

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»
Муниципального образования «Мирнинский район»
Республики Саха (Якутия)

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета Протокол № 1
от «01» сентября 2023 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО «Спортивная школа»
МО «Мирнинский район»

2023 г.

Н.Е. Дементьев



АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ
ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 7-18 лет
Составитель: Портнягина Т.Т.
тренер-преподаватель
по адаптивной физической культуре
Рецензент: Соломина Ю.В.
ст. инструктор-методист

г. Мирный, 2023 г.

Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
I. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	8
II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	11
2.1. Основы знаний.....	11
2.2. Общая физическая подготовка.....	12
2.3. Нетрадиционные оздоровительные технологии.....	17
III. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	19
3.1. Общие черты структуры учебно-тренировочного занятия.....	19
3.2. Методические материалы по разделам подготовки.....	21
3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы..	25
3.6. Воспитательная работа.....	27
IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	28
V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	29
ПРИЛОЖЕНИЯ	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа по физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 30.09.2020). Статья 31. Адаптивная физическая культура, физическая реабилитация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Спорт инвалидов;

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

- Уставом МАУ ДО «Спортивная школа» МО «Мирнинский район».

Актуальность программы определяется необходимостью социализации людей с инвалидностью и ограниченными возможностями в здоровье в современном обществе и формированию в них жизненных ценностей и здорового образа жизни.

Цель программы: создать условия для развития психофизических способностей и двигательных навыков, с учетом потенциальных возможностей организма лиц с ОВЗ и инвалидностью.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

- освоение системы знаний АФК, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков;
- формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма обучающихся;
- активизация защитных сил организма ребёнка;
- повышение физиологической активности органов и систем организма;
- укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);
- 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 обучающихся.

Развивающие задачи:

- развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции);
- формирование и развитие двигательных навыков прикладного характера;
- развитие пространственно-временной дифференцировки;
- формирование познавательных интересов, преподнесение доступных теоретических сведений по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту;
- обогащение словарного запаса.

Воспитательные задачи:

- воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях;
- воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Характеристика адаптивной физической культуры

Адаптивная физическая культура (АФК) – часть физической культуры, предназначенная для людей с нарушениями функций вследствие заболеваний, травм или врожденных дефектов, направленная на стимуляцию позитивных реакций организма и формирование необходимых двигательных умений, навыков, физических качеств и способностей. Для многих людей с инвалидностью и ограниченными возможностями в здоровье АФК – единственный способ «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести новых друзей, получить возможность общения, полноценных эмоций, познания мира.

В АФК выделяют различные компоненты (виды): адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация, креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики, экстремальные виды двигательной активности.

Для многих лиц с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) адаптивная физическая культура способствует не только улучшению физического состояния, но и предоставлению им возможности самореализоваться, испытать чувство радости, полноты жизни.

Современные подходы к работе с детьми с требуют от педагогов овладения навыками не только безопасного, но и терапевтического (то есть сообщающего принцип включенности и возможной самостоятельности в совместных действиях) сопровождения и перемещения ребенка в пространстве школы.

Физическое сопровождение включает в себя: правильно организованное рабочее место; индивидуальный ортопедический режим; использование техник и приемов перемещения.

Данная общеразвивающая программа предусмотрена для лиц с нарушением интеллекта и рассчитана для детей в возрасте от 7 до 18 лет, при наличии: у лиц с инвалидностью – рекомендаций специалистов учреждений Государственной службы медико-социальной экспертизы, внесенных в индивидуальную программу реабилитации инвалидов; у лиц с отклонениями в развитии или состоянии здоровья – направления или разрешения (допуска) лечащего врача к занятиям адаптивной физической культурой и спортом.

Характеристика лиц с нарушением психического развития и интеллекта.

Трудности обучения и воспитания лиц с нарушениями в психическом развитии в значительной степени обусловлены сложной структурой и степенью тяжести дефекта, что проявляется в своеобразных особенностях их умственного и эмоционально-волевого развития.

Для лиц с задержкой психического развития характерны, в первую очередь, отклонения в эмоционально-волевой сфере психики.

У лиц с аутизмом (ранний детский аутизм- РДА) дизонтогенез уже с самых начальных его проявлений формируется по типу искажения развития всех психических функций.

Выделяют четыре основные группы РДА.

Лица 1 группы с аутистической отрешенностью от окружающего характеризуется наиболее глубокой агрессивной патологией, наиболее тяжелыми нарушениями психического тонуса и произвольной деятельности.

Лица 2 группы с аутистическим отвержением окружающего характеризуются определённой возможностью активной борьбы с тревогой и многочисленными страхами за счет аутостимуляции положительных ощущений при помощи многочисленных стереотипий: двигательных (прыжки, взмахи рук, перебежки).

Лица 3 группы с аутистическим замещением окружающего мира характеризуются большей произвольностью в противостоянии своей аффективной патологии, прежде всего страхам.

Лица 4 группы характеризуются сверхтормозимостью. У них не менее глубокий аутистический барьер, меньше патологии аффективной и сенсорной сфер.

Умственную отсталость – стойкое нарушение познавательной деятельности в результате органического поражения головного мозга. Проявляется по преимуществу в нарушении процессов памяти и мышления в сочетании с отставанием психофизического развития.

По степени выраженности нарушений интеллекта выделяют три степени: дебильность, имбецильность, идиотизм, синдром Дауна. Самая легкая форма нарушений интеллекта - *дебильность* соответствует значениям коэффициента интеллектуальности (IQ) тестов Стафорда - Бине от 50 до 70. Лица с такими нарушениями учатся во вспомогательных школах, получают определенные трудовые навыки и адаптируются в обществе. Средняя форма нарушений интеллекта - *имбецильность* соответствует значениям коэффициента интеллектуальности от 20 до 50. Лица с такими нарушениями обучаются навыкам самообслуживания, элементарным трудовым навыкам. Самая тяжелая форма нарушений интеллекта - *идиотизм* соответствует значениям коэффициента интеллектуальности ниже 20. Лица данной категории необучаемы и нуждаются в постоянном уходе.

У лиц с интеллектуальными нарушениями наблюдаются нарушения в развитии основных двигательных качеств:

- отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и конечностей на 15-30%;
 - выносливости динамического характера на 2-4%;
 - быстроты движений на 10-20%; гибкости и подвижности в суставах на 10-20%;
- нарушение точности в движениях;
- грубые ошибки при дифференциации мышечных усилий;
 - низкий уровень развития функций равновесия;
 - ограничение амплитуды движения в беге, прыжках, метаниях; - отсутствие легкости и плавности в движениях;
 - напряженность и скованность движений.

Для лиц с нарушением интеллекта характерны сопутствующие заболевания, такие, как нарушение осанки – кругло вогнутая спина и плоскостопие I и II степеней. Поэтому целесообразно укреплять мышечно-связочный аппарат средствами АФК.

Люди - имбецилы плохо понимают правила простейших игр, испытывают затруднения в быстрой смене поз и действий, избегают выполнения упражнений даже на небольшой высоте (гимнастическая скамейка). Все задания, предлагаемые таким людям, требуют, как правило, кроме словесного объяснения еще и показа.

Уровень развития физических качеств тесно связан со степенью умственной работоспособности.

Срок реализации Программы 1 год. Учебный год начинается с 1 сентября. Данная Программа и Учебный план рассчитаны на 42 недели.

Планируемые результаты освоения программы

На спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся.

Ожидаемые результаты

В разделе обучения «Основы знаний»:

- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию и спортивному инвентарю;
- требования техники безопасности на занятиях;

В разделе обучения «Общая физическая подготовка»:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);
- освоение комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений;
- освоение элементов плавания, спортивных и подвижных игр;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и

функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;

В разделе обучения «Нетрадиционные оздоровительные технологии»:

- освоение комплексов дыхательной гимнастики;
- освоение основных элементов йоги;
- развитие мелкой моторики рук.

І.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Количество учебных часов в год планируется из расчета 42 недели учебного процесса. Расчет учебных часов ведется в академических часах. 1 академический час равен 45 минутам. Начало учебных занятий – согласно расписанию. Расписание занятий утверждается директором по представлению педагогических работников с учётом пожеланий обучающихся (их законных представителей), возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Праздничные и выходные дни - в соответствии с производственным календарем РФ и РС (Я): с 01 января по 08 января – новогодние праздники; 23 февраля – День защитника Отечества, 8 марта – Международный женский день, 1 мая – Праздник Весны и Труда, 9 мая – День Победы, 27 апреля – День Республики Саха (Якутия), 12 июня – День России, 21 июня – национальный праздник «Ысыах», 4 ноября – День народного единства.

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по разделам обучения по отношению к общему объему учебного плана по Программе.

Наполняемость групп:

Разделение занимающихся на группы в зависимости от степени функциональных возможностей основано на принципе возможности обучающихся самостоятельно обслуживать себя или их потребности в посторонней помощи.

К *группе III* относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий, ограничены незначительно, в связи, с чем они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время учебно-тренировочных занятий.

К *группе II* относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для учебно-тренировочных занятий определен, ограничиваются достаточно выраженными нарушениями.

К *группе I* относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены значительно, в связи с чем они нуждаются в посторонней помощи во время занятий.

Наполняемость групп и объем тренировочной нагрузки зависят от глубины нарушения функциональных возможностей, которые имеет каждый обучающийся.

В случае необходимости возможно объединение в одну учебно-тренировочную группу обучающихся, разных по возрасту, функциональному классу или уровню физической подготовленности, разницы в степени функциональных возможностей.

Параметры наполняемости учебных групп

Таблица №1

Период обучения	Этапы подготовки	Группа степени функциональных возможностей	Оптимальная наполняемость групп	Допустимая наполняемость групп
Весь период	Спортивно-оздоровительный	III	10	15
		II	8	12
		I	3	5

Объем тренировочной нагрузки

Таблица №2

п/п	Наименование	Группы	
		СОГ-1,2	
		1	2
1.	Количество часов	8	8
2.	Количество занятий в неделю	4	4
3.	Общее количество часов в год	336	336

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по разделам обучения на:

Таблица №3

№ п/п	Разделы обучения	Группы	
		СОГ-1,2	
		1	2
1.	Основы знаний (%)	2	2
2.	Общая физическая подготовка (%)	57	57
3	Нетрадиционные оздоровительные технологии	39	39
4.	Итоговый контроль (%)	2	2

Учебный план образовательного процесса на 42 недели

Таблица 4

№ п/п	Содержание занятий	Объем работы (ч)	
		СОГ-1	СОГ-2
И. Основы знаний			
1	Техника безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий; требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	2	2
2	Гигиенические знания, умения и навыки	1	1
3	Здоровый образ жизни: правильное рациональное питание	1	1
4	Здоровый образ жизни: здоровый сон	1	1
5	Здоровый образ жизни: влияние занятий физическими упражнениями на организм человека.	1	1
Итого часов:		6	6
II	Общая физическая подготовка	193	193
2.1.	<i>Общеразвивающие и корригирующие упражнения</i>	56	56
2.2.	<i>Развитие двигательных качеств</i>	49	49
2.3	<i>Плавание</i>	42	42
2.4	<i>Элементы спортивных игр и подвижные игры</i>	46	46
III	Нетрадиционные оздоровительные технологии	131	131

3.1	<i>Элементы йоги</i>	43	43
3.2	<i>Элементы дыхательной гимнастики</i>	42	42
3.3	<i>Развитие мелкой моторики рук</i>	46	46
IV	Итоговый контроль	6	6
Итого часов в год:		336	336

Разделы Программы дают возможность расширения и углубления знаний обучающихся, получения ими дополнительных умений и навыков в области физической культуры и спорта.

Дополнительная общеразвивающая программа является нормативной и содержательной основой для составления рабочих программ по разделам. Составитель рабочей программы самостоятельно: конкретизирует и детализирует темы; расширяет перечень изучаемых тем, понятий в пределах учебной нагрузки с учетом методических рекомендаций по разделам Программы; устанавливает последовательность изучения материала с учетом возрастных особенностей; распределяет материал по периодам изучения; составляет календарный учебный график и календарно-тематическое планирование на год обучения.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПО РАЗДЕЛАМ ПОДГОТОВКИ

Изучение и освоение разделов образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая учебно-тренировочные и спортивно-массовые мероприятия.

Основные задачи теоретических занятий - дать основы гигиенических знаний, умений и навыков, основы знаний здорового образа жизни. Теоретические сведения сообщаются в течении 10-15 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения, а также на специально организуемых теоретических занятиях- беседах.

На практических занятиях решаются вопросы обучения двигательным действиям и воспитанию необходимых физических качеств.

2.1. Раздел «Основы знаний»

В разделе «Основы знаний» приводится теоретический материал по разделам обучения, который содержит минимум необходимых знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике.

При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся и материал излагается в доступной им форме.

Примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Таблица № 5

Название темы	Содержание темы
Техника безопасности	Инструктаж. Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях
Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.
Основы здорового образа жизни:	
Правильное рациональное питание	Влияние правильного питания на здоровье человека. Основа правильного питания.
Здоровый сон	Рекомендации для здорового сна
Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека	Польза и значение физических упражнений
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	Правила и техника безопасности на тренажерах и при работе с инвентарем (гимнастическая палка, обруч, скакалки, тренажеры)

2.2. Раздел «Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие обучающихся, повышение работоспособности и развитие физических качеств. ОФП помогает также в воспитании волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного рода трудностей.

2.2.1. Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Общеразвивающие упражнения позволяют снять психическое напряжение обучающихся, настроить на дальнейшую работу. Все упражнения выполняются без особых усилий. В некоторых случаях можно добавить обруч или гимнастическую палку, фитбол, гантели 1-3 кг.

«Общеразвивающие упражнения» - строевые упражнения, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища, упражнения с гимнастическими палками, с малым и большим мячом.

Строевые упражнения. Шеренга, интервал, дистанция. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения, приведения и махи ногой вперед и в боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде;

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине, сидя; различные сочетания этих движений.

Упражнения с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки, изменяя хват. Балансирование палки, стоя на одном месте. Удерживая палку перед собой (на лопатках, за спиной), изменять исходное положение, например, встать на одно колено, на оба колена, сесть и подняться в основную стойку, не выпуская палку из рук и не меняя хвата.

Упражнения с большим мячом

Перекладывание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя. Ведение мяча. Удары мяча об пол перед собой с одновременным подпрыгиванием на двух ногах. Прокатывание мяча, броски вперед, в сторону с дозированными усилиями.

Упражнение с малыми мячами

«Школа мяча» с усложненными бросками в различных исходных положениях. Метание мяча сбоку одной рукой. Метание теннисного мяча на дальность. Бросок двумя руками снизу через возвышенность (высота 2 м). Попадание мячом в предмет (большой мяч, кубик и т.д.)

«Корригирующие упражнения» это специально подобранные упражнения, направленные на коррекцию и компенсацию тех или иных отклонений в физическом развитии: упражнения на осанку; упражнения для профилактики плоскостопия. А также включаются упражнения для укрепления и развития мышц спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей.

Коррекция осанки

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

Большинство детей из-за общей функциональной слабости, гипотонического состояния мышц и связочного аппарата, низкого уровня развития физических качеств и координационных способностей имеют самые разнообразные нарушения осанки.

Упражнения на фитболе могут выполняться в разных исходных положениях - лежа на мяче на спине и лежа на мяче на животе, которые решают задачу создания мышечного корсета, укрепляя мышцы спины и брюшного пресса.

Комплекс для коррекции осанки и укрепления мышц спины указаны в Приложении №8 Профилактика и коррекция плоскостопия

Плоская стопа характеризуется опусканием продольного или поперечного свода, которое вызывает болезненные ощущения при ходьбе и стоянии, плохое настроение, быструю утомляемость.

Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия используются в следующих исходных положениях: лежа, сидя, стоя, в ходьбе, что дает возможность регулировать нагрузку на мышцы голени и стопы. При выборе исходного положения исключается отрицательное влияние нагрузки веса тела на свод стопы в положении стоя.

Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. Упражнения для стоп укрепляют мышцы голеностопных суставов, сохраняют их подвижность и если не решают возможные проблемы голеностопа, то значительно снижают риск их возникновения. Стопы и лодыжки отвечают за правильную биомеханику движений, выполняя функцию амортизаторов и стабилизаторов нашего тела во время движений. Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп в Приложении № 9

Упражнения для укрепления и развития мышц спины

Укрепляющая гимнастика для мышц спины должна проводиться плавно, без рывков, из положения лежа на животе, на спине на твердой поверхности.

Упражнения на мышцы брюшного пресса

Сильные и хорошо развитые мышцы живота имеют не только эстетическое значение. Слабые и дряблые мускулы не выдерживают давления внутренних органов, особенно при натуживании, что приводит к нарушению осанки. На животе легко откладывается жир, усугубляя все негативные последствия, вызванные слабостью брюшной стенки. Тренированные же мышцы обеспечивают фиксацию внутренних органов, правильную осанку, красивый внешний вид, а также способствуют эффективному выполнению профессиональной деятельности, связанной с физическими нагрузками. Упражнения в основном выполняются с исходных положений лежа на спине для верхних, нижних и боковых мышц живота.

Упражнения на мышцы туловища в Приложении №5.

Упражнения на укрепления мышц верхних и нижних конечностей выполняются в комплексе с использованием утяжелителей, гантелей весом 1-3 кг, с исходных положений лежа на спине, на животе, стоя, сидя.

Корректирующие упражнения следует применять, учитывая индивидуальные особенности детей.

Комплекс корригирующих упражнений представлены в Приложении №1. При подборе корригирующих упражнений учитываются степени нарушения лиц с инвалидностью и с ОВЗ. Методически правильно подобранные - ходьба, бег, лазание и т.д. вырабатывают привычку сохранять правильную осанку, укрепляют мышцы плечевого пояса, спины, живота. Наряду с выполнением этих требований в физические занятия включаются обязательно специальные упражнения корригирующего характера. Их включают и в утреннюю гимнастику, в спортивные игры.

2.2.2. Развитие двигательных качеств

Освоение движений, формирование двигательных умений и навыков достигается многократным повторением упражнений, в процессе которого происходят изменения в состоянии органов и систем, и функций организма человека. Упражнения на развитие двигательных качеств выполняются с учетом индивидуальных и функциональных возможностей лиц с инвалидностью и ОВЗ.

Упражнения на координацию.

Упражнения на координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений. Кроме общеоздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности, они служат для организации обучающихся, для подготовки их организма к основной части занятия и коррекции двигательных нарушений. Кроме того, эти же упражнения используются и при проведении круговой тренировки, а также соревновательных и игровых упражнений.

Упражнения на координацию указаны в Приложении № 3.

Упражнения на гибкость и на растягивание. Задачи: повышение эластичности мышц, связочного аппарата, улучшение координации движений.

Общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой во всех направлениях и суставах. Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ноги, рук максимально в переднезаднем направлении и в сторону, наружу.

Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной вчетверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Динамические упражнения – увеличение и уменьшение амплитуды движения в ритмическом чередовании, комбинированные упражнения одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз – назад, вращения руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя – вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Большие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища.

Упражнения на расслабление: стоя на полу в наклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачать расслабленными руками.

Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их.

Упражнения на гибкость указаны в Приложении № 7.

Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, легкоатлетические виды – челночный бег, бег на различные дистанции 10-50 м, различные метания.

Общеразвивающие упражнения, выполняемые с максимальной быстротой, повторный бег с хода и со старта на дистанциях от 10 до 50 м., эстафетный бег, элементы спортивных игр (баскетбол, футбол на уменьшенном поле).

Упражнения для развития выносливости.

Задачи: воспитание воли к преодолению утомления, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие способности к расслаблению. Упражнения на тренажерах (степпер, велотренажер, беговая дорожка) по времени 5 мин на каждом тренажере в 3 подхода, комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемые круговым методом.

Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; бросок и ловля мяча.

Упражнения для развития силы мышц. Используется упражнения набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, гантелями весом 1-3 кг.

2.2.3. Плавание

Занятия в бассейне упорядочивают поведенческие реакции, вырабатывают самостоятельность, самодисциплину, собранность, воспитывают трудолюбие, формируют навыки коллективного взаимодействия. Выполнение движений в воде способствует улучшению деятельности вегетативной нервной системы, стимулирует развитие дыхательных мышц и мышц пояса верхних конечностей.

Обучение плаванию детей данной нозологической группы начинается с формирования навыка пространственной ориентировки в воде, а именно – относительно места проведения занятий, определения входа и выхода из воды. Акустический шум бассейна затрудняет слуховое восприятие, поэтому необходимо пользоваться разнообразными как по характеру, так и по силе звучания сигналами, сочетать разные звуки, что будет способствовать свободному ориентированию обучающихся в водной среде.

Детей необходимо предварительно ознакомить с командами и терминологией, которой они будут пользоваться во время занятий.

Обучение плаванию начинается с разучивания на суше плавательных упражнений имитационного характера, дающих представление о движениях в воде, с последующим переносом разученного умения в водную среду.

Занятия плаванием будут более эффективны, если обучение любому плавательному упражнению в воде начинать в облегченных условиях: на мелком месте, держась руками или одной рукой за неподвижную опору (бортик, поручень, дорожка), а затем с применением подвижной опоры (плавательная доска, поддерживающие средства, мяч, работа в парах и т. д.), и только после освоения разучиваемого упражнения переходить к его выполнению в скольжении.

Следующий этап обучения плавательным движениям детей – формирование базовых навыков: освоения водной среды (ознакомление с гравитационными свойствами воды, овладение водным пространством).

Рекомендуется каждое упражнение изучать по следующей схеме:

- изучение движений на суше;
- закрепление движений в воде у неподвижной опоры; закрепление движений в воде с подвижной опорой; закрепление движений без опоры.

Установлена принципиальная последовательность решения задач начального обучения плаванию:

- 1) обучение движениям рук и ног в различных плоскостях;
- 2) обучение погружению с задержкой дыхания;
- 3) обучение всплытию;
- 4) обучение удержанию горизонтального положения на груди, спине, боку;
- 5) обучение скольжению на груди и спине.

Занятия целесообразно проводить в бассейнах, имеющих мелкую часть, при температуре воды 27-30 °С. Одно из важных методических положений – доступность. Упражнения должны выполняться как можно разнообразнее: то быстро, то медленно, с паузами, то непрерывно, необходимо менять темп и ритм занятий. Перед учениками, в процессе обучения, необходимо ставить конкретные задачи. При обучении необходимо:

- выделить главную ошибку;
- никогда не исправлять несколько ошибок одновременно;
- добиваться на одном занятии коррекции одного движения.

Широкое применение игр на занятиях с детьми является обязательным методическим требованием, как физического воспитания, так и адаптивной физической культуры.

2.2.4. Элементы спортивных игр и подвижные игры

Необходимо включать в разработку программы адаптивной физической культуры элементы спортивных игр.

Выполнение элементарных движений:

- подачи и передачи мяча (волейбол)
- бросок мяча в кольцо (баскетбол)
- метание мяча на дальность и меткость
- ловля мяча и передача через сетку (пионербол)

Подвижные игры

Подвижные игры выступают как одно из действенных средств физического и нравственного воспитания для лиц с инвалидностью и с ограниченными возможностями в здоровье, помогающих им добиться жизненно важных и необходимых результатов в овладении двигательной сферой, служащие средством коррекции и компенсации первичных и вторичных дефектов и создающие благоприятные условия для социальной реабилитации.

Использование подвижных игр на учебно-тренировочных занятиях помогает решать оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи. Игра интересна постоянно меняющимися ситуациями, в которых обучающемуся приходится самостоятельно находить выход из неожиданных положений, взаимодействовать с другими детьми. Подвижные игры позволяют преодолеть у детей нарушения пространственной ориентировки, улучшить

выполнение движений на точность, координацию, равновесие. Также, в игре развиваются внимание, сообразительность, чувство коллективизма. При подборе подвижных игр учитываются нарушения физического развития лиц с инвалидностью и ОВЗ, интеллект и двигательные способности, рационально распределяется физическая нагрузка.

Игры направлены на совершенствование двигательных навыков в меняющихся условиях, на улучшение функций различных анализаторов и обладают мощным общетонизирующим и эмоциональным воздействием. К ним относятся как малоподвижные игры (для тренировки внимания, координации), так и подвижные с элементами ползания, ходьбы, бега, метания с преодолением различных препятствий и т.п.

Эмоциональная игровая нагрузка оказывает стимулирующее воздействие на организм, она способствует восстановлению утраченного здоровья, укреплению функций организма, развитию физических способностей.

Подбор инвентаря, атрибутов для организации игры выбирается с учетом степени нарушения в развитии, возраста, количества обучающихся.

Комплекс подвижных игр с элементами спортивных указан в приложении №9

2.3. Раздел «Нетрадиционные оздоровительные технологии»

Нетрадиционные оздоровительные технологии (НОТ) направлены на физическое развитие и укрепление здоровья лиц с инвалидностью и ОВЗ путем использования таких средств как йога, дыхательная гимнастика и развитие мелкой моторики рук. Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении нетрадиционных средств, тесно связан с положительными эмоциями обучающихся, которые благотворно влияют на их психику.

2.3.1. Элементы йоги.

Система йоги состоит из разделов:

- упражнения для шейного отдела позвоночника и рук: укрепляют ослабленные мышцы шейного отдела позвоночника и рук, расслабляют сокращенные мышцы.
 - Упражнения для грудного и поясничного отдела позвоночника: влияют на укрепление и расслабление мышц брюшного пресса, спины, таза.
 - Упражнения для спины и ног: улучшают гибкость позвоночника укрепляют его мышцы
- Упражнения из элементов йоги в Приложении №10

2.3.2. Дыхательная гимнастика.

Всем известно, что важным средством тренировки дыхательного аппарата являются дыхательные упражнения.

Упражнения дыхательной гимнастики способствуют увеличению экскурсии грудной клетки и диафрагмы за счет усиления функции вспомогательных дыхательных мышц. С этой целью рекомендуются упражнения с равномерным медленным выдохом через рот, сложенной трубочкой, и звуковая гимнастика. Упражнения проводится в соответствии принципом наглядности и использованием эмоционального фактора. Упражнения выполняются с исходных положений сидя, стоя, в ходьбе.

Упражнения для развития навыков правильного дыхания указаны в Приложении №2.

2.3.3. Упражнения для развития мелкой моторики рук.

Как известно, любое движение в суставе обязано работе двух противодействующих групп мышц, называемых мышцами-антагонистами. Например, разгибание локтевого сустава требует одновременного сокращения трицепса и растяжения бицепса, а сгибание руки в локте — наоборот. Мышечная несбалансированность как раз и возникает, когда мышцы-антагонисты развиты не в равной степени. Это ставит под угрозу целостность суставов и усиливает риск получить другие травмы, в том числе растяжение сухожилий.

Упражнения для развития моторики рук указаны в Приложении №4.

III. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок, также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

3.1. Общие черты структуры тренировочного занятия

Для спортивно - оздоровительных групп программный материал практических занятий представляется в форме тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу существующих физических отклонений, совершенствование навыков и умений.

Средства, используемые при реализации программы:

- физические упражнения;
- корректирующие упражнения;
- коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
- материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
- наглядные средства обучения.

Способы организации детей на занятии – фронтальный, поточный, индивидуальный. На занятиях с детьми, используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приёмах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей ребёнка, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться своим телом

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности обучающихся. Чтобы совершенствовать у детей определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений.

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;
- выполнение движения в усложнённых условиях (например, использование дополнительных отягощений - гантели, сужение площади опоры при передвижении);
- использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами);
- использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные);
- использование имитационных упражнений;
- подражательные упражнения;
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения;
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например, ведение мяча в движении с последующим броском в цель);
- изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола);
- изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на

мяче);

- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория;
- изменение эмоционального состояния (в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением).

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями ребёнка на расстоянии посредством команд.

Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

Методы и приемы занятий при нарушении интеллекта

Методы и приемы

На тренировочных занятиях с умственно-отсталыми детьми

- должны соблюдаться условия, позволяющие осуществлять коррекцию недостатков движений.
- учитываться тяжесть и характер двигательных нарушений, возрастные и половые различия обучающихся;
- добиваться от учащихся осмысления и выполнения данных им заданий;
- стремиться совершенствовать познавательную деятельность детей средствами физической культуры.

Большое значение имеет применение контактного метода обучения, особенно при разучивании основ техники двигательных действий для формирования у обучающихся правильного зрительного и кинестетического восприятия комплекса технических характеристик движения.

Методы и приемы занятий при нарушении психического развития

Основные методы обучения – методы формирования знаний (по преимуществу – слова, наглядной информации и практических упражнений); обучения двигательным действиям (по разделением, в облегченных условиях, с использованием большого количества имитационных и подводящих упражнений, приемов помощи и страховки).

Подобранные средства применяются посредством методов: строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного, общепедагогических и психологических.

Способы организации детей на занятии – фронтальный, поточный, индивидуальный.

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности обучающихся. Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегченных условиях;
- выполнение движения в усложненных условиях (например, использование дополнительных отягощений (гантели 0,5кг), сужение площади опоры при

передвижении и т.д.), использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.), использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.);

- использование имитационных упражнений;
- использование подражательных упражнений;
- использование при ходьбе, беге лидера;
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность обучающемуся при выполнении движения;
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями, например: ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.);
- изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола);
- изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на мяче и т.д.);
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.;
- изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.).

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями обучающегося на расстоянии посредством команд.

Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

Метод стимулирования двигательных действий.

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия.

Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности лиц с ОВЗ и инвалидностью. Использовать Программу адаптивной физической культуры можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом их психофизиологических особенностей.

3.2. Методические материалы по разделам подготовки

Раздел «Основы знаний»

В разделе «Основы знаний» приводится теоретический материал по разделам подготовки, который содержит минимум необходимых знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике.

В теоретическую часть входит:

- техника безопасности и требования к спортивному инвентарю и оборудованию
- личная и общественная гигиена;

- основы здорового образа жизни.

Раздел «Общая физическая подготовка»

«Общеразвивающие упражнения» - строевые упражнения, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища, упражнения с гимнастическими палками, с малым и большим мячом.

Строевые упражнения. Шеренга, интервал, дистанция. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения, приведения и махи ногой вперед и в боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде;

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине, сидя; различные сочетания этих движений.

Упражнения с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки, изменяя хват. Балансирование палки, стоя на одном месте. Удерживая палку перед собой (на лопатках, за спиной), изменять исходное положение, например, встать на одно колено, на оба колена, сесть и подняться в основную стойку, не выпуская палку из рук и не меняя хвата.

Упражнения с большим мячом

Переключивание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя. Ведение мяча. Удары мяча об пол перед собой с одновременным подпрыгиванием на двух ногах. Прокатывание мяча, броски вперед, в сторону с дозированными усилиями.

Упражнение с малыми мячами

«Школа мяча» с усложненными бросками в различных исходных положениях. Метание мяча сбоку одной рукой. Метание теннисного мяча на дальность. Бросок двумя руками снизу через возвышенность (высота 2 м). Попадание мячом в предмет (большой мяч, кубик и т.д.)

«Корректирующие упражнения» это специально подобранные упражнения, направленные на коррекцию и компенсацию тех или иных отклонений в физическом развитии: упражнения на осанку; упражнения для профилактики плоскостопия. А также включаются упражнения для укрепления и развития мышц спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей.

Коррекция осанки

Упражнения на фитболе могут выполняться в разных исходных положениях - лежа на мяче на спине и лежа на мяче на животе, которые решают задачу создания мышечного корсета, укрепляя мышцы спины и брюшного пресса.

Профилактика и коррекция плоскостопия

Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия используется в следующих исходных положениях: лежа, сидя, стоя, в ходьбе, что дает возможность регулировать

нагрузку на мышцы голени и стопы. При выборе исходного положения исключается отрицательное влияние нагрузки веса тела на свод стопы в положении стоя.

Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. Упражнения для стоп укрепляют мышцы голеностопных суставов, сохраняют их подвижность и если не решают возможные проблемы голеностопа, то значительно снижают риск их возникновения. Стопы и лодыжки отвечают за правильную биомеханику движений, выполняя функцию амортизаторов и стабилизаторов нашего тела во время движений. Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп в Приложении №5.

Упражнения для укрепления и развития мышц спины

Укрепляющая гимнастика для мышц спины должна проводиться плавно, без рывков, из положения лежа на животе, на спине на твердой поверхности.

Упражнения на мышцы брюшного пресса из исходного положения лежа на спине, на животе, в виси

Упражнения на укрепления мышц верхних и нижних конечностей выполняются в комплексе с использованием утяжелителей, гантелей весом 1-3 кг, с исходных положений лежа на спине, на животе, стоя, сидя.

Развитие двигательных качеств

Упражнения на развитие двигательных качеств выполняются с учетом индивидуальных и функциональных возможностей лиц с инвалидностью и ОВЗ.

Упражнения на координацию. Упражнения из исходного положения стоя на одной ноге, на опоре, на узкой платформе

Упражнения на гибкость и на растягивание.

Общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой во всех направлениях и суставах. Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ноги, рук максимально в переднезаднем направлении и в сторону, наружу.

Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной вчетверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, круги.

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Динамические упражнения –упражнения одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз – назад, вращения руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя – вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Большие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища.

Упражнения на расслабление: стоя на полу в наклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их.

Упражнения на гибкость указаны в Приложении № 6.

Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, легкоатлетические виды – челночный бег, бег на различные дистанции 10-50 м, различные

метания.

Общеразвивающие упражнения, выполняемые с максимальной быстротой, повторный бег с хода и со старта на дистанциях от 10 до 50 м., эстафетный бег, элементы спортивных игр (баскетбол, футбол на уменьшенном поле).

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения на тренажерах (степпер, велотренажер, беговая дорожка) по времени 5 мин на каждом тренажере в 3 подхода, комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемые круговым методом.

Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; бросок и ловля мяча.

Упражнения для развития силы мышц. Используется упражнения набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, гантелями весом 1-3 кг.

Элементы спортивных игр и подвижные игры

Необходимо включать в разработку программы адаптивной физической культуры элементы спортивных игр.

Выполнение элементарных движений:

- подачи и передачи мяча (волейбол)
- бросок мяча в кольцо (баскетбол)
- метание мяча на дальность и меткость
- ловля мяча и передача через сетку (пионербол)

Подвижные игры

Подвижные игры выступают как одно из действенных средств физического и нравственного воспитания для лиц с инвалидностью и с ограниченными возможностями в здоровье, помогающих им добиться жизненно важных и необходимых результатов в овладении двигательной сферой, служащие средством коррекции и компенсации первичных и вторичных дефектов и создающие благоприятные условия для социальной реабилитации.

Нетрадиционные оздоровительные технологии

Элементы йоги.

- упражнения для шейного отдела позвоночника и рук: укрепляют ослабленные мышцы шейного отдела позвоночника и рук, расслабляют сокращенные мышцы.
- Упражнения для грудного и поясничного отдела позвоночника: влияют на укрепление и расслабление мышц брюшного пресса, спины, таза.
- Упражнения для спины и ног: улучшают гибкость позвоночника укрепляют его мышцы

Дыхательная гимнастика.

Упражнения дыхательной гимнастики способствуют увеличению экскурсии грудной клетки и диафрагмы за счет усиления функции вспомогательных дыхательных мышц. С этой целью рекомендуются упражнения с равномерным медленным выдохом через рот, сложенной трубочкой, и звуковая гимнастика. Упражнения проводится в соответствии принципом наглядности и использованием эмоционального фактора. Упражнения выполняются с исходных положений сидя, стоя, в ходьбе.

Упражнения для развития мелкой моторики рук.

Разгибание локтевого сустава требует одновременного сокращения трицепса и растяжения бицепса, а сгибание руки в локте — наоборот. Мышечная несбалансированность как раз и возникает, когда мышцы-антагонисты развиты не в равной степени. Это ставит под угрозу целостность суставов и усиливает риск получить другие травмы, в том числе растяжение сухожилий.

3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации общеобразовательной программы

Проведение тренировочных занятий разрешается:

- на спортивных сооружениях, принятых в эксплуатацию согласно акту приемной комиссии;
- при погодных условиях, не представляющих опасности для здоровья и жизни обучающихся;
- при соответствии мест занятий, инвентаря и одежды обучающихся метеорологическим условиям и санитарно-гигиеническим нормам.

При реализации программы устанавливаются следующие требования:

- ознакомление с обязательной регистрацией в журнале учета занятий и журнале регистрации инструктажа обучающихся на учебно-тренировочных занятиях адаптивной физкультуре, а также их родителей.
- обязательное включение в каждое учебно-тренировочное занятие упражнений в само страховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;
- тщательное проведение разминки; тщательное планирование учебно-тренировочных занятий (последовательность учебно-тренировочных заданий, определение величины учебно-тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей, обучающихся и т.д.);
- осуществление постоянного контроля состояния обучающихся; снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;
- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни; соблюдение всех педагогических принципов организации и построения учебно-тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.;
- индивидуальный подход к обучающимся при учебно-тренировочных занятиях видами спорта; оптимально сочетание нагрузки и отдыха.

Запрещается допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям обучающихся, не прошедших врачебного диспансерного обследования, не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия, не получивших разрешения врача к учебно-тренировочным занятиям после перенесенных травм и заболеваний.

Меры безопасности

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения учебно-тренировочных занятий и организма обучающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и

дисциплине в группе обучающихся.

1. Общие требования

1.1. К учебно-тренировочным занятиям адаптивной физической культурой допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении учебно-тренировочных занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

1.3. При проведении занятий по адаптивной физической культуре возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также выполнение упражнений без страховки;
- травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования матов;
- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах;
- травмы при неправильном выполнении упражнений, падения ушибы при беге, подвижных играх.

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой

2.2. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров, исправность другого спортивного оборудования /мячей для фитнеса, т.д.

2.3. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения учебно-тренировочных занятий на тренажерах

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Не выполнять спортивных упражнений на тренажерах и с использованием спортивного оборудования без тренера-преподавателя.

3.2. Не бегать, не толкаться, соблюдать дисциплину на учебно-тренировочном занятии.

3.3. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.4. Использовать спортивные снаряды только по назначению.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить учебно-тренировочные занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

5. Требования безопасности по окончании занятий
- 5.1. Снять спортивную обувь, спортивную одежду.
- 5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.
- 5.3. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место
- 5.4. Проветрить спортивный зал

3.6. Воспитательная работа

Одной из основных задач спортивной школы является обеспечение условий для личностного развития обучающегося. Воспитательная работа – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у лиц с ОВЗ и инвалидностью способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

Задача формирования личностных качеств:

Воспитательные задачи:

- привить трудолюбие;
- воспитать собранность и дисциплину;
- воспитать стремление к саморазвитию;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- приобретение необходимых гигиенических навыков.
- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.
- воспитание стойкости интереса и в будущем целеустремленности к занятиям АФК.

Формы организации воспитательной работы:

- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательной школой;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещения спортивной школы.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру-преподавателю. Если он имеет авторитет у учеников, то они стремятся копировать его во всем. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо быть примером для обучающихся во всем. Он должен уметь также интересно, правильно и эмоционально проводить занятие, чтобы обучающиеся имели радостное, хорошее настроение. Это будет укреплять дисциплину и повышать авторитет. Тренер-преподаватель должен тщательно продумывать свои задания.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений. Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных контрольных упражнений.

К программе прилагается диагностика сенсомоторного состояния детей (Приложение 11). Предполагаемым результатом развития двигательного умения (навыка) будут являться целевые установки. Оценка эффективности программы и занятий по АФК проводится по результатам диагностики в начале и конце учебного года. Диагностика представлена в виде таблиц и содержит четыре части: контроль позы лежа (Таблица 1), контроль позы стоя (Таблица № 2), смена положений (двигательные переходы) (Таблица № 3) и перемещение в пространстве (Таблица № 4). Диагностические параметры оцениваются по десятибалльной системе в зависимости от уровня активности ребенка и содержат качественный комментарий двигательного умения (навыка).

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы

1. Авдиенко В.Б. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / В.Б. Авдиенко, И.П. Волков 2000. -233
2. Андреева И.Н., Покровская И.А. «Адаптивная физическая культура. Программа для обучения детей с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью в сочетании с двигательными нарушениями»: Программа. Санкт-Петербург, 2014 - 41 с
3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. Т.2: / С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2009. – 448 с.
4. Мельников А.Ю. Практикум по легкой атлетике для лиц с ограниченными функциональными возможностями / А.Ю. Мельников; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2009. – 116 с.
5. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры: Учебник для средних спец. учебных заведений физ. Культ.- Изд. 3-е, перераб., доп. / Ю.И. Портных. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 344 с.
6. Семенов Ю.А. Навык плавания - каждому / Ю.А. Семенов – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 144 с.
7. Уфимцева Л.П. Психолого-педагогические основы коррекции психофизического развития детей – инвалидов средствами физвоспитания (методическое пособие) / Л.П. Уфимцева, Н.И. Венсловене, Т.М. Гаврилова; Детско-юношеская спортивно-адаптивная школа – Красноярск, 2006. – 58 с.
8. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.: Учеб. пособие для студ. высших учеб. Заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия»,2003. – 480 с.
9. Царик А.В. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование / авт.- сост. А.В. Царик; под общ. ред. П.А. Рожкова. – М.: Советский спорт, 2010. – 1272 с.
10. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Л.В. Шапкова.- М.: Советский спорт, 2009. – 608 с.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия», <http://www.infosport.ru>
2. Российская Спортивная Энциклопедия, <http://www.libsport.ru/>
3. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры». <http://www.teoriya.ru/journals/>
4. Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
5. Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», <http://lesgaft-notes.spb.ru/>
6. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
7. Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/>
8. Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>

9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта, <http://lib.sportedu.ru/>
10. Библиотека Сибирского государственного университета физической культуры, <http://www.sibsport.ru>
11. Наука о тренерской работе (Abstracts), <http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm>
12. Энциклопедия по видам спорта <http://www.infosport.ru/sp/>
13. Министерство спорта РФ, <http://mon.gov>

Комплекс корригирующих упражнений:

Комплекс утренней гимнастики.

Разминка в комплексе упражнений утренней гимнастики ориентирована на развитие у ребенка правильной и легкой походки, координации движений и навыков преодоления препятствий. Разминка длится около трех минут и включает в себя преимущественно различные виды ходьбы и бега.

Эта часть комплекса упражнений утренней гимнастики проста, и может иметь массу вариаций. Для начала достаточно, чтобы ребенок просто походил вдоль стен комнаты по кругу, чередуя обычную ходьбу, ходьбу на носках, ходьбу на пятках, легкий бег. Как варианты, можно добавлять бег со сменой направления, ходьбу приставными шагами, ходьбу зигзагом вокруг препятствий (например, кеглей или табуреток), ходьбу боком.

1. «Качалочка»

Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте мы тоже попробуем так покачаться!

И.п.: лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить колени руками. Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза.

2. «Морская звезда»

Цели: формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

И.п.: лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны.

Вы — морская звезда! Покачайтесь на волнах.

3. «Стойкий оловянный солдатик»

Цели: развитие умения сохранять равновесие, формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик?

И.п.: встать на колени, руки плотно прижать к туловищу. Наклониться назад, как можно ниже, держать спину прямо, а затем выпрямиться. Повторить 3 раза. Сесть на пятки, отдохнуть.

4. «Самолет»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.

И.п.: сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны — «полетели самолеты». Удерживать позу 5—10 с, затем отдохнуть. Повторить 3 раза.

5. «Цапля»

Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление опорно-двигательного аппарата.

И.п.: стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять так немножко. Затем на левой ноге. Повторить 3—4 раза.

Когда цапля ночью спит,

На одной ноге стоит.

Не хотите ли узнать:

Трудно ль цапле так стоять?

А для этого нам дружно

Сделать позу эту нужно.

(2-й вариант: ногу, согнутую в колене, поднять вперед, вверх, под углом.)

Очень трудно так стоять,

Ножку на пол не спускать,

И не падать, не качаться,

За соседа не держаться

6. «Потягивание»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.

И.п.: лежа на спине, потянуть левую ногу пяточкой вперед, а левую руку вытянуть назад за голову вдоль туловища. То же самое другой ногой и рукой. Затем двумя ногами и руками вместе.

7. «Ах, ладошки, вы, ладошки!»

Цели: формирование правильной осанки, координация движений верхних конечностей.

И.п.: встать прямо и, заведя руки за спину, соединить ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположить кисти рук так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад.

Удерживать позу и произносить:

«Ах, ладошки, вы, ладошки!

За спиною спрячем вас!

Это нужно для осанки, это точно!

Без прикрас!»

Медленно опустить руки вниз, встряхнуть кистями рук и выполнить спокойный выдох.

8. «Карусель»

Цели: улучшение функции вестибулярного, укрепление опорно-двигательного аппаратов.

И.п.: сесть на пол, поднять прямые ноги вверх. Опираясь руками об пол, поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель.

9. «Покачай малышку»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.

И.п.: сидя, поднять к груди стопу ноги, обнять ее руками. Укачивать «малышку», касаясь лбом колена и стопы ноги.

10. «Танец медвежат»

Цели: укрепление мышц нижних конечностей и мышечного корсета позвоночника.

Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать.

И.п. — о.с: положить руки на пояс, выполнять полуприседания. Темп средний.

11. «Птица»

Цели: развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, укрепление мышечного корсета позвоночника.

И.п.: лежа на животе, поднять руки вверх, в стороны, прогнуться. Махать руками, как птица крыльями. Мы полетели. Лечь на живот, опустить руки. Пауза, отдых. Затем продолжить «полет». Повторить 2—3 раза.

12. «Паровозик»

Цели: формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и нижних конечностей.

И.п.: сидя, ноги слегка согнуты в коленях, а руки в локтях прижаты слегка к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руки выполняют круговые движения, имитируя вращательные движения колес. Остановиться через 2—3 мин, пауза, затем продолжить движение. (2-й вариант: движение назад.)

Комплекс упражнений 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 .
- То же, но руки к плечам, за голову.
- То же, но руки назад, в стороны.
- То же, но руки вверх.
- Поднять голову и плечи. Движение руками к плечам, в стороны, к плечам, И.п.
- Поднять голову и плечи. Руки в стороны - сжимание и разжимание пальцев.
- Поднять плечи и голову. Руки вверх - два хлопка, и.п.
- То же, но руки в стороны - небольшие круговые движения в плечевых суставах.
- Движения руками как при плавании способом брасс на груди.
- Движение руками в стороны, к плечам, вверх. и.п.
- Движения руками, имитация «бокса».
- И.п. – то же. Движение руками вверх, за голову, вверх, и.п. Держать 4 счета в каждом положении.
- И.п. - лежа на животе, руки вверх. Передача теннисного мяча, эстафетной палочки из рук в руки до конца шеренги. Все занимающиеся держат рукиверху до окончания передачи.
- То же, но передача предмета слева направо.
- И.п. - лежа на животе, руки под подбородком. Поочередное поднимание ноги вверх.
- То же, но движения ногами как при плавании кролем на груди.
- И.п. - то же. Поднимание обеих ног вверх.
- И.п. - тоже. Поднять правую, присоединить левую, опустить правую, затем левую.
- Поднять ноги, развести в стороны, соединить и опустить.
- На гимнастической скамейке, лежа продольно на животе, движения ногами, как при плавании способом брасс на груди.
- И.п. - то же, но движения руками и ногами.
- 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.

- «Лягушонок». И.п. - то же. Поднять голову вверх, руки к плечам ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуться спину с небольшим подниманием груди от пола. Прогибая спину, отводить голову назад, избегать сильного прогиба в пояснице, темп медленный.
- 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.

Комплекс упражнений для укрепления мышц спины №2

1. **Езда на велосипеде.** Из положения лежа на спине ноги делают в воздухе круговые движения с воображаемыми педалями.
2. **Ножницы.** Махи прямыми ногами в горизонтальном направлении с перекрещиванием.
3. **Колобок.** Подтягивание согнутых ног в коленях, обхватывание их руками и катание на спине по удобной траектории.
4. **Мост над дорогой.** Это упражнение выполняется из положения лежа на спине, при этом ноги должны быть согнуты в коленях, а ступни опираться на пол, руки остаются вдоль туловища. Нужно оторвать от пола таз и стараться прогнуться, поднимая так как можно выше. В этом положении следует задержаться на 5 секунд, после чего вернуться в исходную позу.
5. **Акробат.** Выполняется из положения лежа на спине, руки лежат вдоль туловища. Необходимо поднять прямые ноги, стараясь коснуться пола за головой носками.
6. **Котенок.** Прогобы спины вниз и вверх из положения стоя на четвереньках.
7. **Корзина ягод.** Лежа на животе, ребенок обхватывает обеими руками лодыжки ног и старается подтянуться как можно выше до положения, похожего на объемную корзину.
8. **Пловец.** Из положения лежа на животе совершаются махи прямыми руками и ногами в воздухе с имитацией движений пловца.
9. **Лодочка.** Лежа на животе, ребенок должен постараться оторвать руки и ноги от пола и замереть в воздухе, оставаясь в этом положении как можно дольше.

Комплекс дыхательных упражнений №1

1. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, правая рука на груди, левая - на животе - глубокое медленное дыхание через нос
2. Лежа на спине, руки вдоль туловища - глубокий вдох через нос (вдохнули «запах цветка»), медленный выдох через нос
3. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях - глубокий вдох и выдох
4. То же, с заданным ритмом дыхания: вдох на 3 счета, выдох - на 4 («сдунули одуванчик»)
5. Стоя, руки на пояс - глубокий вдох через нос и выдох через рот, губы трубочкой («погасили свечу»)
6. Сидя на полу, согнув колени, локти упираются в живот, открытые ладони перед собой - глубокий вдох и (длинный выдох «подули на молоко»)
7. Лежа на спине, поднятие рук вверх - вдох, опускание - выдох
8. Сидя на стуле, положив набивной мяч (2 кг) на живот и удерживая его руками, - глубокий вдох, медленный выдох, рот трубочкой.
9. Сидя на стуле, развести руки в стороны - глубокий вдох, на выдохе - наклон вперед, доставая руками носки ног
10. Стоя, руки перед грудью, после глубокого вдоха - на выдохе пружинящие отведения назад рук, согнутых в локтях
11. «Дровосек». Ноги на ширине плеч, руки в замок - глубокий вдох - поднять руки, на выдохе с наклоном резко опустить руки, произнося «У-У-УХ»
12. «Лягушка». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед с взмахом рук. На взмахе глубокий вдох, во время прыжка - сильный выдох с произнесением звуков КВА
13. Ходьба, руки на поясе с различными вариантами дыхания: на 3 шага - вдох, на 3 шага - выдох; на 4 шага - вдох, на 4 шага - выдох; на 2 шага - вдох, на 3 шага - выдох; на 3 шага - вдох, на 5 шагов - выдох и др.
14. Бег с акцентированным вниманием на дыхание: а) после сильного вдоха через нос, не задерживая дыхания, постепенный выдох на каждый шаг, на четвертом - полный выдох через рот с произнесением звуков «ф-фу»; б) на 4 шага постепенный вдох, на 4 шага - постепенный выдох; в) на 2 шага - вдох, на 4 шага - выдох.
15. Бег с произвольным дыханием, ускорениями, остановками, прыжками и т.п.

И. п. - стойка у стены в положении правильной осанки. Сделав шаг вперед, сохраните позу в течение 2-3 с. Вернитесь в и. п. Проверьте осанку. 8-10 раз.

И. п. - то же. Шаг вперед, руки в стороны. Присядьте, руки вперед. Сидя же, переведите руки в стороны, опустите вниз. Вернитесь в и. п. Следите за сохранением правильного положения головы, плеч, живота, таза. 8-10 раз.

Выполняя упражнения 1 и 2, на голову можно положить книгу.

И. п. - сидя на стуле. Поднимите руки в стороны - вверх, сведите лопатки. В этом положении согните руки, положите ладони на лопатки как можно ниже. Локти максимально разверните. Вернитесь в и. п. 10-12 раз.

И. п. - о. с. Правая рукаверху, левая внизу. Согните руки в локтях и постарайтесь соединить пальцы обеих рук за спиной в замок. Вернитесь в и. п. Повторите упражнение, меняя положение рук. 6-8 раз с каждой руки.

И. п. - о. с. На каждый счет подавайте вверх плечи вперед и назад. 10-15 раз.

И. п. - сидя на краю стула. Руками обопритесь о сиденье, локти отведены назад. Сильно прогнитесь в грудной части позвоночника, голову назад. Вернитесь в и. п. 10 раз.

И. п. - стойка на коленях с опорой на руки, голова опущена. На счет раз - прогнуться, голову вверх, старайтесь сильнее напрячь мышцы поясницы. На счет два - согнуть спину, голову вниз. 10-15 раз.

Комплекс упражнений на координацию движений

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.

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.

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.

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. 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.

И. 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.

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.

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

Комплекс упражнений для развития мелкой моторики рук.

С малыми мячами (резиновый, теннисный и др.)

Перекладывание, перебрасывание мяча из одной руки в другую.

Подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя.

Подбрасывание мяча перед собой правой (левой) и ловля двумя.

Подбрасывание мяча правой, ловля левой и наоборот с постепенным увеличением высоты полета

Высокое подбрасывание мяча вверх и перед ловлей, выполнение различных движений (хлопков спереди, сзади, под коленом), поворотов направо, налево, кругом

Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.

То же, но ловля правой (левой) рукой

Удары мяча о стену одной рукой и ловля двумя.

То же с дополнительным движением перед ловлей мяча: хлопок спереди, сзади, под коленом, поворот кругом.

Круговые движения кистями вправо и влево с теннисными мячами в обеих руках.

Поочередное подбрасывание мячей и ловля правой, затем левой.

Одновременное подбрасывание 2-х мячей и ловля двумя руками после удара мячей об пол.

Поочередные удары разными мячами об пол и ловля двумя (мячи для настольного тенниса, каучуковый, резиновый, теннисный).

Удары разными мячами о стену.

Подбрасывание и перекидывание мячей из одной руки в другую.

Подбрасывание правой и ловля правой

Подбрасывание левой и ловля левой.

Броски мяча в цель с близкого расстояния.

Метание в горизонтальную цель (обруч) с дистанций 4-6 м.

Метание в цель тремя мячами (пластмассовым, резиновым и теннисным), разными по весу и материалу.

То же, но в вертикальную цель (мишень, обруч), расположенную на стене на уровне глаз.

Комплекс упражнений для боковых мышц туловища.

1. И.п. о.с. Поднять левую руку вверх, а правую руку отвести назад, то же с переменной рук.
2. И.о. О.с. Упражнение «насос».
3. И.п. О.с. Пружинящие наклоны попеременно в разные стороны.
4. И.п. лежа на животе. Прогибание спины. Левая рука вверх, правая назад. Затем поменять руки.
5. И.п. лежа на правом боку, прямая правая рука поднята вверх, левая расположена вдоль туловища. Удерживая тело в положении на боку, приподнимать и отпускать левую ногу, то же, лежа на другом боку.
6. И.п. сидя на четвереньках. Прогибание спины. Левая рука вверх, правая нога вытягивается назад. Повторить со сменой руки и ноги.

Комплекс упражнений для развития гибкости

Наклоны. Выполнять их можно в положении стоя: встать ровно и не сгибая колени постараться дотянуться до пола. Чтобы улучшить гибкость можно выполнять легкие пружинящие движения. Повторять 8-10 раз, со временем увеличивая количество подходов и амплитуду. Аналогичное упражнение можно выполнять расставив ноги на ширину плеч, стараясь дотянуться до поверхности локтями.

Наклоны из положения сидя. Сидя на полу, ноги сведены вместе и выпрямлены вперед. Наклониться вперед, стараясь дотянуться до носочков. Задержаться в такой позиции на несколько секунд. Чтобы усложнить задание необходимо развести ноги в стороны. При наклоне следует тянуться руками вперед, стараясь дотронуться до пола локтями. Для усиления эффекта, взрослые могут оказать помощь – удерживая ребенка в сложенной позиции в течение 2-5 секунд.

Растяжение ног. Принять положение сидя на полу. Поднять одну ногу, обхватив ее ладонями за бедро или лодыжку и постараться подтянуть ее к лицу. Важно удержаться в таком положении до 10 секунд, а затем повторить аналогичное действие на другую ногу.

Потягивания вверх. Встать ровно, расставив ноги на ширину плеч. Делая вдох, поднять руки вверх и потянуть тело. На выдохе вернуться в первоначальное положение. Повторить 5-7 раз, стараясь максимально дотянуться вверх.

Наклоны в сторону. Встать ровно и расставить ноги на ширину плеч. Правую руку поднять вверх, а левую поставить на талию. Наклониться влево, максимально вытягиваясь. При этом не следует совершать пружинящих движений. Повторить на другую сторону.

Бабочка. Сесть на пол, согнув коленные суставы и сложив стопы вместе. Медленно развести колени в стороны, помогая при необходимости локтями.

Кошка. Такое занятие тренирует живот и спину. Исходное положение: стоя на полу, оперившись на поверхность ладонями и коленями. На вдохе голову поднять вверх и максимально прогнуть позвоночник вниз. Делая выдох выгнуть спину вверх, втягивая живот. Количество повторений – 10-12. Важный момент – следует постоянно следить за дыханием.

Для улучшения гибкости бедра может выполняться следующее упражнение: встать ровно, выставив одну ногу вперед. Медленно опуститься вниз, сгибая коленные суставы. При этом спина должна оставаться ровной, а голова – прямой. Повторить действие, выставив вперед другую сторону.

Комплекс упражнений для коррекции расслабления

№ п/п	упражнения	коррекционная направленность
1.	«Плети». И.п. - стойка произвольная, махи расслабленных рук вправо и влево, как «плети», при небольшой ротации позвоночника	Расслабление мышц плеча, предплечья, кисти
2.	«Покажи силу». И.п. - основная стойка, ноги на ширине плеч: 1 - руки в стороны; 2 - руки к плечам, кисти в кулак; 3 - максимально напрячь мышцы рук; 4 - расслабить мышцы рук - «стряхнуть воду» с пальцев рук	Напряжение (расслабление мышц рук, быстрота переключения, образное мышление)
3.	«Бабочка». Бег на носках мелкими шагами со взмахом рук по большой амплитуде, как машут крыльями бабочки	Пластичность, выразительность, координация асимметричных движений
4.	«Вертолет». То же, но движения асимметричные: правая вверх-в сторону, левая - вниз-в сторону (со сменой положения)	Равновесие, точность, выразительность, пластичность движений, дифференцировка амплитуды, расслабление
5.	«Балерина». И.п. - основная стойка; 1-2 - встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться за руками; 3-4 - дугами в стороны-вниз, расслабленно скрестить руки на груди, голову наклонить вниз	Напряжение - расслабление, координация движений
6.	«Обними себя». И.п. - основная стойка; 1 - руки в стороны, вдох; 2-3 - крепко обнять себя за плечи, напрячь мышцы рук, выдох; 4 - руки вниз, расслабленно	Напряжение - расслабление, координация движений и дыхания, эмоция удивления
7.	«Удивились». И.п. — основная стойка; 1 - поднять плечи, вдох; 2 - опустить плечи, выдох; 3 - поднять плечи, развести руки, вдох; 4 - опустить плечи, и.п., выдох. Темп медленный. После 6-8 повторений расслабить мышцы плечевого пояса	Пластичность, выразительность движений, дифференцировка амплитуды и симметричности движения
8.	И.п. - стойка ноги врозь, набивной мяч (1-2	Развитие силы мышц плечевого

	<p>кг) в руках внизу;</p> <p>1 - руки вверх, прогнуться, посмотреть на мяч, вдох;</p> <p>2 - в и.п., выдох;</p> <p>3 - наклоны вперед, прямые руки вперед, посмотреть на мяч, вдох;</p> <p>4 - и.п., выдох.</p> <p>Темп медленный. После 5-6 повторений положить мяч, опустить плечи, встряхнуть руки</p>	<p>пояса, координация движений и дыхания, переключение на расслабление в фазе отдыха</p>
9.	<p>И.п. - сидя или стоя. Сжимание разжимание кистей с постепенно увеличивающимся темпом движений. По сигналу - отдых, расслабление - «стряхнуть воду с пальцев»</p>	<p>Развитие мелкой моторики рук, дифференцировка темпа движения, расслабление</p>
10.	<p>И.п. - сидя по-турецки. Выполнить позу правильной осанки: расправить плечи, туловище прямое, подбородок приподнят, плечи опустить. Закрывать глаза, фиксировать позу 20 сек. Во время отдыха (20 - 30 сек.) лечь на спину, ноги согнуть в коленях, руки в стороны - расслабиться</p>	<p>Сохранение вертикальной позы без зрительного контроля, переключение, дифференцировка времени, расслабление</p>
11.	<p>И.п. - лежа на спине. Сделать глубокий вдох и напрячь все мышцы тела в течение 10 сек. (отсчитать 10 сек. мысленно, про себя), максимально расслабить все мышцы, глубокое дыхание</p>	<p>Развитие статической силы, дифференцировка (отмеривание) времени, волевое усилие, расслабление, контролируемое дыхание</p>
12.	<p>«Велосипед». Из упора сидя сзади поднять ноги на угол 45°, выполнить «педалирование» в течение 20 сек., опустить ноги, согнуть колени, руками «потрясти» мышцы голени</p>	<p>Развитие силы мышц ног и брюшного пресса, расслабление мышц ног с элементами самомассажа</p>
13.	<p>И.п. - основная стойка. Круговые движения кистей, круговые движения предплечий, круговые движения в плечевых суставах с постепенно увеличивающейся амплитудой (расслабленно, за счет инерции), расслабление - «бросить» руки</p>	<p>Развитие гибкости, мелкой и крупной моторики рук, регулирование темпа и амплитуды движений, умение использовать инерционные силы</p>
14.	<p>Прыжки на скакалке на двух ногах в высоком темпе - 30 сек., прыжки на скакалке</p>	<p>Активизация дыхательной и сердечно-сосудистой систем, координация</p>
15.	<p>Бег с высоким подниманием бедра у опоры с переходом на расслабленный бег «трусцой»</p>	<p>Быстрота движений, способность к переключению и расслаблению, дифференцировка усилий и темпа</p>

		движений
16.	«Скалолазы». Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с переходом на соседнюю стенку и доставанием флажка. После упражнения: поднять руки вверх, последовательно расслабить все мышцы: «уронив» кисти, предплечья, плечи, согнуть тазобедренные, коленные, голеностопные суставы - сесть на пол	Преодоление чувства страха, координация движений рук и ног, дифференцировка усилий, профилактика плоскостопия, последовательное расслабление разных звеньев тела
17.	«Лодочка». Из положения лежа на животе, руки за голову - поднять голову, грудь, ноги. Зафиксировать позу на 5 сек., расслабить все мышцы, опустив голову на руки и согнув ноги в коленных суставах, «поболтать» ногами	Статическая сила мышц позвоночника, укрепление мышечного корсета, расслабление мышц туловища и ног
18.	Стоя у опоры - расслабленные махи ног вперед и назад	Регулирование произвольного расслабления, гибкость
19.	Сидя, руки расслаблены; 1-4 - круговых движения головой вправо; 5-8 - круговых движения головой влево	Расслабление мышц шеи, устойчивость вертикальной позы при раздражении вестибулярного аппарата

Упражнения укрепления мышц спины

Таблица 1

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	«Кошечка». Из положения стоя на четвереньках - опускание и поднятие головы с прогибанием в поясничном отделе с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах позвоночника	Гибкость позвоночника, укрепление мышечного корсета, координация движений головы и туловища, вестибулярная устойчивость
2.	«Колечко». Из положения стоя на коленях, руки на пояс - прогибаясь, наклон назад до касания пола головой. Выполняется со страховкой	Гибкость позвоночника, растягивание мышц живота, укрепление мышц спины, вестибулярная устойчивость, симметричность движений
3.	«Ванька-встанька». Из положения сидя с максимально согнутыми коленями, прижатыми к груди и обхваченными руками, - перекаат назад и возвращение в исходное положение без помощи рук	Укрепление мышц туловища, координация движений, дифференцировка мышечных ощущений, ориентировка в пространстве
4.	«Птица». Из положения сидя на полу, ноги врозь пошире, руки в стороны (зафиксировать правильную осанку) - наклон вперед до касания руками пальцев ног, сохраняя положение головы, туловища и рук	Гибкость поясничного отдела позвоночника, растягивание мышц спины, симметричность движений, контроль за положением частей тела в пространстве
5.	«Змея». Из положения лежа на животе, ноги вместе, руки на уровне плеч, ладонями вперед - медленно разгибая руки и поднимая голову, максимально прогнуться в грудном и поясничном отделах, запрокинув назад голову	Гибкость позвоночника, растягивание мышц груди и живота, управление силовыми и временными характеристиками движения, устойчивость к вестибулярному раздражению
6.	«Лодочка». Из положения лежа на животе, руки за спину - поднять голову, грудь, ноги, зафиксировать позу, покачаться «на лодочке»	Гибкость позвоночника, статическая сила мышц плечевого пояса, спины и живота
7.	«Пловец». Из положения лежа на груди - движение руками, как в плавании брассом на груди, постепенно увеличивая амплитуду и темп движений, не касаясь руками пола	Укрепление мышц туловища, координация и симметричность движений, дифференцировка пространственных и временных характеристик движения
8.	«Рыбка». Из положения лежа на животе, руки на предплечьях на полу, пальцы вперед	Гибкость позвоночника, растягивание мышц груди и

	- медленно разгибая руки, поднять голову, прогнуться во всех отделах позвоночника и коснуться ступнями ног, согнутых в коленях, до головы	живота, укрепление мышц туловища
9.	«Свеча». Из положения лежа на спине, руки за голову - сначала согнуть ноги в коленях, а затем разогнуть их до вертикального положения по отношению к полу, зафиксировать позу и медленно опустить в исходное положение	Сила мышц брюшного пресса, координация движений, пространственная ориентация, регулирование амплитуды движения
10.	«Велосипед». Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища и подняв ноги до вертикального положения - имитация движений велосипедиста, сначала медленно, с постепенным ускорением	Сила мышц брюшного пресса, координация и ритмичность движений, дифференцировка темпа движений
11.	«Стрелка». Из положения лежа на правом боку, правая рука вытянута вверх, левая упирается в пол на уровне плеча - отведение левой ноги вверх. То же - на левом боку с отведением правой ноги	Укрепление боковых мышц туловища, живота и ног, координация движений
12.	«Маятник». Из исходного положения лежа на спине, руки в стороны - поднять ноги на 90° и, не разводя их, опустить справа от себя, снова поднять вверх и опустить слева от себя, не отрывая плеч от пола	Укрепление мышц живота и боковых мышц туловища, координация движений, ориентация в пространстве, волевое усилие

Комплекс упражнения для профилактики плоскостопия

Коррекционные упражнения, выполняемые лежа

1. Лежа на спине, поочередно и вместе оттягивать носки стоп, приподнимая и опуская наружный край стопы.
2. Согнув ноги в коленях, опереться стопами в пол, развести пятки в стороны.
3. Согнув ноги в коленях, опереться стопами в пол, поочередно и одновременно приподнять пятки от пола.
4. Стопой одной ноги охватить голень другой и скользить по ней.
5. Лежа на спине поочередное и одновременное вытягивание носков стоп с поворотом их вовнутрь

Коррекционные упражнения, выполняемые сидя

1. Максимальное подошвенное сгибание стоп с поворотом внутрь.
2. Поочередное захватывание пальцами ног гимнастической палки.
3. Подгребание пальцами матерчатого коврика или имитация подгребания песка.
4. Захватывание стопами округлых предметов (теннисного мяча, бильярдных шаров) внутренними сводами стопы и перемещение их с одного места в другое.
5. Сидя на краю стула, стопы параллельно - руками захватить коленные суставы, развести колени, одновременно поставить стопы на наружный край и согнуть пальцы.
6. Катание стопами мяча, гимнастической палки, массажного валика.
7. Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола.
8. Из упора сидя сзади, колени согнуты, подтянуть пятки к ягодицам - ползающие движения стоп вперед и назад за счет пальцев ног.
9. Из положения сидя с согнутыми коленями, руки провести снаружи между бедром и голенью, захватив ладонями стопы с внешней стороны, - поочередно поднимать стопы руками.
10. То же, но захватить стопы с внутренней стороны.
11. В стойке на коленях, раздвинув стопы наружу, сесть на пол между ногами, стопы захватить руками со стороны подошвы и поочередно поднимать их.
12. В упоре сидя сзади - поочередные и одновременные круговые движения стопой

Коррекционные упражнения, выполняемые стоя

1. Стоя на наружных сводах стоп - подняться на носки и вернуться в исходное положение.
2. Стоя на наружных сводах стопы - полуприсед.
3. Стоя, носки вместе, пятки врозь - подняться на носки, вернуться в исходное положение.
4. Стоя, стопы параллельно на расстоянии ладони - сгибая пальцы, поднять внутренний край стопы.
5. Стоя след в след (носок правой касается пятки левой), - подняться на носки, вернуться в исходное положение.
6. Подкатывание теннисного мяча пальцами ног от носка к пятке, не поднимая ее.
7. Поставить левую (правую) ногу на носок - поочередная смена положения в быстром темпе.
8. Стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки на поясе - присед на всей ступне,

сохраняя правильную осанку, вернуться в исходное положение.

Коррекционные упражнения, выполняемые в ходьбе

1. Ходьба на носках, на наружных сводах стоп.
2. Ходьба на носках, в полуприседе, носки внутрь.
3. Ходьба гусиным шагом на наружных сводах стопы.
4. Ходьба по набивным мячам.
5. Ходьба на носках по наклонной плоскости.
6. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.
7. Ходьба вдоль и приставными шагами боком по канату, расположенному на полу.
8. Ходьба приставными шагами по рейке гимнастической стенки, держась за рейку на уровне пояса.
9. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, захватывая рейку пальцами и поворачивая стопы внутрь.
10. Ходьба на носках, собирая пальцами ног рассыпанные орехи, шашки, пуговицы.
11. Ходьба на четвереньках маленькими шажками.
12. Ходьба по массажному коврику.

Подвижные игры:

Охотники и утки.

Количество играющих: 10-12 человек.

Место проведения: зал, площадка.

В центре чертят большой круг. Играющих делят на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» встают за чертой круга и получают мяч (резиновый, волейбольный). «Утки» располагаются внутри круга «озера».

Описание игры. По команде «охотники», не заходя в круг, стараются попасть мячом в «уток». Задача «уток» - уклониться от мяча, если все же это происходит, то она выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «утки».

Быстрый и ловкий

Описание игры. Стулья ставятся по кругу, спинками вовнутрь. Участники игры, стоят по кругу с внешней стороны. По сигналу тренера-преподавателя ребенок бежит к стулу и садится на него. Поскольку стульев меньше, один игрок остается без места. Он выбывает, из круга убирают еще один стул. Игра проходит до тех пор, пока не определится победитель.

Мяч по кругу

Описание игры. Играющие встают в круг и рассчитываются на «первый-второй». Первые номера – одна команда, вторые – другая. Два рядом стоящих игрока – капитаны. У них в руках по мячу. По сигналу капитаны передают мячи по кругу в противоположных направлениях игрокам своей команды через одного. Мяч должен как можно быстрее вернуться к капитану. Можно увеличивать количество кругов.

Ссылка: учебник «Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре, раздел «Коррекционно-развивающие игры с элементами спортивных игр»

Критерии оценки диагностических параметров

Уровень	Балл	Комментарии
a	1	Навык или умение отсутствует. Ребенок никаким образом не принимает участие в действие выполняемое взрослым.
a	2	Пассивное участие. Действие выполняется взрослым. Ребенок позволяет что-либо делать с ним, подстраиваясь под действия взрослого.
bc	3	Навык или умение проявляется при максимальной (значительной) поддержке – со стороны взрослого; - со стороны взрослого + с использованием ТСР.
bc	4	Навык или умение «сформирован» при максимальной (значительной) поддержке – со стороны взрослого; - со стороны взрослого + с использованием ТСР.
bc	5	Навык или умение проявляется при средней (частичной) поддержке – со стороны взрослого; - со стороны взрослого + с использованием ТСР.
bc	6	Навык или умение «сформирован» при средней (частичной) поддержке - со стороны взрослого; - со стороны взрослого + использованием ТСР.
bc	7	Навык или умение проявляется при минимальной поддержке - со стороны взрослого; - со стороны взрослого + с использованием ТСР.
bc	8	Навык или умение «сформирован» при минимальной поддержке - со стороны взрослого; - со стороны взрослого + с использованием ТСР.
dc	9	Навык или умение выполняется - самостоятельно при мотивации или словесной инструкции взрослого - самостоятельно в специально организованной среде и/или адаптированного ТСР при мотивации или словесной инструкции взрослого.
dc	10	Навык или умение выполняется - самостоятельно - самостоятельно в специально организованной среде и/или адаптированного технического средства.

**Контроль двигательных умений (навыков)
Контроль позы лежа**

Таблица 1

Контроль позы лежа	Начало года			Конец года		
	Уровень способности	Балл	Комментарий	Уровень способности	Балл	Комментарий
Лежа на спине						
Удержание позы по средней линии						
Взаимодействие рука-нога						
Лежа на животе						
Удержание позы по средней линии						
Лежит, опираясь на предплечья						
Тянется к предмету	Правой рукой					
	Левой рукой					
Лежит, опираясь на выпрямленные руки						
Лежа на боку						
Удержание со средней линии						
С опорой на предплечье	Правое					
	Левое					

**Контроль двигательных умений (навыков)
Контроль позы стоя**

Таблица 2

Контроль позы стоя	Начало года			Конец года		
	Уровень способности	Балл	Комментарий	Уровень способности	Балл	Комментарий
На четвереньках						
На стабильной поверхности						
На подвижной плоскости						
На коленях						
На стабильной поверхности						
На подвижной плоскости						
Повороты	Вправо					
	Влево					
Наклоны	Вправо					
	Влево					
	Вперед					
На ногах						
На стабильной поверхности						
На подвижной						

плоскости						
Повороты	Вправо					
	Влево					
Наклоны	Вправо					
	Влево					
	Вперед					

**Контроль двигательных умений (навыков)
Смена поз (двигательные переходы)**

Таблица 3

Смена поз (двигательные переходы)	Начало года			Конец года		
	Уровень способности	Балл	Комментарий	Уровень способности	Балл	Комментарий
Из исходного положения стоя на коленях						
Из и.п. стоя на коленях в и.п. стоя на четвереньках						
Из и.п. стоя на коленях в и.п. стоя на одном колене						
Из и.п. на коленях в и.п. стоя на одном колене						
Из и.п. сидя на стуле						
Из и.п. сидя на стуле в и.п. стоя на ногах						
Из и.п. стоя						
Из и.п. стоя в и.п. сидя на стуле						
Из и.п. сидя						
Из и.п. сидя на полу в и.п. сидя на скамейке						
Из и.п. сидя на скамейке в и.п. сидя на полу						

**Контроль двигательных умений (навыков)
Перемещение в пространстве**

Таблица 4

Способ	Начало года			Конец года		
	Уровень способности	Балл	Комментарий	Уровень способности	Балл	Комментарий
Спуск по наклонной плоскости						
Перешагивание через препятствия						
Ходьба с огибанием препятствий						

Спрыгивание						
Прыжки на двух ногах						
Прыжки на одной ноге						
Бег						