ» имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Она способствует удовлетворению потребности лиц с ограниченными возможностями здоровья в двигательной активности, восстановлению, укреплению и поддержанию здоровья, личностного развития, социализации в обществе.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письма Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей».
- Статьи 31 Федерального закона № 329-ФЗ от 04.12.2007 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (адаптивный спорт).
- Дополнения к методическим рекомендациям по организации деятельности специального (коррекционного) общеобразовательного учреждения Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685 «Об учреждении адаптивной физкультуры и адаптивного спорта».
- Письма федерального агентства по физкультуре и спорту от 21.03.2008 г. № ЮН-02-07/912, программы обучения учащихся с умеренной умственной отсталостью по адаптивной физкультуре в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида (1-9 классы).
- Общеразвивающая программа дополнительного образования по адаптивной физкультуре для МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки» разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.2012г.), Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р), Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические

требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам», иными нормативными документами.

1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа с элементами адаптивной физической культуры «Мы – за ЗОЖ» - это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию, и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Программа предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфофункциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма

Актуальность данной программы определяется необходимостью успешной социализации ребенка с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе.

Под влиянием физических упражнений будут активизироваться физиологические процессы, совершенствоваться строение, улучшаться деятельность всех органов и систем человека, повысится работоспособность, укрепится здоровье.

Программа способствует привлечению воспитанников к регулярным занятиям адаптивной физкультурой, на которых они смогут научиться преодолевать психологические барьеры, препятствующие ощущению полноценной жизни, ориентироваться в окружающем мире.

Новизна данной программы заключается в обновлении содержания программы, куда включены:

- корригирующие упражнения: с предметами и без предметов;
- упражнения на развитие зрительного восприятия, пространственной ориентировки, силы, ловкости и точности движений;
- в использовании современных инновационных технологий (здоровьесберегающие технологии, личноно – ориентированная

технология, информационно-коммуникативные технологии, технология дифференцированного физкультурного образования);

- вариативность за счёт учёта гендерных особенностей.

Педагогической целесообразностью программы является максимально возможное развитие жизнеспособности обучающегося, имеющего отклонение в состоянии здоровья посредством физической культуры.

Принципы построения программы

Программа составлена на основе традиционных дидактических принципов: связь теории с практикой, наглядности, доступности, от простого к сложному, которые отражены в коррекционной педагогике.

1.3. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности

Цель: Физическое развитие детей с ограниченными возможностями, посредством занятий физической культурой с элементами адаптивной физкультуры.

Физическое воспитание для подростков с ОВЗ имеет свои особенности. Поэтому одними из основных задач физического воспитания являются:

- 1) коррекция недостатков физического развития, направленная на абилитацию движений;
- 2) содействие всестороннему гармоническому развитию личности.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитать целеустремленность, волю, дисциплинированность, исполнительность;
- способствовать социальной адаптации детей с ограниченными возможностями в обществе;
- воспитать культуру общения и поведения;
- сформировать установку на здоровый образ жизни.

Развивающие:

- способствовать развитию двигательных качеств у детей с ограниченными возможностями;
- развить навыки общения и сотрудничества в коллективе;

- сформировать интерес к занятиям адаптивной физкультурой и к здоровому образу жизни;
- формировать умения понимать причины успеха/неуспеха в учебной деятельности.

Обучающие:

- сформировать интерес к занятиям адаптивной физкультурой;
- обучить детей основам техники игры различных видов спорта; сформировать двигательные навыки

Оздоровительные и коррекционные:

- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся;
- активизация защитных сил организма ребёнка;
- повышение физиологической активности органов и систем организма;
- укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы;
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки);
 - коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
 - обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья ребёнка.

Коррекционно-педагогический процесс по физическому воспитанию осуществляется с учетом специфики дефекта, возраста, пола, физического развития и физической подготовленности.

Физическое воспитание способствует выработке правильной осанки, являющейся одним из важных условий нормальной деятельности внутренних органов. Для того чтобы осанка была правильной, необходимо равномерно укреплять все мышцы туловища, особенно мышцы спины, плечевого пояса и живота.

1.4. Отличительные особенности программы

Отличие от других физкультурно-спортивных программ заключается в том, что:

1. В содержание программы включены корригирующие и рекреационные упражнения: для коррекции ходьбы, бега, прыжков, лазанья, расслабления.
2. При организации образовательного процесса применяются современные инновационные технологии (здоровьесберегающие технологии, личностно –

ориентированная технология, информационно-коммуникативные технологии, технология дифференцированного физкультурного образования).

3. Для развития у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развития таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота используются средства двигательной направленности: физические упражнения, физкультминутки и подвижные игры, эмоциональные разрядки и минутки «покоя», гимнастика (оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости),

1.5. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы

Данная программа предназначена для детей с ограниченными возможностями здоровья VIII вида 4 -14 лет.

Особенность данных детей заключается в том, что ребенок с отклонениями в развитии проходит все те же стадии онтогенетического развития, что и здоровый, но только у первых, этот процесс протекает медленнее и с другим конечным результатом. Динамика психических и физических способностей сугубо индивидуальна.

1.6. Сроки реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы и режим занятий

Срок реализации программы 1 года в объеме 97 часов

К занятиям допускаются все лица, желающие заниматься адаптивной физкультурой и имеющие письменное разрешение от врача.

Режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (время академическое);

1.7. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Характеристика образовательного минимума включает личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты:

У обучающегося должны быть сформированы:

- дисциплинированность;
- чувство уверенности и самореализации в коллективе;
- мотивация на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

Обучающийся должен:

Регулятивные:

- уметь выполнять правильные двигательные действия на чувства темпа и ритма, координацию движения;
- уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.

Коммуникативные:

- уметь работать в паре;
- уметь учитывать разные мнения и интересы;

Познавательные:

- проявлять интерес к занятиям адаптивной физкультурой;
- сформирована мотивация к занятиям адаптивной физкультурой.

Предметные результаты

Обучающийся должен

знать:

- правила игры различных видов спорта и спортивных дисциплин;
- правила выполнения основных видов движения;
- технику выполнения упражнений.

уметь:

- выполнять элементы различных видов спорта и спортивных дисциплин;
- выполнять основные стойки и движения;

владеть:

- навыками правильных двигательных действий.

Педагогический мониторинг позволяет в системе отслеживать результативность процесса и включает в себя традиционные формы контроля - диагностика три раза в год:

- входная диагностика
- промежуточная (в конце первого полугодия);
- итоговая.

Основные методы диагностики:

- методы педагогического наблюдения;
- тестирование уровня физической подготовленности;

Входная диагностика проводится для оценки исходного состояния организма ребенка с тем, чтобы определить ближайшую зону его здоровья и обеспечить оптимальность физической нагрузки в двигательной деятельности.

Цель *промежуточной* диагностики – систематический анализ процесса формирования планируемых результатов. Педагог оценивает надежность сформированности способов действий, выявляет динамику развития

учащихся, намечает пути повышения успешности обучения отдельных учащихся. В промежуточной диагностике отражаются не только учебные достижения учащихся, но и личностное развитие, взаимоотношения в коллективе.

В итоговой диагностике даётся оценка успешности усвоения учащимся программы и приобретённых навыков.

При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего обучения, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретённые ребятами за период занятий. При повторении и закреплении материала используются следующие формы контроля: устные ответы, показ упражнений, беседы, осуществление самоконтроля и взаимного контроля.

1.8. Формы подведения итогов реализации программы

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.
- открытые занятия;
- тесты на развитие двигательных способностей.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Цели, задачи и содержание работы Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены. Ознакомление с материально-технической базой Требования к одежде и обуви.	1	1		Беседа. Опрос.
2.	Общефизическая подготовка (ОФП)	48	2	46	
2.1	ОРУ (общеразвивающие упражнения) с предметами и без предметов.	11		11	Педагогическое наблюдение

	Полоса препятствий на развитие двигательных способностей.				
2.2	Подвижные игры. <i>Теория:</i> Ознакомление с правилами подвижных игр и эстафет. Понятие «общая физическая подготовка» Двигательные способности человека <i>Практика.</i> Подвижные игры и эстафеты с предметами и без предметов, с элементами бега, метания, прыжков, передачи и ловли мячей. Упражнения на развитие двигательных способностей. Комплексы корригирующей гимнастики.	13	2	11	Педагогическое наблюдение
2.3	Упражнения на развитие силы, и выносливости. Корригирующие упражнения	9		9	Педагогическое наблюдение тесты
2.4	Упражнения на развитие быстроты, и ловкости. Корригирующие упражнения	9		9	Тесты на развитие силы и выносливости
2.5	Упражнения на развитие гибкости. Корригирующие упражнения.	6		6	Тесты на развитие быстроты и координации движений
3.	Некоторые дисциплины легкой атлетики	10		10	
3.1	Теоретические сведения. Гигиенические основы режима труда и отдыха. Как предостеречь себя от вредных привычек. Закаливание организма. Упражнения для овладения грудным, диафрагмальным (брюшным) и смешанным (полным) дыханием. Согласование дыхания с движением, развитие дыхательной мускулатуры	1		1	Педагогическое наблюдение Опрос
3.2	Бег. <i>Практика:</i> Высокий старт. Низкий старт. Переменный бег.	3		3	Педагогическое наблюдение тесты

	Варианты челночного бега. Физические упражнения для коррекции техники бега. СБУ. (Специально-беговые упражнения)				
3.3	<p>Прыжки <i>Теория:</i> Понятие о фазах прыжка в длину, высоту (разбег, отталкивание, полет, приземление). <i>Практика:</i> Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега Прыжок в высоту способом «Перешагивание»</p> <p>Упражнения на усвоение темпа и ритма движений, на развитие выносливости, согласованности движений, на развитие скоростных качеств.</p> <p>Упражнения на координацию и ритм движений, укрепление стопы, ориентировку в пространстве, развитие силы ног, дифференцировку расстояний в пространстве.</p> <p>Подвижные игры с бегом и прыжками. Физические упражнения для коррекции прыжков.</p>	3		3	Педагогическое наблюдение тесты
3.4	<p>Метание. <i>Теория:</i> Разновидности метания. Фазы при метании малого мяча на дальность.</p> <p><i>Практика:</i> Подготовительные упражнения для метания. Метание мяча с места. Метание малого мяча с 3-х шагов разбега. Подвижные игры с бегом и метанием. Физические упражнения для коррекции техники метания</p>	3		3	Педагогическое наблюдение тесты
4.	Игры с мячом	15	2	13	
4.1.	Упражнения для укрепления мышц спины и плечевого пояса; - упражнения для укрепления мышц ног (различные виды приседаний и прыжки); - упражнения для укрепления мышц кисти и предплечья (гантельная гимнастика); -	4		4	Педагогическое наблюдение тесты

	координационные упражнения (в равновесии, вращения и повороты, разноименные движения руками, упражнения с шариком и ракеткой); - игра после физической и вестибулярной нагрузки; - гимнастика для глаз				
4.2.	Правила игры в волейбол. Техника безопасности.		1	1	Педагогическое наблюдение опрос
4.3.	Передачи мяча в парах. Подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1		1	Педагогическое наблюдение тесты
4.4	Игры и игровые упражнения с теннисной ракеткой и воланом	2		2	Педагогическое наблюдение тесты
4.5	Игры и игровые упражнения с мячами разного размера	4		4	Педагогическое наблюдение
5.	Подвижные игры с элементами ОРУ (общеразвивающие упражнения)	10		10	
5.1	Нейропсихологические игры	4		4	Педагогическое наблюдение
5.2	Развитие внимания	3		3	Педагогическое наблюдение
5.3	Ритмика	3		3	
6	Комплексы упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата и коррекции двигательных нарушений: -Упражнения для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Елочка», «Велосипед».	10		10	Педагогическое наблюдение тесты

	<p>- Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Книжка», «Птица», «Страус», «Летучая мышь», «Носорог», «Веточка», «Улитка», «Горка»</p> <p>- Упражнения на укрепление позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: «Маятник», «Морская звезда», «Лисичка», «Месяц», «Орешек», «Муравей»</p> <p>- Упражнения на укрепление мышц спины, брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Кобра», «Ящерица», «Кораблик», «Лодочка», «Рыбка», «Колечко», «Мостик», «Кошечка».</p>				
7	Наблюдение, диагностика, беседы, тесты, опросы: вводная диагностика, в середине года занятий, заключительная	3		3	Педагогическое наблюдение
		97	6	91	

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Тема 1. Вводное занятие.

Цели, задачи и содержание работы. Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены. Ознакомление с материально-технической базой. Требования к одежде и обуви

Тема 2. «Общая физическая подготовка (ОФП)»

Теория: ознакомление с правилами подвижных игр и эстафет.

Понятие «общая физическая подготовка»

Двигательные способности человека

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

ОРУ (общеразвивающие упражнения) с предметами и без предметов.

Упражнения на развитие двигательных способностей (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости). Комплексы корригирующей гимнастики. Полоса препятствий на развитие двигательных способностей.

Подвижные игры на освоение пространства: «Салочки по линиям», «Автомобили», «Самолёты», «Весёлая десяточка», «Ключи», «Быстро шагай»,

«Нанайские гонки», «Быстро по кругу», «Пожарные на учении», «Иголка и нитка.

Упражнения для укрепления мышц спины:

1. И.п. - лежа на животе, подбородок на кистях рук. Поднять голову и плечи, руки на пояс (живот от пола не отрывать, Лопатки соединить), держать 3-4 секунды .
2. То же, но руки к плечам, за голову.
3. То же, но руки назад, в стороны.
4. То же, но руки вверх.
5. Поднять голову и плечи. Движение руками к плечам, в стороны, к плечам, И.П.
6. Поднять голову и плечи. Руки в стороны - сжимание и разжимание пальцев.
7. Поднять плечи и голову. Руки вверх - два хлопка, и.п.
8. То же, но руки в стороны - небольшие круговые движения в плечевых суставах.
9. Движения руками как при плавании способом брасс на груди.
10. Движение руками в стороны, к плечам, вверх. и.п.
11. Движения руками, имитация «бокса».
12. И.П. – то же. Движение руками вверх, за голову, вверх, и.п. Держать 4 счета в каждом положении.
13. И.П. - лежа на животе, руки вверх. Передача теннисного мяча, эстафетной палочки из рук в руки до конца шеренги. Все занимающиеся держат руки вверх до окончания передачи.
14. То же, но передача предмета слева направо.
15. И.П. - лежа на животе, руки под подбородком. Поочередное поднятие ноги вверх.
16. То же, но движения ногами как при плавании кролем на груди.
17. И.П. - то же. Поднятие обеих ног вверх.
18. И.П. - тоже. Поднять правую, присоединить левую, опустить правую, затем левую.
19. Поднять ноги, развести в стороны, соединить и опустить.
20. На гимнастической скамейке, лежа продольно на животе, движения ногами, как при плавании способом брасс на груди.
21. И.П. - то же, но движения руками и ногами.
22. И.п. - лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком. Поднять левую руку вперед, а правую назад вдоль туловища, опустить голову и потянуться, проделать то же, меняя положение рук. Темп медленный.
23. «Лягушонок». И.П. - то же. Поднять голову вверх, руки к плечам ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуться спину с небольшим поднятием груди от пола. Прогибая спину, отводить голову назад, избегать сильного прогиба в пояснице, темп медленный.

24. И.п. - лежа на животе, упор ладонями у плеч, голова опущена. Поочередное поднятие ног назад-вверх с прогибом спины и отклонением головы назад. Прогибаясь, не отрывать грудь от пола, темп средний.

Тема 3. «Некоторые дисциплины легкой атлетики»

Гигиенические основы режима труда и отдыха. Как предостеречь себя от вредных привычек. Закаливание.

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

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

Бег. Старт. Переменный бег. Варианты челночного бега Упражнения для коррекции техники бега. СБУ (специально беговые упражнения)

Прыжки. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега «Перешагивание»

Метания. Подготовительные упражнения для метания. Метание мяча с места. Метание малого мяча с 3-х шагов разбега. Метание на дальность.

Подвижные игры с бегом и метанием.

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.

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

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

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

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

5. И.П.- стоя на носках, наклонившись вперед, руки вперед-вверх, кисти в кулак. На каждый счет гребок баттерфляем, опускаясь на стопы, руки вниз-

назад к бедрам, увеличить наклон (выдох); руки вперед через стороны вверх-вперед в исходное положение (диафрагмальный вдох).

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

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

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

Физические упражнения для коррекции техники метания, бега и прыжков.

Беговые упражнения.

1. Ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу.
2. Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа (от минимального до максимально возможного).
3. «Бег» только руками, стоя на месте, с постепенным увеличением и снижением темпа.
4. Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки.
5. Бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору (обозначенному мелом, на тянутыми резинками и т. п.).
6. Бег с подскоками.
7. Бег с максимальной скоростью на 10, 20, 30 м.
8. Бег с прыжками и доставанием предметов (отметка на стене, подвешенный шарик).
9. Бег по ориентирам (линиям, обозначенные мелом, скакалками).
10. «Пони». Бег в различном темпе: медленно, быстро, рысью, галопом, как маленькая лошадка.
11. Бег медленный в чередовании с ходьбой (5-10 мин) в условиях пересеченной местности (в парке, в лесу).
12. «Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей).
13. Бег по кругу с остановкой (свисток, хлопок) и выполнение заданий: принять красивую осанку, позу «аиста» (стойка на одной ноге, другая согнута в колене), позу «ласточка» (стойка на одной ноге, другая назад, руки в стороны). Держать 5 с.
14. Бег за обручем.
15. Бег с грузом в руках (большой мяч, 2 мяча, 4 кегли).
16. По сигналу добежать до мяча, лежавшего в 10 м от линии старта, взять его и, вернувшись бегом назад, положить мяч на линию старта.

Прыжковые упражнения.

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

Физические упражнения для коррекции бега

№ пп	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	Ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу	Усвоение темпа и ритма движений, развитие
2.	Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа (от минимального до максимально возможного)	Стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем, усвоение темпа движений, дифференцирование усилий, координация движений рук и ног
3.	«Бег» только руками, стоя на месте, с постепенным увеличением и снижением темпа	Коррекция техники движений рук, усвоение темпа, активизация и ритм дыхания
4.	Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки	Ориентировка в пространстве, равновесие, согласованность движений
5.	Бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору (обозначенному мелом, натянутыми резинками и т. п.)	Прямолинейность движений, ориентировка в пространстве, стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем
6.	Бег с подскоками	Ритм движений, соразмерность усилий

7.	Бег с максимальной скоростью на 10,20, 30 м наперегонки	Развитие скоростных качеств, стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем
8.	Бег с подпрыгиванием и доставанием предметов (отметка на стене, подвешенный шарик)	Координация движений, соразмерность усилий, скоростно-силовые качества
9.	Бег по ориентирам (линиям, обозначенные мелом, скакалками)	Дифференцировка усилий и длины шага
10.	«Пони». Бег в различном темпе: медленно, быстро, рысью, галопом, как маленькая лошадка	Дифференцировка временных характеристик движений, регулирование ритма дыхания, воображение
11.	Бег медленный в чередовании с ходьбой (5-10 мин) в условиях пересеченной местности (в парке, в лесу) вместе с родителями	Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой системы, укрепление стопы
12.	«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей)	Ориентировка в пространстве, мелкая моторика, соразмерность усилий, скоростные качества, ловкость, устойчивость вестибулярного аппарата
13.	Бег по кругу с остановкой (свисток, хлопок) и выполнение заданий: принять красивую осанку, позу «аиста» (стойка на одной ноге, другая согнута в колене), позу «ласточки» (стойка на одной ноге, другая назад, руки в стороны). Держать 5 с.	Быстрота двигательной реакции, быстрота переключения, координация движений, устойчивость вестибулярного аппарата
14.	Бег за обручем	Мелкая моторика кисти, согласованность движений, дифференцировка усилий
15.	Бег с грузом в руках (большой мяч, 2 мяча, 4 кегли)	Координация движений, приспособление к изменившимся условиям, согласованность действий
16.	По сигналу добежать до мяча, лежавшего в 10 м от линии старта, взять его и, вернувшись бегом назад, положить мяч на линию старта	Быстрота реакции, ловкость, ориентировка в пространстве, частота и точность движений во времени, устойчивость вестибулярного аппарата

Физические упражнения для коррекции прыжков

№ пп	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	Подскоки на двух ногах с продвижением вперед, с поворотами направо, налево на 90°	Координация и ритм движений, укрепление стопы, ориентировка в пространстве
2.	Прыжки поочередно на каждой ноге на отрезке 10-15 м	Согласованность движений, развитие силы разгибателей ног

3.	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге, поочередно, на месте и с продвижением вперед и назад	Согласованность и ритмичность движений дифференцировка усилий, укрепление стопы, развитие выносливости
4.	Прыжки «лягушка» с взмахом рук (5-6 прыжков подряд)	Координация движений рук, дифференцировка усилий, симметричность
5.	Прыжок с места вперед - вверх через натянутую веревку на высоту 10, 20, 30 см с взмахом рук	Дифференцировка направления усилий, согласованность движений рук и ног скоростно-силовые качества
6.	Прыжки на двух ногах через набивные мячи из полуприседа с взмахом рук	Дифференцировка расстояния и усилий, согласованность движений ног, развитие силы разгибателей ног
7.	Выпрыгивание вверх из глубокого приседа	Согласованность движений, развитие силы разгибателей ног
8.	Прыжки с зажатым между стопами мячом	Координация движений, точность кинестетических ощущений
9.	Прыжок в глубину из приседа (спрыгивание) на маты с высоты 40-50 см, с последующим прыжком вверх	Преодоление страха, пружинящие свойства стопы, координация движений, скоростно-силовые качества
10.	Прыжок вверх с доставанием подвешенного предмета (мяч, воздушный шарик)	Соразмерность расстояния и усилий, координация и точность движений, скоростно-силовые качества
11.	Прыжки на месте с хлопками спереди, сзади, над головой на каждый второй прыжок	Координация движений рук и ног, ритмичность движений
12.	Прыжок на гимнастическую скамейку, прыжок с гимнастической скамейки, прыжок через гимнастическую скамейку	Дифференцировка понятий с предлогами «на», «с», «через»
13.	Прыжки через обруч: а) перешагиванием; б) на двух ногах с между скаками; в) на двух ногах	Укрепление свода стопы, ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног
14.	Прыжки на месте на двух ногах с закрытыми глазами, счет - поворот на 90° на каждый 4-й	Укрепление свода стопы, способность воспроизводить заданный ритм движений без зрительного контроля

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

№ пп	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	С большими мячами (волейбольный, баскетбольный, пляжный) а) Перекатывание мяча партнеру напротив в положении сидя.	Дифференцировка усилия и расстояния. Глазомер, координация и точность движения, дифференцировка усилия и направления движения. Точность направления и усилия

	<p>б) Перекатывание мяча партнеру через ворота из набивных мячей, коридор из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя, присев, стоя.</p> <p>в) Катание мяча вдоль гимнастической скамейки</p>	
2.	<p>а) Подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками.</p> <p>б) Подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол</p>	<p>Координация движений рук, точность направления и усилия.</p> <p>Быстрота переключения зрения</p>
3.	<p>а) Бросок мяча в стену и ловля его.</p> <p>б) То же, но ловля после отскока от пола.</p> <p>в) То же, но ловля после хлопка в ладони.</p> <p>г) То же, но ловля после вращения кругом, приседания</p>	<p>Координация движений рук.</p> <p>Зрительная дифференцировка направления движения, ручная ловкость, ориентировка в пространстве, равновесие, распределение внимания</p>
4.	<p>а) Перебрасывание мяча двумя руками снизу из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета).</p> <p>б) То же, но ловля после отскока от пола.</p> <p>в) То же, но после дополнительных движений: хлопок, 2 хлопка, вращение кругом, приседание и др.</p>	<p>Пространственная ориентировка, дифференцировка усилий, направления, расстояния, времени, быстрота переключения внимания</p>
5.	<p>а) Ведение мяча на месте правой, левой рукой.</p> <p>б) То же в ходьбе</p>	<p>Дифференцировка усилия и направления движения, координация движений рук, концентрация внимания и зрительный контроль</p>
6.	<p>С набивным мячом (1 и 2 кг)</p> <p>Поднять мяч вверх, вперед, вправо, влево</p>	<p>Дифференцировка усилий, развитие силы рук, плечевого пояса, укрепление «мышечного корсета»</p>
7.	<p>а) Ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди 30 с.</p> <p>б) Ходьба с мячом в руках, удерживая его за головой 30 с.</p>	<p>Удержание вертикального положения при дополнительной нагрузке, статическая сила рук и плечевого пояса</p>
8.	<p>а) Наклоны туловища вперед, вправо, влево с удержанием мяча на груди.</p> <p>б) То же, с удержанием мяча за головой</p>	<p>Координация крупной моторики, устойчивость к вестибулярной нагрузке, укрепление «мышечного корсета»</p>

9.	Лежащий слева (справа) мяч поднять вверх, подняться на носки, зафиксировать положение 5 с, опустить на пол справа (слева)	Способность воспроизводить направление и амплитуду движения. Сила мышц плечевого пояса, удержание правильной осанки
10.	Приседание с удержанием мяча на вытянутых руках перед собой, над головой, сохраняя осанку	Способность контролировать положение тела и его звеньев (рук с мячом) в пространстве, сила мышц рук и плечевого пояса, удержание заданной позы
11.	Из положения сидя, ноги врозь, наклоны вперед с мячом в руках	Гибкость в поясничном отделе, способность воспроизводить ритмические усилия, координация крупной моторики
12.	а) Перекатывание мяча руками в парах сидя на полу, ноги врозь. б) Перекатывание мяча, толчком от себя двумя ногами	Способность регулировать силу мышечного напряжения, дифференцировка пространства, точность воспроизведения движения по силе, амплитуде, направлению, развитие силы разгибателей ног
13.	Прокатить мяч так, чтобы с расстояния 2-3 м сбить кеглю	Точность усилия и пространственной дифференцировки, координация движений
14.	Стойка на мяче, руки в стороны, за голову, за спину, сохраняя правильную осанку	Сохранение вертикальной позы в условиях ограниченной опоры
15.	Сидя на полу в круге упор сзади, зажав мяч между стопами, перенести его партнеру вправо на 30, 60, 90 см и т.д., пока не закончится полный круг	Дифференцировка мышечных ощущений, способность регулировать положение тела в пространстве, различать и отмеривать расстояние, развитие силы мышц ног и брюшного пресса

Тема 4. «Игры с мячом»

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

Правила игры в волейбол. Техника безопасности.

Передачи мяча в парах. Подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам Игры и игровые упражнения с теннисной ракеткой и воляном Игры и игровые упражнения с мячами разного размера

Действия без мяча

Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (исходные положения);

- ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед;

- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом

Передачи мяча:

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

Тема 5. «Подвижные игры с элементами ОРУ

(общеразвивающие упражнения)

Выработка правильной осанки

Нейропсихологические игры. Задания на развитие внимания. Ритмика

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

Нейропсихологические игры

Игры на внимание

Ритмика

Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки.

1. Стоя, принять правильную осанку, касаясь стены (без плинтуса) или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены.
2. Принять правильную осанку (1упр.). Отойти от стены на один шаг, сохраняя правильную осанку.
3. Принять правильную осанку у стены. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать, вновь принять правильную осанку.
4. Принять правильную осанку у стены. Сделать один шаг вперед -два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную осанку.
5. Стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носки, удержаться в таком положении 3-4 сек. Вернуться в И.П.
6. То же упражнение, но без гимнастической стенки.
7. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать и принять И.П.
8. Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку (затылок, лопатки и ягодицы прижать к стене).
9. И.П.- как упр.8.расслабить мышцы шеи, наклонить голову, расслабить плечи, мышцы спины, вернуться в и.п.

10. И.П. – лежа на спине. Голова, туловище и ноги должны составлять прямую линию, руки прижаты к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области тоже положение, которое было принято в положение лежа.
11. И.П.- лежа на полу. Прижать поясничную область к полу. Встать, принять правильную осанку.
12. Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки.
13. Стоя, правильная осанка, мешочек с песком на голове. Присесть, стараясь не уронить мешочек. Встать в И.П.
14. Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки.
15. Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствие (гимнастическую скамейку, скакалка), сохраняя и.п.
16. Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных упражнений (ходьба в полуприседе, с высоким подниманием колен, и т.д.).

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

Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата

Упражнения на координацию.

Упражнение 1. Пространство

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

Выдох: руки разводятся в стороны.

Упражнение 2. Равновесие

И. П.- то же. Вдох: занимаем первую позицию предыдущего упражнения.

Выдох: корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед.

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

Упражнение 3. Дуновение ветра

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

Упражнение 4. Полсвета

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

Упражнение 5. Палочник

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

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

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

Упражнение 7. Уголок

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

Упражнение 8. Журавль

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

Упражнение 12. Неваляшка

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

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

Упражнение 17. Краб

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

Упражнения для мышц пресса

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

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

3. **Обратное скручивание.** Исходное положение – руки вдоль тела, лёжа на спине. Напрячь мышцы пресса и поднять ногу. При достижении наибольшего

возможного напряжения брюшных мышц, очень медленно возвратиться в исходное положение. 12 повторов в 3 подхода.

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

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

Упражнения для выработки устойчивости к утомлению.

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

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

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

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

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

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

Комплекс упражнений для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия.

1. И.П.- стоя, руки на пояс. 1-правая на носок, 2-на пятку, 3-на носок, 4- и.п. 5-6-то же с другой ноги.

2. И.П.- стоя, руки на пояс. 1-подняться на носки перекатом, 2-перекатом на пятки.

3. И.П.- стоя руки на пояс. Правое колено вперед, круговые движения стопой вправо и влево, то же с другой ноги.

4. И.П.- стоя на краю коврика. Зафиксировав пятки на месте, пальцами ног собирать коврик одновременно или поочередно.

5. Ходьба перекатом с пятки на носок.

6. Ходьба на носках, на пятках.

7. Ходьба на наружных сводах стопы.
8. Подскоки толчком двумя без максимальных усилий.
9. Подскоки поочередно без максимальных усилий.
10. Прыжки приставными шагами правым и левым боком без максимальных усилий.
11. Ходьба по гимнастической палке.
12. И.П.- сед в упоре сзади. 1-согнуть стопу, 2-разогнуть, одновременно.
13. И.П.- сед в упоре сзади. 1-согнуть стопы одновременно, 2- разогнуть одновременно.
14. И.П.- сед в упоре сзади. 1-одновременно развести пальцы ног «веером», 2-сжать в «кулачек».
15. И.П.- сед в упоре сзади. 1-правая нога пальцы «веером», 2- левая в «кулачек», 3-4- наоборот.
16. И.П.- сидя (стоя). Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка, правая и левая поочередно.
17. И.П.- стоя на наружных сводах стоп. 1-подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.
18. И.П. стоя на наружных сводах стоп. 1-полуприсед, 2- вернуться в исходное положение.
19. И.П.- основная стойка, руки на пояс. 1-пальцы ног вверх, 2- вернуться в исходное положение.
20. И.П.- стоя носками вовнутрь, пятками наружу. 1-подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.
21. И.П.- ноги врозь, руки в стороны. 1- присесть на всей ступне, 2- вернуться в исходное положение.

Упражнения на координацию

1. И. П.- стоя на ноге, руки свободно опущены вниз. Вдох: приподнимаем не здоровую ногу, одновременно руки сгибаются в локтях и кисти рук поднимаются на уровень груди. Выдох: руки разводятся в стороны.
2. И. П.- то же. Вдох: занимаем первую позицию предыдущего упражнения. Выдох: корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед.
3. Вдох: переход к прежней позиции (руки поставить на пол). Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.
4. И. П.- то же. Выдох: руки производят круговое вращательное движение вправо-вверх-влево-вниз, а затем вместе с правой ногой отводятся вправо, при этом нога полностью выпрямляется в коленном суставе. Вдох: переход к прежней позиции. Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение выполняется с противоположной стороны.
5. И. П.- лечь на пол, поднять ногу и корпус вверх, упираясь руками в поясницу, а локти поставив на пол. Подержать это положение, медленно считая до десяти, затем опустить корпус на пол.
6. Сидя на стуле (спина прямая, шея выпрямлена, взгляд вперед), взяться руками за боковой край сиденья (обеими руками), ноги поднять параллельно полу и, удерживая их в таком положении сделать дыхательное упражнение.

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

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

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

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

Планируемые результаты:

По окончании срока освоения программы обучающиеся должны:

- соблюдать технику безопасности при самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- повысить уровень развития физических качеств (скоростных качеств, выносливости, силы, координации движений, гибкости);
- уметь самостоятельно составить комплекс на развитие двигательных способностей и провести его с группой.

III. Комплекс организационно-педагогических условий.

3.1. Формы аттестации.

Формы контроля: наблюдение, опрос, беседа, тестирование, анкетирование.

Виды контроля и сроки проведения:

- **Входной контроль:** проводится при наборе, на начало формирования группы. Данный контроль нацелен на изучение: интересов ребенка, его знаний и умений, физических способностей.
- **Итоговый контроль:** проводится в конце обучения. Данный контроль направлен на проверку освоения программы: учет изменений физических качеств обучающегося и теоретические знания.

Способы и формы предъявления и демонстрации результатов:

- открытое занятие для родителей.
- тесты на развитие двигательных качеств и анкетирование.

Важно рассматривать показатели физического развития и уровня физической подготовленности детей в динамике.

3.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

Для реализации программы необходимо наличие спортивного зала
Необходимый инвентарь: скакалки, гантели, гимнастические скамейки, гимнастическая лестница, маты, малые и большие мячи, гимнастические палки, инвентарь для подвижных игр.

Для реализации программы разработаны методические материалы по разделам подготовки.

Возможна реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий. В рамках реализации программы предполагается составление комплексов заданий по теоретической и общефизической подготовке, составление и записывание видеоуроков. Контроль выполнения заданий обучающимися осуществляется через обратную связь с помощью социальных сетей и мессенжеров.

Кадровое обеспечение

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с элементами адаптивной физической культуры реализуется педагогом дополнительного образования имеющим педагогическое образование и прошедшем курсы по соответствующей профилю программе.

Санитарно-гигиенические условия:

Соблюдение санитарно-гигиенических условий, воздушно - теплового режима в соответствии нормам СанПиНа и соответствующего режима.

Воздушно-тепловой режим в помещении:

- температура воздуха в комнате 16-18 С;
- относительная влажность воздуха 30-70%;
- минимальная площадь на ребёнка 2,5 кв. м.
- световой режим в учебном помещении: мощность искусственного освещения – 150-250 люкс.

Календарный учебный график

№ п/п	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Дата начала реализации программы	Дата окончания реализации программы
1	52	104	02.05.2023	02.05.2024

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа составлена с учетом общедидактических принципов и ведущих положений педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития учеников. Предусмотрен комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий физическими упражнениями:

- **принцип гуманизации** – ориентация обучающихся в системе ценностей;
- **принцип последовательности** – содержательные задачи решаются методом усвоения материала от простого к сложному, в соответствии с возрастными познавательными возможностями ребенка;
- **принцип учета возрастных особенностей** - динамика психических и физических возможностей ребенка с учетом его индивидуальных отклонений в развитии;
- **принцип концентрический** – частичное возвращение к ранее изученным темам на более высоком уровне;
- **принцип наглядности** – предполагает использование широкого круга наглядных пособий, технических средств обучения;
- **принцип детоцентризма** – приоритет интересов ребенка и превращение его в равноправного субъекта образовательного процесса;

Методическое обеспечение программы.

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

Состав учащихся в группе разнороден по своим психофизическим особенностям. По программе могут обучаться дети с умственной отсталостью различной степени тяжести. Дети с нарушением интеллектуальной деятельности конкретной клинической градации могут иметь различные нарушения моторики и физического развития.

Именно в процессе физического воспитания происходит усвоение знаний, что помогает любому ребенку, подростку включиться в занятия физкультурой, достичь «спортивных» результатов, научиться участвовать в различных формах дополнительного образования.

Средства обучения адаптивной физкультуре

Физические упражнения сгруппированы с учетом направленности и воздействия на функциональное состояние учащихся и представлены целостной системой, позволяющей корригировать нарушения физического развития, формировать определенные умения и навыки и развивать двигательные качества.

Упражнения в программе представлены:

- общеразвивающими и корригирующими упражнениями с предметами и без предметов;
- общеразвивающими и корригирующими упражнениями с элементами бега, метания, прыжков, бросания и ловли мячей;
- корригирующими упражнениями специальной направленности (развитие зрительного восприятия, пространственной ориентировки, силы, ловкости и точности движений);
- подвижными и спортивными играми;

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности с элементами адаптивной физической культуры **объединяет четыре компонента**:

- *информационный* представляет собой средства, методы и формы организации двигательной деятельности, контроль за уровнем здоровья, физическим развитием и двигательной подготовленностью;
- *мотивационный* предполагает включение ученика в систему выполнения физических упражнений с целью удовлетворения двигательных потребностей;
- *операционный* определяет формы планирования занятий физическими упражнениями, регулирование различных видов нагрузки с учетом участия конкретной личности в системе физического воспитания;
- *коррекционно-развивающий* способствует определению и выбору средств коррекции нарушений физического развития, моторики, познавательной деятельности учащихся.

Формы, методы и средства учебно-воспитательного процесса

Реализация программы предусматривает вариативное использование форм образовательного процесса в соответствии с целями и задачами программы

Это позволяет решить задачу овладения базовыми основами двигательной деятельности.

При правильном подборе игр их можно использовать как в подготовительной, основной так и в заключительной части занятия. Главное,

чтобы динамика и темп движений в конкретной игре соответствовали необходимому уровню нагрузки, что можно контролировать через пульсометрию.

Организация занятий

Основной формой организации деятельности детей является учебно-тренировочное занятие.

Образовательные задачи направлены на формирование у детей двигательных умений и навыков, сообщение элементарных сведений по гигиене физических упражнений, состоянию здоровья ребёнка. С помощью специально подобранных упражнений, игр у детей в разной мере развиваются сила, ловкость, быстрота, выносливость. Все эти двигательные качества способствуют воспитанию уверенности в овладении как простыми, так и более сложными упражнениями.

Воспитательная задача решается параллельно с образовательной задачей. На всех уроках воспитываются дисциплинированность, умение владеть своими эмоциями, честность, воля, настойчивость, дружба, чувство товарищества, взаимопомощи и выручки.

Решение оздоровительной задачи предполагает включение таких упражнений, которые способствуют укреплению здоровья ученика, помогают развитию сердечнососудистой и дыхательной систем.

Решение коррекционно-развивающей задачи предполагает такую организацию занятий, при которых физические упражнения используются для коррекции имеющихся нарушений, как в физическом развитии, так и в интеллектуальном.

Занятия по адаптивной физкультуре должны быть эмоциональными, вызывать интерес к двигательной деятельности. Показывая упражнения, чередуя их, педагог может вызвать интерес к их выполнению, предлагая игры, в которых эти упражнения используются.

Методы обучения

Основные методы работы специалиста можно разделить на три подгруппы: практические, словесные, наглядные.

Практические методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы.

При использовании методов упражнений деятельность занимающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и

гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей.

Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: *разучивание действий в целостном и расчлененном виде*. Метод целостного упражнения применяют при изучении, как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств. при выполнении технико-тактических действий применяют различного рода отягощения (пояса, жилеты, утяжеленную обувь, мячи и т.д.) строго определенного веса, не искажающие технику движений.

Иную основу имеет *метод избирательных воздействий*. Характерная черта этого метода – преимущественная направленность воздействия на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Следующая *группа* методов основана на различных способах *регламентации режима нагрузки и отдыха*.

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кроссы, плавание, ведение мяча и т.д.).

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха. Длительность упражнения, интенсивность нагрузки, продолжительность отдыха, количество повторений зависят от решаемых задач.

К преимуществам данного метода можно отнести возможность четкой организации занимающихся, достаточно точной регламентации нагрузки, своевременного исправления ошибок.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

Применение интервального метода требует осторожности и строгого контроля над компонентами нагрузки. Несоответствия их содержания и структуры может привести к перенапряжению и переутомлению.

Большинство упражнений носит локальный характер, т.е. воздействует на определенную мышечную группу, на определенное физическое качество. В форме круговой тренировки совершенствуются также и отдельные технико-тактические навыки.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.). В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом.

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

Словесные методы. С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты.

Методы обеспечения наглядности. Их условно можно разделить на две группы: методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

Психологическая подготовка

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость, формируются положительные межличностные отношения.

Средства и методы психологического воздействия: методы словесного воздействия (разъяснения, убеждения, советы, требования, критика); метод смешанного воздействия (одобрение, осуждение, поощрение, наказание, общественные поручения); морально-психологическое просвещение (беседы, просвещение, консультации); личный пример; воспитательное воздействие коллектива; совместные общественные мероприятия.

Средства и методы психологической подготовки должны быть включены во все этапы обучения, постоянно повторяться и совершенствоваться.

Педагогический мониторинг

Для определения уровня всех функциональных систем под влиянием физического воздействия на организм человека используется система диагностики. Она включает в себя: педагогический контроль, самоконтроль и самонаблюдение, тестирование.

Педагогический контроль

Педагогический контроль позволяет строить воспитательную работу в группе, индивидуальные отношения с каждым воспитанником и максимально индивидуализировать процесс обучения.

Сформированности навыков отслеживается педагогом:

- методом наблюдения;
- тестированием уровня физической подготовки;
- тестированием моторных способностей.

По результатам тестирования можно определить функциональное состояние организма в целом, его адаптационные возможности в данный момент.

Система оценок поведенческих проявлений определяется баллами:

0 баллов — не проявляется; 1 балл — слабо проявляется; 2 балла — проявляется на среднем уровне; 3 балла — высокий уровень проявления. Определяем общую сумму баллов согласно шкале уровней.

Пример: уровень воспитанности — 8 пунктов.

$8 \times 3 = 24$ максимальное количество баллов. Делим на три уровня воспитанности.

- 0 - 8 низкий уровень;
- 9 - 16 средний уровень;
- 17 - 24 высокий уровень.

В ходе проведения диагностики результаты заносятся в индивидуальную карту воспитанника (Приложение № 1).

Санитарно-гигиенические условия:

Соблюдение санитарно-гигиенических условий, воздушно - теплового режима в соответствии нормам СанПиНа и соответствующего режима.

Воздушно-тепловой режим в помещении:

- температура воздуха в комнате 16-18 С;
- относительная влажность воздуха 30-70%;
- минимальная площадь на ребёнка 2,5 кв. м.
- световой режим в учебном помещении: мощность искусственного освещения – 150-250 люкс.

Психолого-педагогические условия:

- субъект субъектное взаимодействие педагога и учащегося, построенное на сотворчестве, оптимизме;
- организация педагогом ситуаций успеха, авансирование успеха, особенно для детей, неуверенных в себе, с низким уровнем мотивации;
- развитие у обучающихся способности к рефлексии своей деятельности и продуктов своего труда;
- организация занятия, направленного на создание условий для самостоятельности и самореализации каждого учащегося, на раскрытие его субъектного опыта;
- взаимодействие со школой и семьёй.

Валеологические условия

В соответствии с рекомендациями валеологии занятия строятся с учётом возрастных особенностей ребёнка и чередования видов деятельности. Валеологическим сопровождением образовательно-воспитательного процесса служат эффективные средства и методы работы по оздоровлению детей:

- новые здоровьесберегающие технологии (средства двигательной направленности);
- организация и проведения подвижных игр;
- релаксационные упражнения и комплекс упражнений для снятия усталости;
- контроль над соблюдением санитарно-гигиенических норм на занятиях и при выполнении домашних занятий.

Кадровое обеспечение программы предусматривает:

- реализацию образовательной программы квалифицированным педагогом, обладающего основными компетенциями в организации мероприятий, направленных на укрепление здоровья учащихся и их физическое развитие;
- организацию различных видов деятельности и общения учащихся;
- организацию образовательной деятельности по реализации образовательной программы;
- осуществление взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся и работниками образовательного учреждения;
- организацию методического обеспечения воспитательно-образовательного процесса, владение информационно-коммуникационными технологиями и умением применять их в воспитательно-образовательном процессе.

Материально-техническое обеспечение

Оборудование и техническое оснащение для проведения занятий с элементами адаптивной физкультуры:

- Шведская стенка, гимнастические маты;
- Кегли;
- Мячи разные по размеру и назначению,
- Координационная лестница,
- Ракетки,
- Гимнастические коврики
- Фитбол (гимнастический мяч)
- Гантели (2, 3, 4 кг)
- Полусфера bosu
- Эспандеры
- Доска Бильгоу
- Велотренажёр
- Обручи
- Скакалки

Методическое обеспечение:

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

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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

VII. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Индивидуальная карта учащегося

На _____

(фамилия, имя, отчество)

1. Число, месяц, год рождения _____

2. Образование _____

(школа, класс)

3. Домашний адрес (телефон) _____

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

4. Отношения в семье _____

Сведения:

а) полученные от родителей _____

б) с места учебы _____

Определение уровня воспитанности

Цель: выявление воспитанности основных морально-волевых качеств.

№	ФИО	дисципл	аккурат	ответст	доброж	трудол	организ	инициа	коммун	коллек
	воспитан	инирова	ность	венност	елатель	юбие	ованнос	тивност	икатив	тивиз
	ника	нность		ь	ность		ть	ь	ность	м

ОБРАБОТКА ДАННЫХ

Воспитанность

Сентябрь

Декабрь

Май

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

сентябрь - стартовая диагностика
 декабрь - текущая
 май - итоговая

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

5 баллов - качество проявляется ярко
4 балла - качество проявляется;
3 балла - качество меньше не проявляется, чем проявляется;
2 балла - качество проявляется очень низко;
1 балл - качество не проявляется.

Высокий уровень - 25–30 баллов;
Средний уровень - 25 – 18 баллов;
Низкий уровень - ниже 18 баллов

Физическое развитие и двигательные способности детей с умственной отсталостью

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

Психомоторное недоразвитие детей с легкой умственной отсталостью проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны. Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения рук, предметная манипуляция, жестикация 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 (Бобожко В.В., Сермеев А.Р., 1991).

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

Нарушения физического развития:

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

Нарушения в развитии двигательных способностей:

- нарушение координационных способностей - точности движений в пространстве;
- координации движений;
- ритма движений;
- дифференцировки мышечных усилий;
- пространственной ориентировки;
- точности движений во времени;
- равновесия;
- отставания от здоровых сверстников в развитии физических качеств - силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15-30%;

- быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10-15%;
- выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20-40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15-30%; гибкости и подвижности в суставах на 10-20%.

Нарушения основных движений:

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

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

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

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

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

Таким образом, можно сделать вывод:

- двигательный анализатор играет важную роль в развитии функций мозга, он имеет связи со всеми структурами центральной нервной системы;
- существуют определенные принципы и закономерности развития моторики;

- моторика детей с нарушениями интеллектуального развития в онтогенезе осуществляется по тем же принципам и закономерностям, что и у здоровых детей, но значительно медленнее;

- нарушения моторики неблагоприятны для психического развития ребенка с нарушениями интеллектуального развития;

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

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

Установка на развитие личности умственно отсталого ребенка предполагает:

- включение школьника в доступные виды деятельности, в том числе и занятия физическими упражнениями;

- крепкое здоровье, хорошее физическое развитие;

- оптимальный уровень двигательных возможностей;

- физическое совершенство;

- потребность в движении, ориентировке и участие в спортивных (доступных) соревнованиях;

- коррекция выявленных нарушений моторики и физического развития.

Приложение 6

Основные движения

Ходьба

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

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

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

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

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

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

- на пятках, на внешней и внутренней стороне стоп, на носках;

- с предметами: гимнастической палкой, малым обручем, волейбольным или баскетбольным мячом, флажками, скакалкой и т. д.

- в различном исходном положении (перед собой, на лопатках, за спиной, на плечах).

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

Бег

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

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

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

Прыжки

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

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

При этом следует осторожно подходить к детям, у которых имеются сопутствующие отклонения в состоянии здоровья и нарушения в опорно-двигательном аппарате (сколиоз, лордоз, плоскостопие) и нарушения соматического характера.

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

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

Упражнения в метании

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

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

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

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

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

Подвижные игры

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

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

В программе игры распределены по признаку преимущественных двигательных действий:

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

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

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

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

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

Освоение пространства

Включает в себя информационные и игровые элементы для постепенного и непрерывного освоения обучающимся пространства спортивного зала и спортивного стадиона. Знакомство с разметкой спортивного зала. Знакомство со специальной разметкой и ее освоение через подвижные интеллектуальные игры (система Виноградова В.М.). Знакомство со структурой спортивного стадиона и открытыми площадками, с элементами ориентирования на местности.

Знакомство с разметкой зала

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

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

Подвижные игры:

«Автомобили». На первом занятии обучающиеся делятся на две группы «Автомобили» и «Пассажиры». Автомобиль первый номер, пассажир – второй. Начинают движение по залу строго по линиям разметки, стараясь не сталкиваться, затем меняются местами. На следующем задании идёт вызов автомобиля и доставка пассажира до определённой станции. Станциями могут быть: «Маты», «Скамейки», «Мячи» и т. д.

Возможна дальнейшая импровизация: появление специальных автомобилей, регулировщиков и т. д. В качестве домашнего задания может быть изготовление прав на вождение.

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

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

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

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

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

«Ключи»

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

«Быстро шагай»

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

«Нанайские гонки»

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

Можно передвигаться, стоя боком к направлению движения.

«Мышеловка»

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

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

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

«Быстро по кругу»

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

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

«Пожарные на учении»

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

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

«Иголка и нитка»

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

Игры с бегом:

«Ошибся!»

Игра для учащихся 5–11-х классов. На расстоянии 10–25 м чертят две линии, обозначая города. В 2–3 шагах от каждого города проводят игровые линии, рядом с

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

Правила:

1. Преследовать противника можно только после того, как он наступит ногой на игровую линию.
2. Игроки могут освободить своего товарища из плена, если, пробегая мимо, ударят его по ладони протянутой руки.

«Корзинки»

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

Правила:

1. Водящие должны стараться убегать далеко от остальных играющих.
2. Если пятнашка долгое время не может догнать убегающего, выбирают другого пятнашку.

«Щука и караси»

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

Правило:

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

Методические указания:

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

«Перебежки»

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

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

«Горячее место»

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

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

Правила:

1. Водящий и его помощники не должны салить игроков, стоящих на месте, а только тех, кто пытается вбежать в горячее место.
2. Водящие не должны стоять перед линией горячего места и между играющими.
3. Участник, который решил перебежать в горячее место, не должен останавливаться.

Методические указания:

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

«Уголки»

Игра для учащихся 1–6-х классов. В ней участвуют 5 человек, один из которых – водящий. Четверо других располагаются по углам нарисованного четырехугольника. Водящий подходит к одному из игроков и говорит: «Кум, дай ключи!» Тот отвечает: «Иди,

вон там постучи!» И пока тот идет к другому углу, участники должны поменяться местами. Если водящий успеет занять освобождающийся угол, то на его место встает игрок, который остался без места.

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

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

Мышка-мышка, продай норку –

За шильце, за мыльце, за белое полотенце,

За зеркальце!

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

Правила:

1. Норку занимает тот, кто первым встал в кружок.

2. Если при словах: «Кошка идет», – кто-либо из участников не успел поменяться местами с другим, он становится водящим.

Методические указания:

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

Добежать и убежать

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

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

Побеждает команда, в которой окажется меньше осаленных участников.

Методические указания:

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

Игры с мячом

«Школа мяча»

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

1) **«свечи»** – подбросить мяч невысоко вверх и поймать его. Во второй раз бросить выше, в третий еще выше;

2) **«поднебески»** – подбросить мяч вверх, дать ему упасть и после отскока от земли поймать;

3) **«хватки»** – поднять руки с мячом вверх, выпустить его и поймать на лету, пока он не ударился о землю;

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

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

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

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

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

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

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

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

То же с опорой о стену правой ногой;

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

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

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

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

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

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

«Шлепанки»

Дети встают в круг лицом к центру и выбирают водящего. Он выходит в центр круга, называет по имени одного из играющих и бросает ему мяч. Тот, чье имя он назвал, ловит мяч, выходит в круг и, стоя на одном месте, отбивает мяч – шлепает ладонью. Число ударов определяется заранее, но не должно быть меньше пяти. Играющие в это время ходят, прыгают на двух ногах или бегут по кругу. После положенного числа ударов дети останавливаются, игрок перебрасывает мяч водящему, который называет другого игрока,

перебрасывает ему мяч, и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока кто-то не уронит мяч. Тому, кто уронил мяч, играющие предлагают выполнить какое-нибудь веселое задание: например пронести мяч по кругу в ложке или, удерживая его кончиками пальцев, лечь на мяч спиной и, отталкиваясь ногами, покрутиться и т.п. Затем выбирают другого водящего.

«Упражнения на развитие равновесия»

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

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

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

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

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

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

«Спортивные игры»

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

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

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

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

«Волейбол»

Действия без мяча

Перемещения и стойки:

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

Действия с мячом

Передачи мяча:

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

Подача мяча

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

«Настольный теннис»

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

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

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

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