Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа

РАССМОТРЕНО	**СОГЛАСОВАНО**	**УТВЕРЖДАЮ**
на педагогическом совете	зам. директора по УВР	директор МБУ ДО ДЮСШ
протокол №_____	_____М.В. Серко	_____С.В.Немченко
от _____2022г.	_____2022г.	_____2022г.

Подписано цифровой подписью:
Немченко Сергей Викторович
DN: cn=Немченко Сергей Викторович, o=МБУ ДО: ДЮСШ, ou=Директор, email=sportshcolarom@mail.ru, c=RU
Дата: 2022.11.10 13:29:21 +03'00'

Рабочая программа по адаптивной физической культуре.

Этап: СО
Возраст детей: 7-16 лет
Срок реализации: 1 год
Тренер-преподаватель: Левицкая Анастасия Игоревна

Волгодонской район,
ст. Романовская
2022 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Адаптивная физическая культура для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья- это общеобразовательная программа, адаптированная для этой категории обучающихся с учетом особенностей развития, индивидуальных возможностей, и обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Разработка программы по АФК осуществлена в соответствии:

- Федеральным законом № 27 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 4.12.2007 г.
- Статьи 31 Федерального закона № 329-ФЗ от 04.12.2007 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (адаптивный спорт);
- Конвенцией ООН о правах ребёнка;
- Всемирной декларацией об обеспечивании выживания, защиты и развития детей;
- Декларацией прав ребёнка;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях СанПиН 2.4.1.3049-13. Содержание Программы АФК для детей с ОНР и ЗПР полностью соответствует содержанию образовательной области «Физическое развитие».
- «Образовательной программе дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (задержкой психического развития)» (авторы Л.Б. Баряева, Т.В. Волосовец, О.П. Гаврилушкина, Г.Г. Голубева и др.; Под ред. Проф. Л.В. Лопатиной),

Рабочая учебная программа «Адаптивная физическая культура» имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Она способствует удовлетворению потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлению, укреплению и поддержания здоровья, личностного развития, социализации в общество.

В 2022/2023 учебном году реализация рабочей программы пройдет в штатном режиме с соблюдением санитарно-эпидемиологических требований в условиях профилактики и предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID–19). Организуются мероприятия разъяснительного характера для обучающихся и их родителей(законных представителей): о мерах сохранения здоровья, о мерах профилактики и

снижения рисков распространения новой коронавирусной инфекции (COVID–19); об организации индивидуальной и (или) групповой работы с обучающимися, в том числе с применением электронных средств обучения и дистанционных технологий обучения.

С 01 января 2021г. вступили в действия новые Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» Данные правила продолжают действовать в 2022-2023 году в соответствии с Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 направлены на охрану здоровья детей и молодежи, предотвращение инфекционных, массовых неинфекционных заболеваний.

Цели рабочей программы:

1.Обеспечение всестороннего и гармоничного развития обучающихся средствами адаптивной физической культуры.

2.Повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

3.Достижение планируемых результатов освоения АФК обучающимися с учетом их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

4.Выявление и развитие возможностей и способностей обучающхся с ОВЗ через проведение спортивно-оздоровительной работы, организацию творческого потенциала постредством АФК

Задачи рабочей программы:

Образовательные задачи:

1.Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.

2.Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

3.Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

4.Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1.Оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции).

2.Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.

3.Развитие пространственно-временной дифференцировки.

4.Обогащение словарного запаса.

5.Стимулирование способностей обучающихся к самооценке.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1.Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма обучающихся.

2.Активизация защитных сил организма обучающегося.

3.Повышение физиологической активности органов и систем организма.

4.Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

5.Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.).

7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья обучающихся.

Воспитательные задачи:

1.Воспитание в обучащихся чувства внутренней свободы, уверенности себе, своих силах и возможностях.

2. Воспитание нравственных и морально – волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.

3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

4. Формирование у обучащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни - коррекция психических нарушений в процессе деятельности-зрительно предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально - логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.

Специальные задачи физического развития детей ОВЗ:

- развитие выразительных движений;
- развитие общей и мелкой моторики;
- развитие ориентировки в пространстве;
- развитие коммуникативных функций;
- развитие музыкальных способностей;
- коррекция нарушений в двигательной сфере;
- формирование необходимых умений и навыков самостоятельной

пространственной ориентировки (ориентирование в спортзале, пользование спортивным инвентарем)

- адаптированными пособиями с использованием сохранных анализаторов);

- лучшение функции мышечной системы глаза;

- содействовать минимизации навязчивых стереотипных движений;

- развивать способность сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства;

- формировать жизненно-необходимые навыки, способствующие успешной социализации детей с ограниченными возможностями здоровья.

- развитие их ориентирования в пространстве

- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

- коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.).

- коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

- обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья обучающихся.

- создание благоприятных коррекционно-развивающих условий для лечения и оздоровления организма обучащихся средствами АФВ.

- коррекция нарушений скоростно-силовых качеств.

Обучающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и игровой работы.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста обучающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к ограниченным возможностям здоровья.

Программа составлена на один год обучения.

Учебный год начинается 01 сентября, заканчивается 31 августа. Тренировочный процесс в ДЮСШ ведется в соответствии с годовым учебным планом. Согласно учебному плану-графику в 2022-2023 учебном году нагрузка составила 312 часов. В соответствии со статьей 112 Трудового Кодекса Российской Федерации о праздничных и выходных днях, выходные дни выпали: 04 ноября, 02,04,06, января, 24 февраля, 08 марта, 01,08 мая, 12 июня и в связи с ежегодным оплачиваемым отпуском с 10 июля по 20 августа, нагрузка сократилась на 54 часа и составила 258 часов.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

Продолжительность этапов тренировочной и игровой подготовки.

Подготовка занимающихся проводится в 2 этапа, которые имеют свои специфические особенности. Основными отличиями является возраст и

уровень физического развития обучающихся, зачисляемых в ту или иную группу. На каждом этапе зачисления, обучающиеся проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. Выполнение программных требований, выраженных в количественных показателях физической, технической, тактической, и теоретической подготовки является основным критерием перевода обучающего на следующий этап подготовки.

Реализация программы на начальном этапе ориентирована на следующие результаты:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Соотношение объемов (разделов) тренировочной подготовки в течение года.

В соответствии с требованиями ФГОС для обучающихся ОВЗ, результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных и физических потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательной программы представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Содержание программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие структурные единицы, представляющие **определенные направления развития и образования детей:**

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

Возможные предметные результаты освоения учебного предмета:

- правильное выполнение упражнений;
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья;
- формирование элементарных знаний анатомии человека, о законах жизнедеятельности организма человека, о физиологическом и психологическом воздействии тех или иных упражнений;
- знакомство со специальной терминологии физических упражнений.

Обучение специальной терминологии физических упражнений;

- обучение и применение дыхательной гимнастики.

Учебный план тренировочных занятий в ДЮСШ
по адаптивной физической культуре (ч).

№ п/п	Виды подготовки	Кол-во часов/%
1	Теоретическая	9/3,4
2	Общая физическая подготовка	103/39,9
3	Лёгкая атлетика	15/5,9
4	Гимнастика	15/5,9
5	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	30/11,6
6	Коррекционно- развивающие упражнения	19/7,4
7	Коррекционно- подвижные и спортивные игры	27/10,4
9	Восстановительные мероприятия	4/1,5
10	Психологическая подготовка	8/3,1
11	Самостоятельное и дистанционное обучение	20/7,8
12	Медицинское обследование	4/1,5
13	Промежуточная (итоговая) аттестация	4/1,5
Общее количество часов		257/100

Режимы тренировочной работы.

Режимы тренировочной работы основываются на необходимых объемах тренировочных нагрузок.

Тренировочный процесс, в учреждении, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации спортивно-оздоровительного этапа подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей. Одно учебно-тренировочное занятие составляет 2 часа. Один час составляет 45 минут, после каждого часа 10 минутный перерыв.

Расписание тренировочных занятий утверждается директором учреждения, после согласования на тренерском совете в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания

тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава. Расписание размещается на информационном стенде и на официальном сайте учреждения.

Расписание занятий по адаптивной физической культуре.

Этап обучения	Дни недели					
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
СО	12-50 –14-30		12-50 –14-30		12-50 –14-30	

Режим тренировочной работы и требования по физической, оздоровительной подготовке.

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное число обучающихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке
Спортивно-оздоровительный		7	10	6	Выполнение нормативов по ОФП,СФП.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Обучающиеся обязаны проходить обязательный медицинский осмотр перед зачислением в группы, а также проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях. Зачисления в группы спортивно-оздоровительного этапа производится при согласии родителей, и только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра, подписанных врачом-педиатром, а также врачом узкой специализации.

Медицинские требования.

Лицо, желающее пройти спортивно-оздоровительный этап, может быть зачислено в учреждение, только при наличии медицинского заключения о допуске к тренировочным занятиям.

В медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивно-

оздоровительный этап в учреждении, входит:

- медицинское обследование спортсменов;
- санитарно-гигиенический контроль над режимом дня, местами проведения тренировочных занятий, одеждой, обувью.

Возрастные требования.

С учетом специфики тренировочного процесса по адаптивной физической культуре, комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья таких обучающихся, в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

В соответствии с Федеральными стандартами учебно-тренировочного процесса по адаптивной физической культуре, установлен минимальный возраст для зачисления на этап подготовки:

- спортивно - оздоровительный этап- 7 лет;

Психофизические требования.

В отечественной коррекционной педагогике понятие "задержка психического развития" является психолого-педагогическим и характеризует, прежде всего, отставание в развитии психической деятельности ребёнка. Причиной такого отставания могут быть слабовыраженные органические поражения головного мозга, которые могут быть врождёнными или возникать во внутриутробном, природовом, а так же раннем периоде жизни ребёнка. Может наблюдаться и генетически обусловленная недостаточность центральной нервной системы. Интоксикации, инфекции ведут к негрубым нарушениям темпа развития мозговых механизмов или вызывают лёгкие церебральные органические повреждения. Вследствие этих нарушений у детей в продолжение довольно длительного периода наблюдается функциональная незрелость центральной нервной системы, что, в свою очередь, проявляется в слабости процессов торможения и возбуждения, затруднениях в образовании сложных условных связей. Для таких детей характерна значительная неоднородность нарушенных и сохранных звеньев психической деятельности, а так же ярко выраженная неравномерность формирования разных сторон психической деятельности.

Дети с нарушением зрения при некоторой их общности с психофизическим развитием слепых и слабовидящих детей имеют свои специфические особенности в развитии.

Л.И. Плаксина (1998г) анализируя своеобразие монокулярного зрения, уточняет, что в связи с его наличием страдает точность, полнота зрительного восприятия, наблюдается неспособность глаза выделять точное

местоположение объекта в пространстве, его удаленность, выделение объемных признаков предметов.

Изучив практические действия детей с нарушением зрения, она делает выводы о том, что освоение предметного мира, развитие предметных действий, где требуется зрительный контроль и анализ у детей с косоглазием и амблиопией происходит сложнее, они носят замедленный характер.

Отечественными психологами (Б.Г.Ананьев, Л.А.Венгер А.В.Запорожец, А.А. Люблинская А.П.Усова и др.) разработана теория сенсорной организации человека, в которой определено место сенсорного развития ребенка. Выделение ведущих идей этой теории позволяет использовать положения общей психологии для обоснования направленности, выбора методов и приемов коррекционно-педагогического процесса по развитию зрительного восприятия детей, имеющих различные степень и характер зрительного дефекта.

Б.Г.Ананьев отмечает, что необходимо исходить прежде всего из положения психологии о том, что сенсорно- перцептивная организация ребенка - это единственная система анализаторов всех без исключения модальностей, включенная в свою очередь, в общую структуру человеческого развития. Такой подход обуславливает осуществление коррекционно-педагогической работы по развитию зрительного восприятия как неотъемлемой части всего процесса сенсорного воспитания ребенка.

Анализируя особенности формирования ориентировки в пространстве у детей с нарушением зрения, Е.Н.Подколзина (1999г) отмечает, что у детей с косоглазием и амблиопией из-за ограничения чувственного опыта возникают затруднения предметно-практической и словесной ориентировки в пространстве. За счет монокулярного видения пространства у детей с косоглазием и амблиопией затрудняется ориентация в пространстве на уровне предметно-практических действий, так как многие из признаков зрительно не воспринимаются. У детей с нарушением зрения отсутствуют четкие представления о своем теле и связи между пространственным расположением парно-противоположных направлений своего тела с их словесным обозначением.

Л.С.Сековец (1984г), М.А.Мишин (1997г) показали наличие отклонений в развитии двигательной сферы детей. Овладение основными движениями (ходьбой, бегом, метанием, прыжками, лазанием) во многом определяется состоянием и характером зрения. Поэтому, во время ходьбы и бега дети затрудняются в сохранении дистанции, наталкиваются друг на друга, протягивают руки при движении в пространстве. Л.С Сековец установила, что качество прыжков детей характеризуется несогласованностью рук и ног, приземлением на одну ногу, отсутствием отталкивания. При метании у детей наблюдается отсутствие прослеживания взором предмета и действий бросающей руки.

В многочисленных исследованиях доказано, что поражение слухового анализатора негативно влияет на весь ход развития детей. Дети с различными

слуховыми нарушениями оказываются в неблагоприятных условиях развития в сравнении с детьми, у которых нет отклонений в развитии сенсорных систем. Отсутствие слуха влияет на формирование восприятия, вследствие этого у детей с дефектом слуха отмечается задержка познания окружающего мира посредством чувственных форм. В познании ведущие роли принадлежат зрению и слуху, соответственно временные связи, образованные с участием слуховой сенсорной системы у слабослышащих детей либо отсутствуют, либо очень бедны. Развитие внимания слабослышащих детей связано с увеличением зрительного восприятия. Ребенок с нарушением слуха воспринимает словесную речь посредством считывания с губ, и для этого требуется сосредоточенность на лице говорящего, а при восприятии дактильной речи – сосредоточенности на положениях пальцев рук. Это возможно только при устойчивом внимании слабослышащего ребенка, поэтому дети со слуховыми нарушениями быстрее утомляются, вследствие этого увеличивается неустойчивость их внимания.

Слабослышащие дети испытывают трудности в переключении внимания, им необходимо значительно большее количество времени на «врабатывание», что в конечном итоге негативно сказывается на скорости выполнения действий и увеличении количества ошибок. Нарушение слуха сказывается также на особенностях развития психики ребенка, проявляющихся в своеобразии общения с другими людьми и всем окружающим миром в целом. Отсутствие слуха и разговорной речи сокращают объем поступающей информации и сопровождаются замедленностью и снижением мышления, памяти, внимания и всей познавательной деятельности в целом .

Современные исследования свидетельствуют о том, что включение физических упражнений в режим интеллектуальной и двигательной нагрузки оказывает положительное воздействие на формирование сенсорных эталонов, предметности восприятия, ориентировки в пространстве, развитие перцептивной сферы. Комплекс средств физического воспитания позволяет оказывать положительное воздействие на развитие эмоциональной сферы детей, способствует снижению психоэмоционального напряжения и агрессивного поведения по отношению к себе и окружающим.

Моторная активность влияет как на развитие психики, так и на состояние вегетативных функций. Учитывая эту закономерность, с помощью изменения физического состояния моторного анализатора и его локомоторного аппарата, можно направленно влиять на деятельность различных систем организма, высшие психические функции, на функции анализаторов. В свою очередь процесс физического воспитания и обучения следует строить так, чтобы ученики осмысленно выполняли упражнения, пытаясь их словесно опосредовать, проанализировать, осуществлять регуляцию темпа, ритма, координации движений и других характеристик. Необходимо формировать у них способы контроля и самоконтроля за движениями, использовать мотивационные факторы в достижении цели и

задач физического воспитания. Следует постоянно раскрывать сущность и необходимость занятий физической культурой, формировать положительное отношение к ним.

Предельные тренировочные нагрузки.

Предельные тренировочные нагрузки установлены Федеральными стандартами тренировочной подготовки по АФК. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Этапный норматив	СО
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	312
Общее количество тренировок в год	129

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

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

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Массажный коврик	Штук	2
2	Скамья гимнастическая	Штук	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
3	Гантели массивные 1 кг	Штук	3
4	Гантели массивные 2 кг	Штук	3
5	Мяч медицинбол 1 кг	Штук	4
6	Мяч медицинбол 2 кг	Штук	3
7	Мяч медицинбол31 кг	Штук	3
8	Фитбол	Штук	5
9	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	Штук	1
10	Скакалка гимнастическая	Штук	15

11	Гимнастическая сенсорная полусфера	Штук	4
12	Мяч массажный (с шипами)	Штук	12
13	Валик массажный	Штук	3
14	Палка гимнастическая (пластмассовая)	Штук	15

Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Этап	Год подготовки	Количество занимающихся в группе	Минимальный возраст занимающихся в группе	Максимальный возраст занимающихся в группе	Количество часов в неделю
СО	-	10	7	16	6

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

Формы, способы, методы организации реализации программы АФК для детей с ОВЗ.

Методы адаптивного физического развития и воспитания детей с ОВЗ, традиционно выделяются три группы.

1. Наглядные методы, к которым относятся - имитация (подражание); демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих обучающихся; использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.); использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К словесным методам относятся название тренером преподавателем по адаптивной физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к обучающимся, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К практическим методам можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с тренером преподавателем и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится средствам адаптивного физического воспитания детей с ОВЗ. К средствам АФК и оздоровления обучающихся относятся:

- гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;
- физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности обучающихся в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач адаптивного физического воспитания детей с ОВЗ достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также форм организации физкультурно-оздоровительной работы с

обучающимися. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по адаптивной физической культуре;
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Средства, используемые при реализации программы: физические упражнения, коррекционные подвижные игры, эстафеты, ритмопластика, дыхательная и пальчиковая гимнастика, упражнения для зрительного тренинга, материально-технические средства адаптивной физической культуры: специальные приспособления, ориентиры и пр., наглядные средства обучения.

Средства общения с занимающимися: вербальные и невербальные.

В современной практике адаптивного физического воспитания для решения как основных, так и специальных (коррекционных) задач имеется богатый арсенал физических упражнений.

1. Передвижения: ходьба, бег, подскоки.
2. Общеразвивающие упражнения:
   - без предметов;
   - с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.);
   - на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, бревно, кольца, перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.).
3. Упражнения на формирование навыка правильной осанки.
4. Упражнения для укрепления сводов стопы.
5. Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей).
6. Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
7. Упражнения на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.). Для совершенствования координации движений используются необычные или сложные комбинации различных движений, упражнения на тренажерах.
8. Упражнения на развитие точности движений и дифференцировки усилий.
9. Лазанье и перелезание (преодоление различных препятствий).
10. Упражнения на расслабление (физическое и психическое), расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер.
11. Специальные упражнения по обучению приемам пространственной

ориентировки на основе использования и развития сохранных анализаторов (зрение, слух, обоняние).

12. Упражнения на развитие и использование сохранных анализаторов.

13. Упражнения для развития мелкой моторики руки.

14. Специальные упражнения для развития правильного дыхания.

К особенностям коррекционной направленности АФК обучающихся с ОВЗ относятся положения, учитывающие следующие сведения о физическом, соматическом и психическом состоянии обучающихся:

- возраст и пол;
- результат медицинского обследования и рекомендации врачей: логопеда, ортопеда, хирурга, педиатра, невропатолога;
- степень и характер нарушения речи; врожденная или приобретенная патология и пр.;
- состояние здоровья ребенка (перенесенные инфекционные и другие заболевания);
- исходный уровень физического развития;
- состояние опорно-двигательного аппарата и его нарушения;
- наличие сопутствующих заболеваний;
- способность ребенка к пространственному ориентированию;
- наличие предыдущего сенсорного и двигательного опыта;
- состояние и возможности сохранных анализаторов;
- способы восприятия учебного материала;
- состояние нервной системы (наличие эпилептического синдрома, признаков перевозбуждения, нарушения эмоционально-волевой сферы, гипервозбудимости и пр.).

Теоретические основы программы АФК для детей с ОВЗ. Обоснование специфики отбора содержания программы АФК для детей с ОВЗ.

Программа по АФК направлена :

- на охрану и укрепление здоровья обучающихся, их всестороннее развитие;
- на обеспечение единства воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования;
- на использование адекватных возрасту видов деятельности и формах работы с обучающимися;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса, принципах целостности;
- преемственна с примерными основными общеобразовательными программами общего образования;
- направлена на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка, создания равных условий образования обучающихся независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности.

- создание условий развития обучающегося, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;

- на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Приоритетное направление:

- использование инновационных подходов в организации оздоровительной работы с детьми с ЗПР.

Программа АФК учитывает:

- индивидуальные потребности обучающегося, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования (особые образовательные потребности), индивидуальные потребности отдельных категорий детей;

- возможность освоения ребенком программы АФК на разных этапах ее реализации;

- возможность освоения программы АФК детьми с ОВЗ.

Личностные, метапредметные, предметные результаты.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

Отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «адаптивная физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучащихся к занятиям двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности адаптивной физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области позновательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий адаптивной физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях адаптивной физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по адаптивной физической культуре.

Метапредметные результаты:

Характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «адаптивная физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание адаптивной физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание адаптивной физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий адаптивной физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий адаптивной физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной адаптивной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

Характеризуют опыт обучащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «адаптивная физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского и параолимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития адаптивной физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте адаптивной физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия адаптивной физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий адаптивной физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности обучащихся. Чтобы совершенствовать у обучающихся с ОВЗ определенные умения, необходимо многократное повторение изучаемых движений со звуковым сопровождением.

Метод упражнения по применению знаний, построенный на основе восприятия информации при обучении пссредством органов чувств (зрение, слух, осязание, обоняние). Этот метод направляет внимание обучающегося на ощущение (мышечно-двигательное чувство), возникающее в мышцах, суставак при выполнении двигательных действий, и позволяет совершить перенос усвоенных знаний в практическую деятельность.

Метод наглядности занимает особое место в обучении. Требования к средствам наглядной информации: большие размеры предметов, насыщенность и контрастность цветов. Наглядность обязательно должна сопровождаться словесным описанием, что поможет избежать искаженного представления о предмете, а также позволит активизирэвать мыслительную деятельность обучающихся.

Метод стимулирования двигательной активности отсутствие ярких зрительных представлений обедняет эмоциональную жизнь обучающихся. Необходимо как можно чаще поощрять обучающихся, давать им почувствовать радость движений, помогать избавиться от комплекса неполноценности, от чувства страха пространства, неуверенности в своих силах.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием тренировок. Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий.

Практические занятия проводятся круглогодично. Вся тренировочная работа строится с учетом режима дня. В основу принципов обучения положены основные принципы педагогики: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность, прочность.

При проведении занятий особое внимание уделяется правилам техники

безопасности.

При многолетней тренировке юных обучающихся необходимо соблюдать в строгой последовательности преемственность задач, средств и методов. При проведении тренировок строго соблюдается постепенность в процессе роста тренировочных нагрузок. Необходимо одновременно и параллельно воспитывать физические качества (быстроту, силу, скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость, ловкость) у обучающихся различного возраста. Занятия проводятся, главным образом, групповым методом.

Особое внимание в тренировочном процессе по АФК следует уделять воспитательной работе со обучающимися. Занятия должны воспитывать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать их социальную активность.

Общие требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий подготовки по адаптивной физической культуре осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц.

К тренировочным занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и имеющие справку от врача.

Во время проведения тренировочного процесса строго соблюдать технику безопасности. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной разминки, чтобы избежать травм и повреждений. Тренер-преподаватель обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренеры-преподаватели и обучающиеся должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой медицинской помощи.

Основными опасными факторами, действующими на обучающихся являются:

- травмы, полученные в местах не пригодных для занятий (зоны нахождения снарядов ОФП);
- выполнение упражнений без разминки.

При занятиях адаптивной физической культуры должна быть медицинская аптечка, укомплектованная медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой помощи при травмах.

В процессе занятий должны соблюдаться порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец должен сообщить тренеру, который сообщает администрации учреждения.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучащимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий.

Вход обучащихся в спортивный зал и занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя.

Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий.

Во время разминки держаться строго друг за другом.

Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

При выполнении упражнений, строго придерживаться дистанции между выполняющими упражнение спортсменами.

Выполнение упражнений и их окончание проводятся по сигналу тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

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

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администратору учреждения, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Проветрить помещение, закрыть окна, выключить свет.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Рекомендуемые объемы тренировочных.

Объемы тренировочных определены в соответствии с Федеральными стандартами по адаптивной физической культуре.

Объем тренировочных нагрузок представлен поэтапными нормативами по количеству часов в неделю, количеству тренировок в неделю, общему количеству часов в год, общему количеству тренировок в год.

Этапный норматив	Кол-во часов
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	312
Общее количество тренировок в год	129

Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Под планированием подразумевают, прежде всего, процесс разработки системы планов, рассчитанных на различные промежутки времени, в рамках которых должен быть реализован комплекс взаимосвязанных целей, задач и содержание спортивной тренировки. Предметом планирования в процессе подготовки спортсменов являются цели, задачи, средства и методы

тренировки, величина тренировочных нагрузок, количество тренировочных занятий, системы восстановительных мероприятий и др.

Рабочий план определяет конкретное содержание занятий на определенный тренировочный цикл или календарный срок (например, на месяц).

План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяются задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

Требования по организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Врачебно-педагогический контроль – это исследование, проводимое совместно с врачом и тренером-преподавателем для того, чтобы определить, как воздействует на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

Врачебно-педагогический контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий.

Врачебно-педагогический контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия тренировок на организм обучающегося;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а так же спортивной одежды и обуви обучающихся;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнения правил безопасности.

С помощью врачебно-педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочный эффекты.

Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления – на другой и последующие после нагрузки дни.

Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

В процессе врачебно – педагогических наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействий физических нагрузок, на организм занимающихся с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного обучающегося и др.

- определение состояния здоровья и функционального состояния организма обучающегося для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки.

- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задача и возможностям обучающегося в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса.

- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок.

- оценка условий и организации тренировочных занятий.

Результаты врачебно-педагогического наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения руководителя учреждения, тренеров-преподавателей.

В результате наблюдения врач может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия.

Тренер-преподаватель определяет при этом работоспособность обучающихся, выполнения им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние обучающегося, его реакцию на нагрузку и восстановление. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию обучающегося, помогает тренеру-преподавателю своевременно внести необходимые изменения в тренировочный процесс.

Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;

- систематически вместе с тренерами-преподавателями анализировать правильность избранных методов тренировочного процесса;

- вместе с тренерами-преподавателями регулярно обсуждать результаты отдельных тренировочных занятий за определенный период времени.

Психологический контроль заключается в систематическом проведении психологических обследований, сопоставление получаемых данных с имеющимися критериями и нормативными показателями подготовленности. Следует диагностировать на разных этапах тренировочного процесса для дальнейшего повышения эффективности подготовки общие, неспецифические показатели обучающегося, характеризующие его психофизиологические возможности, «психофункциональный» резерв, а также профиль его личности, целесообразно диагностировать в подготовительном периоде. Более специфические психологические показатели личности и деятельности обучающегося, дающие возможность выявить психологические критерии его тренированности.

Биохимический контроль

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а

также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с врачебно-педагогическим, психологическим контролем используется биохимический контроль над функциональным состоянием обучающегося.

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать следующие задачи комплексного обследования: контроль над функциональным состоянием организма обучающегося, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройки организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма обучающихся. Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли климатических факторов и др. Данный контроль используется на различных этапах подготовки.

План применения восстановительных средств и мероприятий

Рациональное питание:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);

Физиотерапевтические методы:

1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный,
2. Гидропроцедуры: теплый душ , горячий душ, контрастный душ, восстановительное плавание.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под его контролем. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма.

Система контроля и зачётные требования

Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной деятельности включает следующие виды:

- контроль над тренировочными нагрузками;
- контроль над физической подготовленностью;
- контроль над двигательной пробой.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и тренировочной деятельности обучающегося на основе объективной оценки

различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Выделяются следующие виды контроля:

- этапный контроль позволяет оценить этапное состояние обучающегося, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущей контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных циклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма обучающихся на нагрузки в ходе тренировочных занятий.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Для контроля над функциональным состоянием обучающихся используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 сек., с последующим пересчетом ударов в минуту.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро-, мезо- и макро-циклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок.

Для контроля физической подготовленности обучащихся используют нормативы контрольных испытаний с помощью которых, производится динамика положительных и отрицательных результатов.

Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу.

Для оценки развития физических качеств у обучающихся предлагаем использовать следующие задания:

- челночный бег 5Х6 м (развитие ловкости);
- прыжки в длину с места (развитие скоростно-силовых качеств);
- бег 10 м/с, (развитие быстроты);
- наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (развитие гибкости);
- подъем туловища в сед из положения лежа за 30 сек (развитие силы).
- метание малого мяча в цель удобной рукой;
- отбивание мяча от пола удобной рукой (кол-во раз за 30 сек).
- метание на дальность;

Организация :

- диагностика проводится два раза в год: в начале года - в сентябре, в конце года – в мае (в первой половине дня).
- диагностика проводится только во время, отведенное для физкультурных занятий. В течение одного занятия можно проводить 2

задания в следующих сочетаниях:

- челночный бег и отбивание мяча от пола;
- метание в вертикальную цель и прыжок в длину с места;
- прыжки через короткую скакалку и подъем туловища в сед из положения лежа;
- бег 10 м и метание на дальность;
- наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке.
- перед диагностикой необходимо провести разминку.

Методика проведения.

Челночный бег 5х6 м.

Испытуемые пробегают дистанцию 30 м (5 отрезков по 6 м), перенося поочередно с линии старта до линии финиша 3 кубика (ребро 7 см). Тестирование проводится парами в условиях состязания. На линии старта устанавливаются два набора кубиков (по 3). На расстоянии 6 м от линии старта обозначается линия финиша. За линией финиша напротив каждого набора кубиков кладется по обручу. По команде: «на старт» двое тестируемых встают около кубиков, по команде «внимание» наклоняются к 1 первому кубику, но не касаются его. По команде «марш» - берут первый кубик, добегают до своего обруча, ставят (не бросают) кубик в обруч, возвращаются бегом к линии старта, берут второй кубик, снова бегут к обручу, ставят кубик, возвращаются бегом к линии старта, берут третий кубик, бегут к обручу, ставят кубик в обруч и встают, подняв руку вверх, обозначая окончание выполнения задания. Инструктор выключает секундомер в момент касания третьим кубиком пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Прыжок в длину с места.

Тест выполняется стоя на размеченном резиновом коврике в спортивной обуви. Ребенок встает у линии старта (нулевая отметка), касаясь ее носками, выполнив полуприсед, отводит руки назад и с махом руками вперед выполняет прыжок, приземляясь на две ноги. Учитывается расстояние от линии старта до ближайшей точки касания ребенком коврика (пяток, по общепринятым правилам). Результат оценивается с точностью до 1 см. Выполняется три попытки подряд. В протокол заносится лучший результат.

Подъем туловища в сед из положения лежа.

Исходное положение: обучающийся садится на гимнастический мат, лицом к гимнастической стенке, ноги согнуты в коленных суставах, стопы заведены за нижнюю рейку гимнастической стенки, руки выпрямлены вперед и касаются рейки на уровне груди. Из исходного положения ребенок ложится на спину, руки скрещены на груди, коснувшись плечами мата, поднимается в сед и, выпрямляя руки вперед касается пальцами гимнастической стенки. По команде «Марш!», ребенок старается делать опускание-поднимание туловища как можно быстрее на протяжении 30 сек. Инструктор подсчитывает число полных циклов (лечь-сесть, до касания

пальцами перекладины гимнастической стенки). При невозможности закрепить ноги за гимнастическую стенку, педагог может сам придерживать ноги ребенка в области голеностопного сустава. Метание теннисного мяча в цель.

Метание в мишень (обруч) диаметром 50 см с расстояния 3 м, высота до центра мишени 1,5 м. В протокол заносится число попаданий в мишень из 5 попыток, сделанных подряд. Метание производится удобной для ребенка рукой.

Отбивание мяча от пола.

Обучающему предлагается отбивать мяч от пола удобной рукой, в течение 30 сек. При этом разрешается передвижение с мячом. При потере мяча, 110 ребенок подбирает мяч и продолжает выполнять отбивания до истечения времени. В протокол заносится общее количество ударов мяча о пол за 30 сек.

Бег 10 м.

Испытуемые пробегают дистанцию 10 м. Тестирование проводится парами в условиях состязания на беговой дорожке не менее 40 м длинной и шириной 2-3 м. Дорожка должна быть прямой и плотно утрамбованной. На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых: первый педагог с флажком – на линии старта и второй педагог с секундомером на линии. Чтобы ребенок не тормозил на линии финиша, педагог ставит зрительные ориентиры на расстоянии 4-5 м от неё, до которых дети должны выполнять бег. По команде «На старт!», дети подходят к стартовой линии, по команде «Внимание!» - принимают положения высокого старта, по команде «Марш!» - педагог дает отмашку флажком, дети начинают бег, педагог на линии финиша включает секундомер. В момент пересечения ребенком линии финиша, секундомер выключается. Результат заносится в протокол.

Наклон туловища вперед из положения сидя.

Обучающийся сидит на полу, ноги врозь (без обуви), расстояние между пятками 20 см. Педагог прижимает тыльную сторону коленей ребенка к полу (колени должны быть выпрямлены). Обучающийся медленно наклоняется вперед, при этом ладони выпрямленных рук скользят вперед по специальной линейке, нулевая отметка которой находится на уровне пяток ребенка. Обучающийся должен задержаться в положении наклона не менее 2 сек. Результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1 см. Эта цифра записывается со знаком «+», если ребенок коснулся за линией, на которой расположены его пятки; если его пальцы не достали до линии пяток, то делается запись со знаком «-»; если пальцы на уровне пяток, то ставится «0».

Метание мяча вдаль.

Метание проводится на улице, на размеченной площадке. Обучающемуся предлагается выполнить метание удобной для него рукой. Выполняется три попытки подряд, лучший результат заносится в протокол.

Теоретические сведения.

Название исходных положений физических упражнений, название упражнений, физиологическая значимость упражнений.

Название спортивного инвентаря (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, набивной мяч и т.п.).

Части скелета человека, названия суставов, основные мышечные группы (мышцы туловища, мышцы спины, мышцы передней и задней поверхности бедра и т.п.).

Виды контроля по теоретической подготовки.

Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятиях, для чего выделяется время (5 – 10 мин).

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений: с ходьбой и бегом (собачка, пятнашки, быстрее лови, через препятствия и т.п), с разновидностями прыжков (прыжки по кочкам, кузнечики, дотронуться до яблок, сбор урожая, прыжки по полоскам и т.п), с бросками, ловлей и ударами (меткий стрелок, охотники и утки, подвижная цель, попади в обруч, стоп не падай и т.п), с ползанием и лазаньем (полоса препятствий с ползанием и лазаньем, ползуны, котята и щенки, т.п), для развития координационных способностей (ориентировщик,паровозик, переправа, пронеси на голове и т.п), для развития общей и мелкой моторики рук (собери,умелые ручки, пальчиковая гимнастика и т.п), для развития различных анализаторов и психических процессов (светофор и автомобилисты, найди игрушку, горячий мяч, угадай расстояние и т.п).

Игра «Пузырь». Дети и воспитатель берутся за руки, образуют круг, становясь близко друг к другу, и произносит: раздувайся, пузырь, раздувайся, большой, оставайся такой, да не лопайся.

Произнося текст, дети расширяют круг, постепенно отступая назад, держась за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет:

«Лопнул пузырь!» Дети опускают руки и хлопают в ладоши – пузырь лопнул. Игра повторяется.

Игровое упражнение «Найдем цыпленка». Тренер заранее прячет игрушку и предлагает детям найти ее. Ходьба в умеренном темпе в разном направлении.

Игра малой подвижности «Тишина» (ходьба). Дети идут в обход площадки, затем по кругу за воспитателем и вместе говорят:тишина у пруда, не колышется вода, не шумите, камыши, засыпайте, малыши.

По окончании слов дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд тренер произносит громко: «Ква-ква-ква» – и поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись и потянулись. Игровое упражнение повторяется.

Физическая подготовка.

Дыхательные упражнения- правильное дыхание при выполнении простейших упражнений вместе с тренером. Повторение и совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе, сочетание движений туловища и ног с руками. Круговые движения руками. Опускание на одно колено с шага вперед и назад. Из положения «стойка ноги врозь» поочередное сгибание ног. Взмахи ногой в стороны у опоры. Лежа на спине – «Велосипед». Упражнение на расслабление мышц. Руки вверх, спина напряжена. Постепенное расслабление рук и туловища с опусканием в полуприседании и ронять руки и туловище вперед. Упражнения на формирование правильной осанки- из стойки у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, поочередное поднимание ног, согнутых в коленях. Удержание на голове небольшого круга с сохранением правильной осанки.

Ритмические упражнения- элементарные движения с музыкальным сопровождением в различном темпе.

Построения и перестроения.

Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Корригирующие упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки:

1. Стоя, принять правильную осанку, касаясь стены или гимн. стенки, при этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены 1 мин.

2. Принять правильную осанку у стены, сделать 2 шага вперед, присесть, встать, вернуться в и.п. – 4-6 раз.

3. Стоя у стены, принять правильную осанку, приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 секунды, вернуться в и.п. – 8-10 раз.

4. Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки – до 5 мин – в течении дня 3-5 раз.

5. И.П. – под ступнями гимнастическая палка, руки за спину в «замок» - наклоны головы влево, вправо, вперед, назад – по 8-10 раз.

6. И.П. – под ступнями гимнастическая палка - круговые движения плечами вперед, назад – поочередно по 8-10 раз.

7. И.П. – под ступнями гимнастическая палка - поднять одновременно плечи вверх - вдох, задержать на 5-6 сек., вернуться в и.п. – выдох – 4-6раз.

8. И.П. – под ступнями гимнастическая палка, ноги на ширине плеч – круговое вращение вперед левой рукой, круговое вращение вперед правой рукой, круговое вращение двумя руками вперед – 4-6 раз. То же – в обратную сторону.

9. И.П. – под ступнями гимнастическая палка, руки в стороны – поднять напряженные кисти рук вверх – вдох, удержать их в этом положении на 6 счетов – выдох – 3-5 раз.

10. И.П. – руки в замок перед подбородком, локти в стороны, напрячь плечи, грудь, спину, пальцами удержать движение рук на разрыв – вдох, задержать дыхание на 5 счетов, уронить руки – выдох – 3-5 раз.

11. И.П. – руки в стороны, в руках гантели - наклоны туловища влево, вправо, вперед, назад – 8-10 раз.

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

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

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

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

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

17. И.П.- лежа на животе, руки под подбородком - развести руки в стороны, грудь приподнять над полом - 10 вращений кистями вперед, 10

вращений кистями назад, кисти сжаты в кулаки – 15-20 подходов.

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

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

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

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

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

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

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

Корригирующие упражнения для профилактики нарушений зрения.

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

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

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

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

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

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

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

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

Корригирующие упражнениянри слабом мышечном корсете.

1. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги слегка согнуты в коленях. Не прерывая дыхания, напрячь мышцы живота так, чтобы они

обрели твердость, для проверки твердости мышц руки положить на живот. Во время выполнения упражнения поясничный отдел позвоночника должен слегка выгибаться вверх. Упражнение повторить 10-15 раз.

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

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

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

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

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

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

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

7. И. п. — лежа на животе с вытянутыми вдоль тела руками. Максимально поднять одну ногу. В этом положении оставаться 5-10 секунд, затем медленно опустить. Поднять вторую ногу, задержаться в таком положении также 5-10 секунд и опустить ногу. Повторить упражнение каждой ногой 10 раз.

8. И. п. — стоя на коленях, сесть на пятки, грудь касается коленей,

руки заведены назад, голова поднята. На вдохе туловище слегка приподнять, больше сесть на пятки, руки развести в стороны и прогнуться. На выдохе принять исходное положение. Упражнение повторить 6-8 раз.

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

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

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

Упражнения для укрепления мышц спины.

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

2. И.П. – то же что и в упр. 2.1. Поднять таз и держать 5-7 сек.

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

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

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

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

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

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

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

1. И.п. лежа на спине, поясницу прижать к полу. а) медленно сгибать-разгибать ноги, отрывая стопы от пола; б) поднять обе ноги и держать 15-25 сек.; в) выполнять скрестные махи ногами, круговые движения поднятыми прямыми ногами.

2. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты, руки за голову: а) медленно перейти в сед и затем вернуться в и.п.; б) поднять голову и туловище, держать 7 12 сек и вернуться в и.п. Это упражнение можно усложнить, если взять в руки гимнастическую палку или гантели или набивной мяч.

3. И.п. – лежа на спине, руки вверх. Поднять прямые ноги и коснуться ими пола за головой, вернуться в и.п.

4. И.п. лежа на спине. Стойка на лопатках, затем медленно вернуться в и.п.

5. И.п. – вис на гимнастической стенке или перекладине. Медленно согнуть ноги и подтянуть к животу, затем вернуться в и.п.

6. И.п. то же что и в упр.3.5 Поднимать прямые ноги.

7. И.п. – сед продольно на гимнастической скамейке, руки произвольно. Медленно выполнять наклоны назад.

Упражнения для укрепления мышц передней поверхности бедра.

1. В висе на гимнастической стенке поднимание согнутых ног: одновременное или поочередное.

2. В висе на гимнастической стенке поочередно поднимать прямые ноги до угла примерно в 30 градусов и выполнять маховые движения ногами.

3. И. П. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать прямые ноги, группировка в положении лежа.

4. Приседания из разных исходных положений: и.п. – основная стойка (о.с.), руки на поясе. Приседая на носках, встать на колени и затем сесть на пятки. Встать в и.п. без помощи рук; стать одной ногой на стул (гимнастическую скамейку). На другой ноге сделать 8-16 приседаний, затем тоже повторить на другой ноге.;и.п. – о.с., ноги вместе. Подскоки на носках 60-100 раз.

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

Упражнения для укрепления мышц, удерживающих лопатки.

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

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

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

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

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

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

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

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

9. Упражнения с гимнастической палкой из различных исходных положений: палку на лопатки, за голову, вверх.

Корригирующие упражнения для исправления лордотической осанки.

Для исправления этого нарушения необходимо:

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

Упражнения для растяжения мышц передней поверхности бедра.

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

1. И.п. стоя боком к гимнастической стенке, или держась за спинку стула. Выполнять поочередные махи согнутой или прямой ногой вперед и назад в разных и.п.

2. И.п. – лежа на животе. Согнуть левую ногу и захватив руками ступню, прижать пятку к ягодице. Колено левой ноги не отрывать от пола, голову и плечи приподнять. То же, но сгибая правую ногу, то же, но сгибая обе ноги.

3. Стоя на правой ноге, левую согнуть назад и захватив левой рукой стопу, прижать пятку к ягодице. То же, стоя на левой ноге.

4. Стоя на левой ноге, мах правой ногой назад и, согнув ее в колене, постараться коснуться пяткой ягодицы. То же, стоя на правой ноге.

4. И.п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклонить туловище назад, сохраняя прямую линию от колен до головы. То же, но постараться коснуться руками пяток или пола.

5. Стоя на правом колене, левую ногу вперед, руки в стороны. Выполнять медленно наклоны туловища назад. То же, но правую ногу вперед.

7. И. п. – упор присев. Поочередное отведение ног назад.

Из виса на гимнастической стенке лицом к ней. Попеременно сгибать ноги в коленях, стараясь пятками коснуться ягодиц.

Упражнения для укреплениямышц задней поверхности бедра.

1 И.п. - упор стоя на коленях. Попеременное отведение ног назад. То же, но с различными движениями рук.

2. Из положения лежа на животе попеременное поднимание прямых ног и удерживание 5-7 сек. То же, но с различным положением рук и одновременным подниманием ног

Эти упражнения можно выполнять с отягощениями: с гантелями, с набивным мячом.

3 Вис на стенке, лицом к ней. Попеременное поднимание ног. Ноги в коленях не сгибать, таз прижать к гимнастической стенке.

Упражнения для растягивания мышц поясничной области.

1. И.п. – сидя на стуле. Наклон вперед, в наклоне коснуться грудью коленей.

2. И. п. – то же, но ноги в широкой стойке. Выполнять наклоны как можно ниже.

3. И.п. – сед на полу. Наклоны вперед, стараясь коснуться лбом коленей.

4. И.п. – сед на полу, одну ногу согнуть в колене и отвести назад. Выполнять наклоны к прямой ноге, затем то же, но поменяв положение ног.

Упражнения для укрепления мышц поясничной области.

1. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты. Поднять таз, прогнуться и держать 5-7 сек. Выполнить это упражнение, поднимаясь на носки, перемещая таз то в одну, то в другую сторону.

2. И.п. то же, что и в упр. 9.1. Поднять таз и делать приставные шаги в стороны: 1-2-3 –вправо; 4 – разогнуть левую ногу вверх, 1-2-3 – шаги влево, 4 – разогнуть правую ногу вверх.

3. И.п. – лежа на животе. Поочередное поднимание прямых ног.

4. И. п. – лежа на животе. Отведение назад прямых ног

5. И.п. – лежа на животе. Взяться руками за голеностопные суставы, прогнуться, раскачиваясь вперед-назад.

6. И.п. – упор стоя на коленях. Выгнуть спину и держать 5-7 сек, затем прогнуться в пояснице и держать 5-7 сек.

7. И.п. то же что и в упр.9.6. Отводить поочередно прямые ноги назад, прогибаясь в пояснице.

8. И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе. Выполнять наклоны назад, стараясь коснуться ладонями пяток.

9. В висе на гимнастической стенке поочередно отводить прямые ноги назад.

Ходьба с высоким подниманием колен.

Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями). Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки. Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за

спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки.

Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание.

Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.

Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

Упражнения для развития физических качеств

Игры и упражнения для развития быстроты движений.

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

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

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

Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- бег с высоким подниманием колен на расстояние 8—10 м, бег с захлестом голени назад.

- прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 м;

- бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 30 см (длина дорожки с препятствиями может быть 15—20 м, количество препятствий — 3—8). ;

- ходьба в полуприседе, глубоком приседе;

- прыжки точно в центр начерченного круга или линии.

Упражнения для развития силы.

- упражнения с отягощением набивными мячами, преодолением сопротивления предмета, партнера;

- сжимание кистевого эспандера — резинового кольца; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа.

Упражнения и игры для развития выносливости.

- пробегание 2 отрезков по 100 м в начале года и по 200 м во второй половине года;

- медленный бег по 3 отрезка длиной 150 м в начале и 200 м в конце года.

Упражнения для развития гибкости.

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

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

Для ног- пружинистые приседания.Лежа на спине, поднимание ног, согнутых в коленях, вверх и разведение их в стороны. Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногой.

Игры и упражнения для развития ловкости:

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

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

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

Упражнения с фитболами.

Покачивание на мяче, сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед-назад, движения назад прямых и согнутых рук, движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, ноги разведены в стороны, накаты на мяч на спину, на живот.

Сочетание движений на мяче с растягиванием в стороны резиновой ленты.

Оздоровительная и корригирующая гимнастика.

Коррекция расслабления.

Характерной особенностью движений ребенка с отставанием интеллектуального развития является избыточное мышечное напряжение, как

во время выполнения физических упражнений, так и остаточный повышенный тонус после его окончания, особенно после метания, лазанья по гимнастической стенке, упражнений, выполняе мых на высоте, неустойчивой опоре после и во время вновь изучае мых сложных движений.

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

Коррекция осанки.

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

«Кошечка». Из положения стоя на четвереньках - опускание и поднимание головы с прогибанием в поясничном отделе с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах позвоночника (гибкость позвоночника, укрепление мышечного корсета, координация движений головы и туловища, вестибулярная устойчивость).

Комплекс упражнений.

1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в исходное положение (5 раз).

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

3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой (2–3 раза).

Упражнения без предметов.

1. «Покажи ладошки». И. п. – стоя ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. Поднять руки вперед – вот наши ладошки, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. «Покажи колени». И. п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед и положить руки на колени, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. «Большие и маленькие». И. п. – стоя ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руками обхватить колени, опустить голову, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

4. И. п. – стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах – как мячики (2–3 раза).

Упражнения с кубиками.

1. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики вперед, стукнуть ими друг о друга, опустить вниз, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Присесть, положить кубики на пол, встать, руки убрать за спину. Присесть, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

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

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

Упражнения без предметов.

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

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

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

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

Упражнения с мячом большого диаметра.

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

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

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

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

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

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

Упражнения без предметов.

1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить руки, вернуться в исходное положение.

2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться вперед, хлопнуть руками по коленям, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение.

Легкая атлетика.

- бег на средние и длинные дистанции. Группы начальной подготовки.

Средства и методы обучения. Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений. Повторный бег 100—200 м, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, специально подобранные подвижные и спортивные игры, эстафеты, Бег по пересеченной местности на 1000-2000 метров. Количество повторных дистанций может быть различно. Оно зависит от того, как скоро занимающийся пробежит дистанцию в свойственной ему манере. Обучение техники бега. Равномерный кросс - 30-45 минут, туристические походы и пешие прогулки до 7 км.

IV. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Для реализации образовательной программы используются:
- спортивный зал
- спортивный инвентарь:

- мячи массажные;
- стенка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая;
- фитбол;
- скакалки;
-набивные мячи;
-гантели 1 кг;
-гантели 2 кг;
-ролики массажные;
-коврики массажные;
-скакалки;
-медицинбол;
- гимнастическая сенсорная полусфера.

Список литературы для тренеров-преподавателей:

1. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – Москва: Просвещение, 1983.

2. Вареник Е. Н., Кудрявцева С. Г., Сергиенко Н. Н. Занятия по физкультуре с детьми 3–7 лет: Планирование и конспекты. – М.: ТЦ «Сфера», 2009. (Здоровый малыш).

3. Вареник Е. Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5–7 лет. – М.: ТЦ «Сфера», 2009.

4. Воронова Е. К. Формирование двигательной активности детей 5 – 7 лет: игры – эстафеты. – Волгоград: Учитель, 2012.

5. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М.:, 2009.

6. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2010.

7. Подольская Е. И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет. - Волгоград: Учитель, 2011.

8. Полотавцева Н.В., Гордова Н. А. Физическая культура в дошкольном детстве 5-6 года. - М.: Просвещение, 2005.

9. Полотавцева Н. В., Гордова Н. А. Физическая культура в дошкольном детстве 6-7 года. – М.: Просвещение, 2005.

10. Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008.

11. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2013.

12. Физическое воспитание детей 2 – 7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой/ авт.-сост. Т. Г. Анисимова. – Волгоград: Учитель, 2010.

13. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры, и упражнения на прогулке. М.: Просвещение,1986.

14. Загуменнов, Ю.Л. «Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся» - Минская школа сегодня. - 2008. - № 6.

15. Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание. Авторская программа по лечебной физкультуре для детей с тяжелой зрительной патологией. Учебно-методическое пособие. Москва Просвещение, 2002

16. Ростомашвили Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения. (методические рекомендации для учителей, воспитателей, родителей). Москва, Просвещение 2002

17. Восстановительные методы лечения: Н. А. Федоренко — Москва, Эксмо, 2008 г.- 688 с.

18. Лечебная физическая культура в детском возрасте: А. А. Потапчук, С. В. Матвеев, М. Д. Дидур — Москва, Речь, 2007 г.- 472 с.

19. Лечебная физическая культура: Под редакцией В. А. Епифанова — Санкт-Петербург, Медицина, 2004 г.- 592 с.

20. Лечебная физкультура: И. А. Калюжнова, О. В. Перепелова — Москва, Феникс, 2010 г.- 352 с.

21. Ростомашвили Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения. СПб, Институт специальной педагогики и психологии, 2001 г.

22. Фильчикова, Л. И., Бернадская М. Э. Нарушения зрения у детей раннего возраста. Диагностика и коррекция: Метод. пособие / Парамей.– М.: Полиграф сервис, 2003 г.

23. Рау Н. А. О раннем обучении детей с нарушениями слуха: из наследия семьи Рау // Дефектология. – 2005. - N 3. - С. 3-12

24. Обухова Т.И. - Влияние нарушения слуха на психическое развитие ребенка. // Дошкольное воспитание аномальных детей. - Под ред. Носковой Л.П. - М., 1993.

25. Пенин Г.Н., Пономарева З.А., Красильникова О.А., Кораблева Л.В. - Воспитание учащихся с нарушением слуха в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях: Учебное пособие - Под. ред. проф. Г.Н. Пенина и доц. З.А. Пономаревой. - СПб.: КАРО, 2006.

26. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. / Баряева Л.Б. Спб ЦДК. 2011. 5

27. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999.

Список литературы для обучающихся:

1."Лечебно-физическая культура": Справочник./ под ред. проф. Епифанова - М., 1987.

2.Вайнбаум Я.С. "Гигиена физического воспитания". - М., 2005.

3.Концептуальные основы здорового образа жизни в детской и подростковой среде. Вестник образования.

Календарно-тематическое планирование

Сентябрь 2022г.

Содержание занятия	Дата проведения												
	2	5	7	9	12	14	16	19	21	23	26	28	30
I.Теоретический материал. 1. Роль АФК в организации ЗОЖ				+	+								
2.Влияние COVID-19 на спорт	+	+											
II. Практический материал 1. Общая физическая подготовка: -наклоны головы в разные стороны; -растяжка рук; -пружинестые наклоны вперед;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Легкая атлетика: - ходьба на носках; -ходьба на пятках; -движения стопами;					+			+			+	+	
3. Гимнастика: -упражнение бабочка; -упражнение бабочка в положении лежа.		+		+		+	+						
4. Оздоровительная и корригирующая гимнастика: - упражнение младенец; - упражнение собачка.	+	+	+	+	+	+	+						
5. Коррекционно-развивающие упражнения -дыхательные упражнения: -общеразвивающие упражнеия на верхнеплечевой сустав;	+	+	+		+	+	+		+	+	+		+
III. Игровая подготовка 1.Коррекционно – подвижные и спортивные игры: -«Грибы-пеньки»		+	+		+		+	+	+	+	+	+	+
IV. Самостоятельное и дистанционное обучение: - https://youtu.be/YnAp3HjKTOs	+		+		+		+		+		+		+
V . Медицинское обследование	+	+										+	+
VI.Восстановительные мероприятия: -релаксация.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Октябрь 2022г.

Содержание занятия	Дата проведения												
	3	5	7	10	12	14	17	19	21	24	26	28	31
I. Теоретический материал. 1. Требования техники безопасности	+	+										+	+
II. Практический материал. 1. Общая физическая подготовка: - круговые вращение головой; -повороты головы; -подъем корпуса лежа на животе.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Легкая атлетика: -движение ногами при ходьбе; -бег в медлнном темпе.		+			+					+		+	
3. Оздоровительная и корригирующая гимнастика: - упр. цапля; - упр. велосипед; -упр. корабль.	+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+
III. Игровая подготовка 1.Коррекционно – подвижные и спортивные игры: - «Тишина»	+		+		+		+		+		+		+
IV.Психологическая подготовка, восстановительные мероприятия: - релаксация под музыку.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
V. Самостоятельное и дистанционное обучение: -https://www.youtube.com/watch?v=-LyAS-D44YI	+		+		+		+		+		+		+

Ноябрь 2022г.

Содержание занятия	Дата проведения											
	2	7	9	11	14	16	18	21	23	25	28	30
I. Теоретический материал. 1.Культура движений человека.	+	+									+	
II.Практический материал. 1.Общая физическая подготовка: -и.п упор лежа, касание плечевого сустава крест на крест; - и.п упор лежа, планка на прямых руках.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Легкая атлетика - прыжки из разных и.п.		+	+		+		+		+		+	
3. Гимнастика -упр для мышц рук.	+			+		+		+		+		+
4. Оздоровительная и корригирующая гимнастика: -упражнения на координацию; - упржнение свеча.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5. Коррекционно развивающие упражнения: - упр. для профилактики пласкостопия; - комплекс упр. в положении стоя.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III. Игровая подготовка 1. Коррекционно – подвижные и спортивные игры: -«Пятнашки»	+			+		+		+	+	+	+	
IV. Самостоятельное и дистанционное обучение: https://www.youtube.com/watch?v=jwDWWRBO5eY	+			+		+		+		+		+
V.Восстановительные мероприятия - массаж гимнастическим роликом.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Декабрь 2022г.

Содержание занятия	Дата проведения												
	2	5	7	9	12	14	16	19	21	23	26	28	30
I. Теоретический материал. 1. Что такое растяжка?	+	+	+	+									
II. Практический материал 1. Общая физическая подготовка: - отжимания от стены; - и.п упор на колени, подъемы рук по сторонам; - упражнение улитка.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Легкая атлетика -ходьба с высоким подниманием колен; -ходьба из разных и.п											+	+	+
3. Оздоровительная и корригирующая гимнастика: -упр. для кистей рук без инвентаря; -упр. для кистей рук с массажными мячами; - упр. на укрепление и развитие мышц спины.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III. Игровая подготовка 1. Коррекционно-подвижные и спортивные игры -«найдем цыпленка».	+		+		+		+		+		+		+
IV. Самостоятельное и дистанционное обучение: - https://youtu.be/2S-91QmzzWQ	+		+		+		+		+		+		+
V. Восстановительные мероприятия: - самомассаж.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Январь 2023г.

Содержание занятия	Дата проведения									
	9	11	13	16	18	20	23	25	27	30
I. Теоретический материал. 1. Координация и баланс.	+	+						+	+	
II. Практический материал 1. Общая физическая подготовка: -выпрыгивания; - переменные подъемы ног лежа.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Легкая атлетика - упражнение таракан; -ходьба на носках.						+	+			
3. Гимнастика - махи ногами по диагонали; -упражнение крокодил.			+	+						
4. Оздоровительная и корригирующая гимнастика: - упр. на укрепление мышц стоп и для правильной осанки; -упр. «соедини лопатки».	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5. Коррекционно-развивающие упражнения: -упр. на реагирующую способность; -упр. на баланс.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
III. Игровая подготовка 1. Коррекционно – подвижные и спортивные игры: - найди меня по звуку.	+		+		+		+		+	
IV.Самостоятельное и дистанционное обучение: - https://youtu.be/idx4e91Y99w	+		+		+		+		+	
V. Восстановительные мероприятия: -релаксация.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Февраль 2023г.

Содержание занятия	Дата проведения										
	1	3	6	8	10	13	15	17	20	22	27
I. Теоретический материал. 1. Анатомия человека	+		+		+		+		+		+
II. Практический материал 1. Общая физическая подготовка: -упор на колени, отжимания с перестановкой предметов; - попеременные подъемы рук с гимнастической палкой.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Легкая атлетика -прыжки через предметы; -челночный бег.					+	+	+	+			
3. Гимнастика -упражнения для мышц брющного пресса.										+	+
4. Оздоровительная и корригирующая гимнастика: - упр. звезда; - упр. младенец с перестановкой рук в разные и.п..	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III. Игровая подготовка 1. Коррекционно – подвижные и спортивные игры -«заморозки»	+		+		+		+		+		+
IV. Психологическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
V. Самостоятельное и дистанционное обучение: - https://youtu.be/jc5UA_Lqrcs	+		+		+		+		+	+	
VI.Восстановительные мероприятия: -дыхательные упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Март 2023г.

Содержание занятия	Дата проведения												
	1	3	6	10	13	15	17	20	22	24	27	29	31
I. Теоретический материал. 1. Культура движений человека.	+	+							+				
II. Практический материал 1. Общая физическая подготовка: -и.п упор лежа, подъемы рук перед собой на уровне плечевого сустава; -перекаты на лопаках.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2. Легкая атлетика -бег на короткие дистанции.					+	+	+						
3. Оздоровительная и корригирующая гимнастика: - упр. лодочка и.п стоя; -упр. тигренок подтягивается.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5. Коррекционно- развивающие упражнения: - упр. на коррекцию вестибулярной функции; - упр. на коррекцию и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей.	+	+		+		+		+	+		+	+	
III. Игровая подготовка Коррекционно – подвижные и спортивные игры: - «день и ночь».	+		+		+		+		+		+		
IV. Самостоятельное и дистанционное обучение: - https://youtu.be/5AnPrbUKZN8	+		+		+		+		+		+		
V. Восстановительные мероприятия: -релаксация.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Апрель 2023г.

Содержание занятия	Дата проведения											
	3	5	7	10	12	14	17	19	21	24	26	28
I. Теоретический материал . 1. Что такое растяжка?	+	+					+	+				
II. Практический материал 1. Общая физическая подготовка: - выпады с медболом; - перестановка ног планке.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Легкая атлетика -упр. с медболом.					+	+	+					
3. Гимнастика -группировки в приседе,сидя,лежа на спине											+	+
4. Оздоровительная и корригирующая гимнастика: -упр. резвые зайчата; - комплекс упр с мячом.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III. Игровая подготовка 1. Коррекционно – подвижные и спортивные игры -«заморозки»	+		+		+		+		+		+	
IV. Восстановительные мероприятия: -массаж ролликом.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Май 2023г.

Содержание занятия	Дата проведения											
	3	5	10	12	15	17	19	22	24	26	29	31
I. Практический материал 1. Общая физическая подготовка: - упражнение горочка; - короткие подъмы корпуса с касанием колен.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2. Гимнастика -упр. с гимнастическими ковриками.		+		+		+		+		+	+	
3. Оздоровительная и корригирующая гимнастика: - упр. солдат, -упр. цапля в движении, -упр. велосипед.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4. Коррекционно- развивающие упражнения: - коррекционные упр. лежа, -коррекционные упр. выполняемые в ходьбе.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
II. Игровая подготовка 1. Коррекционно – подвижные и спортивные игры -«улитка»	+		+		+		+		+		+	
III. Восстановительные мероприятия: -массаж гимнастическим мячом.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Июнь 2023г.

Содержание занятия	Дата проведения											
	2	5	7	9	14	16	19	21	23	26	28	30
I. Практический материал 1. Общая физическая подготовка: -упражнение бабочка у и.п лежа; -упражнение книжка.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Гимнастика -упр. с гимнастическими палками.	+	+			+	+	+				+	+
3. Оздоровительная и корригирующая гимнастика: -упр. для профилактики нарушений зрения; -упр. для мышц спины.	+	+		+	+		+	+		+	+	+
5. Коррекционно-развивающие упражнения: - упр. лягушка, -упр. скалолаз с помощью ног; -упр. скалолаз без помощи рук.			+	+		+	+		+		+	+
II. Игровая подготовка 1. Коррекционно – подвижные и спортивные игры -«Звуки совсем не для скуки»	+		+		+		+		+		+	
III. Психологическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
IV. Самостоятельное и дистанционное обучение: - https://youtu.be/j138MV3Wsa0	+		+		+		+		+		+	
V. Восстановительные мероприятия: - релаксация под музыку.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Июль 2023г.

Содержание занятия	Дата проведения		
	3	5	7
I. Практический материал 1. Общая физическая подготовка: - отжимания от стены; - подъемы корпуса с касанием стены; - попеременные подъемы ног (и.п колени согнуты, корпус 90); -стульчик у стены; - скалолаз в движении.	+	+	+
II. Восстановительные мероприятия: - массаж роликом.	+	+	+

Август 2023г.

Содержание занятия	Дата проведения				
	21	23	25	28	30
I. Практический материал 1. Общая физическая подготовка: -динамическая планка с колен; -подъемы ног.	+	+	+	+	+
2. Оздоровительная и корригирующая гимнастика: - упр. на растяжение мышц передней поверхности бедра, -упр. на укрепление мышц брюшного пресса.	+	+	+	+	+
3. Коррекционно- развивающие упражнения: -упр. на коррекцию верхних и нижних конечностей в движении, - упр. на коррекцию двигательных качеств.	+		+	+	
II. Самостоятельное и дистанционное обучение: - https://youtu.be/6WC-RScdfOI	+		+		+
III . Медицинское обследование	+	+			
IV. Восстановительные мероприятия: -дыхательные упражнения.	+	+	+	+	+