МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»

Рассмотрено и рекомендовано
к утверждению
Педагогическим советом
Протокол от 12.04.2022г. №4

Утверждено приказом
от 16.05.2022г. №80
И.о. директора МБУ ДО ДЮСШ №1
_____ С.В. Дьяконов

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа по физической подготовке для детей с ограниченными возможностями здоровья (для этапа начальной подготовки)

Срок реализации: 2 года
Программа рассчитана на обучающихся от 7 до 18 лет

г. Константиновск
2022 год

Оглавление

1. Пояснительная записка 3
2. Цель и задачи 19
3. Учебно-тематические планы 20
4. Комплекс организационно-педагогических условий. 36
5. Формы аттестации 37
6. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы 38
7. Воспитательная работа 41
8. Информационное обеспечение Программы 43
Приложения 46

1. Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа по общефизической подготовке (далее – Программа) Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №1» (далее по тексту – МБУ ДО ДЮСШ №1) разработана в соответствии с требованиями нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023, далее – ФЗ №273).

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022г.).

3. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (далее – Концепция).

4. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».

5. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. от 27.09.2017).

6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ №629).

8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (далее – Приказ № 816).

9. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).

10. Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».

11. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 августа 2019 г. № ТС-1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ».

12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и

обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).

13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

14. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

15. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.03.2023г. №225 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ в Ростовской области».

Программа направлена на:

- обеспечение положительной динамики индивидуальных показателей физического развития;
- развитие основных физических качеств обучающихся (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности) и повышение уровня функциональных возможностей каждого обучающегося;
- обеспечение уровня освоения навыков гигиены, самоконтроля, обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа), общения с окружающими;
- развитие познавательных процессов (память на двигательные действия,внимание к своим движениям и действиям и т.п.).

Направленность: физкультурно-спортивная.

Срок реализации Программы: 2 года.

Вид Программы: модифицированная.

Способ освоения: физкультурно-спортивный.

Актуальность Программы.

Программа направлена на организацию образовательно-коррекционной деятельности с детьми с ограниченными возможностями здоровья (далее по тексту – ОВЗ), повышение стабильности в обществе посредствам создания условий для успешности каждого ребенка, желающего заниматься физической культурой и спортом независимо от каких-либо условий, в том числе здоровья. Освоение данной Программы предоставляет альтернативные возможности для образовательных и социальных достижений ребенка.

В настоящее время социальная защита детей является не только социально-медицинской проблемой, но и перерастает в общую социальную задачу, предполагающую системное взаимодействие всего социокультурного

окружения человека: семьи, образовательных организаций, организаций дополнительного образования, физкультурно-спортивных организаций, медицинских учреждений.

Физическое воспитание обучающихся с ОВЗ, является важнейшим средством всестороннего развития личности, коррекции психических функций, укрепления здоровья, социальной адаптации, развития межличностных отношений, расширение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых форм работы в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Привлечение инвалидов к регулярным занятиям физической культурой и спортом восстанавливает для них утраченный контакт с окружающим миром, создает необходимые условия для интеграции в общество и реабилитации своего здоровья. Физкультурно-оздоровительная активность является действенным средством поддержания качества жизни, который необходим, например, инвалиду для того, чтобы он мог пользоватьсяколяской или протезом.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения. Дети с ОВЗ особенно нуждаются в физическом воспитании для выработки жизненно важных умений, способностей к самообслуживанию, повышению их психоэмоционального тонуса, для адаптации в обществе, вхождения ребенка в социум.

Отличительные особенности Программы.

В Программе учитываются возрастные, индивидуальные и психофизические особенности детей с ОВЗ. Программа может рассматриваться как одна из ступеней к общему оздоровлению детей и неотъемлемой частью образовательного процесса через специально организованную двигательную активность обучающегося.

Небольшая наполняемость группы позволяет учитывать особенности каждого ребенка, дает возможность детям установить более тесный контакт между собой, тем самым повысить свои коммуникативные способности, снять тревожность детей с ОВЗ.

Адресат Программы.

Данная Программа разработана для категории детей с ОВЗ (УО, РАС, НОДА) 7-18 лет.

Объем учебной нагрузки.

Программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей с ОВЗ в возрасте от 7 до 18 лет.

Наполняемость группы – 10 обучающихся.

Форма обучения – очная.

Формы учебного занятия:

- групповая;
- индивидуальная;
- игра;
- соревнования в упрощенном варианте.

Методы обучения:

- словесные (объяснение, беседа, рассказ, диалог);
- практические (упражнения, тренировка);
- наблюдения (проведение контроля за физическим состоянием);
- наглядные (наглядные материалы – фотографии, таблицы, рисунки, плакаты, работа по образцу).

Тип занятий:

- практический;
- тренировочный;
- комбинированный;

Сроки реализации Программы:

Программа рассчитана на два учебных года.

Занятия проводятся для обучающихся 3 раза в неделю по 90 минут. Учебный план занятий рассчитан на 52 недели.

Характеристика детей с УО (интеллектуальные нарушения)

Умственная отсталость – это выраженное, необратимое системное нарушение познавательной деятельности, которое возникает в результате диффузного органического повреждения коры головного мозга. Характерной особенностью дефекта при умственной отсталости является недоразвитие не только познавательной, но и других сторон психической деятельности: эмоционально-волевой сферы, речи, моторики и всей личности ребенка. Новые условные связи, особенно сложные, формируются значительно медленнее, чем у нормальных детей. Сформировавшись, они оказываются непрочными, хрупкими. Именно этим объясняется замедленный темп их обучения.

Умственная отсталость является самым распространенным из всех нарушений состояния здоровья человека. В мире насчитывается более 300 млн. человек с умственной отсталостью. Специалисты, занимающиеся изучением данной категории детей, определяют умственную отсталость не как болезнь, а как состояние психического недоразвития, характеризующееся многообразными признаками, как в клинической картине, так и в комплексном проявлении физических, психических, интеллектуальных, эмоциональных качеств.

Физическая культура для детей с умственной отсталостью – это одно из средств не только устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптация в социуме.

Степень адаптации находится в прямой зависимости от клинико-психопатологического состояния детей, поэтому специалисту адаптивной физической культуры для продуктивной педагогической деятельности необходимо знать характерные проявления основного дефекта, особенности физического, психического, личностного развития данной категории детей.

У этих детей выявляются нарушения в развитии двигательных способностей:

- нарушение координационных способностей – точности движений в

пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; равновесия.

Такие специфические особенности моторики обусловлены, прежде всего, недостатками высших уровней регуляции, и вызывает затруднения при выполнении или изменении движений по словесной инструкции.

Из-за общей функциональной слабости, гипотонического состояния мышц и связочного аппарата, низкого уровня развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации), а сензитивные периоды наступают позднее на 2–3 года в сравнении с детьми с «нормой». Большинство лиц с ограниченными возможностями имеют самые разнообразные нарушения осанки. Часто нарушение осанки сочетается с плоскостопием, деформацией стопы, косолапостью, что отрицательно сказывается на положении таза и позвоночника.

Психика умственно отсталых детей характеризуется следующими проявлениями:

1. Стойкое нарушение познавательной деятельности выражается в отсутствии потребности в знаниях, вялости мыслительной деятельности, неумении анализировать и обобщать, из совокупности выделять главное, проводить сравнение, находить сходство, оценивать себя и свою работу. Отмечается недостаточность всех уровней мыслительной деятельности: наглядно-действенного, наглядно-образного, словесно-логического. Анализ зрительного восприятия реального предмета или изображения отличается бедностью и фрагментарностью.

2. Восприятие характеризуется замедленным темпом и объемом, поэтому формирование знаний, освоение двигательных действий требует больше времени. Трудности восприятия пространства и времени мешают ориентироваться в окружающем, улавливать внутренние взаимосвязи. Например, подводящие упражнения часто воспринимаются как самостоятельные, не имеющие логической связи с основным упражнением.

3. Речевая деятельность развита недостаточно, страдают все ее стороны фонетическая, лексическая, грамматическая. Характерна задержка становления речи, понимания обращенной речи. К старшим классам словарный запас обогащается, однако сохраняется дефицитарность слов, определяющих внутренние свойства человека, а предложения оказываются преимущественно простыми. Нарушение речи носит системный характер и распространяется на все функции речи — коммуникативную, познавательную, регулирующую.

4. Память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, сохранения, воспроизведения. Особенно затруднено осмысленное запоминание. То, что удерживается механической памятью, тоже быстро забывается. Это касается как словесного материала, так и движения. Поэтому каждое физическое упражнение, речитатив, указание требуют многократного повторения, причем лучше запоминаются яркие, эмоциональные переживания, вызвавшие интерес. Требование запомнить материал – малоэффективно.

5. Внимание характеризуется малой устойчивостью, трудностью его распределения, замедленностью переключения. Дети не могут долго сосредотачиваться на одном объекте, быстро отвлекаются. Это проявляется в том, что при возникновении любых трудностей они стараются их избежать и переключаются на что-то другое.

6. Существенно страдают волевые процессы. Дети крайне без инициативны, не умеют самостоятельно руководить своей деятельностью. Им свойственны непосредственные импульсивные реакции на внешние впечатления, неумение противостоять воле другого человека.

7. Эмоциональная сфера также имеет ряд особенностей. Отмечается недоразвитие, неустойчивость эмоций, отсутствие оттенков переживаний, слабость собственных намерений, стереотипность реакций. Всем детям свойственны эмоциональная незрелость, нестабильность чувств, трудности в понимании мимики и выразительных движений. Наблюдаются случаи то выраженного эмоционального спада, то повышенной возбудимости. У детей этой категории наблюдается недоразвитие навыков игровой деятельности, они с удовольствием играют в известные, освоенные подвижные игры и с трудом осваивают новые.

При разнице психофизических характеристик, свойственных детям с разной степенью умственной отсталости, имеются и общие черты. Наиболее характерной из них является сниженная самооценка. Зависимость от родителей затрудняет формирование себя как личности, ответственной за свое поведение. Этому способствует низкий уровень навыков общения, задержка вербального развития, пассивность, повышенная подчиняемость, отсутствие инициативы, агрессивность, деструктивное поведение.

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

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

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

Нарушения в развитии двигательных способностей:

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

времени; равновесия;

2) отставания от здоровых сверстников в развитии физических качеств – силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15-30%; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10-15%; выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20-40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15-30%; гибкости и подвижности в суставах на 10-20%.

Нарушения основных движений:

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

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

Основные задачи совпадают с задачами физической культуры здоровых школьников, что отражено в государственных образовательных программах для массовых общеобразовательных и коррекционных школ. К ним относятся воспитательные, образовательные, оздоровительные и задачи физического развития:

укрепление здоровья, закаливание организма;

обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых умений и навыков;

развитие физических способностей;

формирование необходимых знаний, гигиенических навыков;

воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;

воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к дисциплине, организованности, ответственности за свои поступки, активности и самостоятельности.

К специальным задачам относятся:

1. Коррекция основных движений в ходьбе, беге, плавании, метании, прыжках, лазании, упражнениях с предметами и др.:

- согласованности движений отдельных звеньев тела (рук, ног,туловища, головы);
- согласованности выполнения симметричных и асимметричных

движений;

- согласованности движений и дыхания;
- компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций;
- формирование движений за счет сохранных функций.

2. Коррекция и развитие координационных способностей:

- ориентировки в пространстве;
- дифференцировки усилий, времени и пространства;
- расслабления; - быстроты реагирования на изменяющиеся условия;
- статического и динамического равновесия;
- ритмичности движений;
- точности мелких движений кисти и пальцев.

3. Коррекция и развитие физической подготовленности:

- целенаправленное «подтягивание» отстающих в развитии физических качеств;
- развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.

4. Коррекция и профилактика соматических нарушений:

- формирование и коррекция осанки;
- профилактика и коррекция плоскостопия;
- коррекция массы тела; - коррекция речевого дыхания;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

5. Коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей:

- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;
- дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- развитие зрительной и слуховой памяти;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений;
- развитие воображения;
- коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

6. Развитие познавательной деятельности:

- формирование представлений об элементарных движениях, частях тела, суставах (название, понятие, роль в движении), об упражнениях, их технике и влиянии на организм, требованиях к осанке, дыханию, питанию, режиму дня, гигиене тела и одежды, закаливанию, значению движений в жизни человека и самостоятельных занятий;
- расширение и закрепление знаний, основанных на межпредметных связях, являющихся составной частью физических упражнений (формирование пространственных представлений, речевой и коммуникативной деятельности, знакомство с животным миром и т.п.).

1. Воспитание личности умственно отсталого ребенка.

Многообразие физических упражнений, варьирование методов, методических приемов, условий организации занятий направлены на

максимальное всестороннее развитие ребенка, его потенциальных возможностей. Целесообразный подбор физических упражнений позволяет избирательно решать, как общие, так и специфические задачи. Такие естественные виды упражнений как ходьба, бег, прыжки, метания, упражнения с мячом и др. обладают огромными возможностями для коррекции и развития координационных способностей, равновесия, ориентировки в пространстве, физической подготовленности, профилактики вторичных нарушений, коррекции сенсорных и психических нарушений.

Учитывая особенности психомоторного недоразвития, физической и психической ретардации, трудностей восприятия учебного материала, при подборе средств необходимо руководствоваться следующими дидактическими правилами:

1) создавать максимальный запас простых движений с их постепенным усложнением;

2) стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении физических упражнений;

максимально активизировать познавательную деятельность;

3) ориентироваться на сохранные функции, сенситивные периоды развития и потенциальные возможности ребенка;

4) при всем многообразии методов отдавать предпочтение игровому. В непринужденной, эмоционально окрашенной обстановке дети лучше осваивают учебный материал;

5) упражнения, имеющие названия, приобретают игровую форму, стимулируют их запоминание, а при многократном повторении развивают ассоциативную память.

Коррекция ходьбы.

У большинства детей с умственной отсталостью отклонения в физическом развитии отражаются на устойчивости вертикальной позы, сохранении равновесия, походке, способности соизмерять и регулировать свои движения во время ходьбы. Нарушения в ходьбе индивидуальны и имеют разные формы выраженности, но типичными являются следующие: голова опущена вниз, шаркающая походка, стопы развернуты носком внутрь (или наружу), ноги слегка согнуты в тазобедренных суставах, движения рук и ног не согласованы, движения не ритмичны.

Являясь естественной локомоцией, ходьба служит основным способом перемещения и составной частью многих упражнений на всех занятиях. В процессе обучения особое внимание уделяется формированию правильной осанки, постановки головы, плеч, движению рук, разгибанию ног в момент отталкивания. В младших классах выполняется ходьба по прямой с изменением направления, скорости, перешагиванием через предметы, с ускорением. Нагрузку увеличивают постепенно от класса к классу.

Коррекция бега.

У умственно отсталых детей младшего школьного возраста при выполнении бега типичными ошибками являются: излишнее напряжение, порывистость, внезапные остановки, сильный наклон туловища или

отклонение назад, запрокидывание головы, раскачивание из стороны в сторону, несогласованность и малая амплитуда движений рук и ног, мелкие неритмичные шаги, передвижение на прямых или полусогнутых ногах.

Коррекция прыжков.

Нарушениями в прыжках с места толчком двумя ногами являются: отталкивание одной ногой, несогласованность движений рук и ног при отталкивании и в полете, слабое финальное усилие, неумение приземляться, низкий присед перед отталкиванием, отталкивание прямой ногой.

Ошибками в прыжках в длину и высоту является слабый толчок, иногда остановка перед толчком, низкая траектория полета, неучастие рук, что объясняется низким уровнем координационных способностей, силы разгибателей ног, скоростно-силовых качеств. Кроме того, детям трудно решать одновременно две двигательные задачи: движение ног и взмах руками.

Предлагаемые подготовительные упражнения не включают классических прыжков в длину и высоту, но готовят стопу и все мышцы ног. В занятиях с детьми они выполняют самостоятельную функцию, развивая разнообразные координационные способности, корригируя недостатки движения и развития сохранных функций.

Коррекция лазания и перелезания.

Эти упражнения имеют прикладное значение, способствуют развитию силы, ловкости, координации движений, укреплению свода стопы, формированию осанки, умению управлять своим телом. Лазание и перелезание корригируют недостатки психической деятельности – страх, завышенную самооценку, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных ситуациях. Упражнения, выполняемые на высоте, должны быть объяснены и показаны с предельной точностью и требуют обеспечения безопасности и страховки. Для преодоления препятствий используются гимнастическая лестница, скамейка, бревно, канат, наклонная лестница, поролоновые кубы, мягкое бревно, деревянная и веревочная лестницы.

Коррекция метания.

Нарушение движений в метании: напряженность, скованность туловища; торопливость; неправильный замах, метание производится на прямых ногах или прямыми руками; несвоевременный выпуск снаряда, слабость финального усилия, дискоординация движений рук, ног и туловища.

Прежде чем приступить к обучению метанию, необходимо освоение детьми разнообразных предметных действий, которое обычно начинают с больших мячей, потому что их лучше держать в руках, а затем переходят к малым.

Коррекция и развитие мелкой моторики рук.

Одним из наиболее выраженных проявлений поражения ЦНС является нарушение нервной регуляции моторики мелких движений рук и пальцев.

Отклонения всегда проявляются в целенаправленных двигательных актах, требующих точных координированных движений, в том числе и в

метании.

Универсальность упражнений с мячом состоит в их многообразии воздействия не только на мелкую моторику, но и на весь спектр координационных способностей, глазомер, мышечное чувство, дифференцировку усилий и пространства, без которых невозможно освоение письма, многих бытовых, трудовых, спортивных навыков.

Для активизации движений кисти и пальцев используется разнообразный мелкий инвентарь:

- мячи, различные по объему, весу, материалу, цвету;
- шары – надувные, пластмассовые, деревянные;
- флажки;
- ленты;
- резиновые кольца;
- обручи;
- гимнастические палки;
- кубики;
- мячи-ежики;
- геометрические фигуры, вырезанные из картона;
- пуговицы;
- игрушки и др.

Основной метод игровой, но есть и самостоятельные упражнения, которые можно выполнять в любой обстановке: дома, во дворе, на прогулке, в занятиях с родителями, другими детьми, самостоятельно.

Коррекция расслабления.

Характерной особенностью движений ребенка с отставанием интеллектуального развития является избыточное мышечное напряжение как во время выполнения физических упражнений, так остаточный повышенный тонус после его окончания, особенно после метания, лазанья по гимнастической стенке, упражнений, выполняемых на высоте, неустойчивой опоре после и во время вновь изучаемых сложных движений.

Коррекция осанки.

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

1. Вялая осанка. Голова опущена, грудь и спина уплощены, плечи сведены, ноги слегка согнуты.

2. Сутулость. Голова выдвинута вперед, плечи сильно сведены Большинство детей из-за общей функциональной слабости, гипотонического состояния мышц и связочного аппарата, низкого уровня развития физических качеств и координационных способностей имеют самые разнообразные нарушения осанки, включая все наиболее типичные ее формы.

При коррекции осанки у младших школьников с умственной отсталостью необходимо руководствоваться следующими положениями:

1. В основе формирования осанки лежит гармоническое развитие силы мышц спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей, умение дифференцировать мышечно-суставные ощущения, положения отдельных частей тела в пространстве, умение напрягать и расслаблять мышцы в покое и движении.

2. Необходимо использовать все виды адаптивной физической культуры и все возможные формы физкультурно-оздоровительных занятий: утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультурной паузы, подвижные игры, дополнительные внешкольные и внеклассные занятия, прогулки на свежем воздухе, плавание, закаливание и др.

3. Со стороны родителей необходимо повседневное внимание к осанке ребенка, создание условий для ее формирования: адекватные гигиенические и физиологические требования к одежде, мебели, освещению, позам во время сна, сидению, стоянию и т. п.

Коррекция осанки, с одной стороны, включает широкое комплексное воздействие самых разнообразных упражнений на все группы мышц, с другой – специфическое воздействие целенаправленно подобранных упражненийдля компенсации нарушений определенного типа осанки.

Профилактика и коррекция плоскостопия.

Плоская стопа довольно часто встречается у детей с умственной отсталостью, поэтому для предупреждения развития плоскостопия важно своевременно выявить имеющиеся нарушения и принять профилактические меры. Плоская стопа характеризуется опусканием продольного или поперечного свода, которое вызывает болезненные ощущения при ходьбе и стоянии, плохое настроение, быструю утомляемость.

Основной причиной плоскостопия является слабость мышцы связочного аппарата, поддерживающего свод стопы.

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

Коррекционные упражнения, выполняемые лежа.

1. Лежа на спине, поочередно и вместе оттягивать носки стоп, приподнимая и опуская наружный край стопы.

2. Согнув ноги в коленях, упереться стопами в пол, развести пятки в стороны.

3. Согнув ноги в коленях, упереться стопами в пол, поочередно и одновременно приподнять пятки от пола.

4. Стопой одной ноги охватить голень другой и скользить по ней.

5. Лежа на спине поочередное и одновременное вытягивание носков стоп с поворотом их вовнутрь.

Коррекционные упражнения, выполняемые сидя.

1. Максимальное подошвенное сгибание стоп с поворотом внутрь.

2. Поочередное захватывание пальцами ног гимнастической палки.

3. Подгребание пальцами матерчатого коврика или имитация подгребания песка.

4. Захватывание стопами округлых предметов (теннисного мяча, бильярдных шаров) внутренними сводами стопы и перемещение их с одного места в другое.

5. Сидя на краю стула, стопы параллельно – руками захватить коленные суставы, развести колени, одновременно поставить стопы на наружный край и согнуть пальцы.

6. Катание стопами мяча, гимнастической палки, массажного валика.

7. Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола.

8. Из упора сидя сзади, колени согнуты, подтянуть пятки к ягодицам – ползающие движения стоп вперед и назад за счет пальцев ног.

9. Из положения сидя с согнутыми коленями, руки провести снаружи между бедром и голенью, захватив ладонями стопы с внешней стороны, – поочередно поднимать стопы руками.

10. То же, но захватить стопы с внутренней стороны.

11. В стойке на коленях, раздвинув стопы наружу, сесть на пол между ногами, стопы захватить руками со стороны подошвы и поочередно поднимать их.

12. В упоре сидя сзади — поочередные и одновременные круговые движения стопой.

Коррекционные упражнения, выполняемые стоя.

1. Стоя на наружных сводах стоп – подняться на носки и вернуться в исходное положение.

2. Стоя на наружных сводах стопы – полуприсед.

3. Стоя, носки вместе, пятки врозь – подняться на носки, вернуться в исходное положение.

4. Стоя, стопы параллельно на расстоянии ладони – сгибая пальцы, поднять внутренний край стопы.

5. Стоя след в след (носок правой касается пятки левой), - подняться на носки, вернуться в исходное положение.

6. На пол положить две булавы (кегли), головки их почти соприкасаются, а основания направлены наружу – захватить пальцами ног шейку или головку булавы и поставить ее на основание.

7. Подкатывание теннисного мяча пальцами ног от носка к пятке, не поднимая ее.

8. Поставить левую (правую) ногу на носок – поочередная смена положения в быстром темпе.

9. Стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки на поясе – присед на всей ступне, сохраняя правильную осанку, вернуться в исходное положение.

Коррекционные упражнения, выполняемые в ходьбе.

1. Ходьба на носках, на наружных сводах стоп.

2. Ходьба на носках, в полуприседе, носки внутрь.

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

Коррекция дыхания.

Для детей с умственной отсталостью характерно неритмичное поверхностное дыхание, неумение произвольно управлять актом дыхания и согласовывать его с движением. Дети должны уметь пользоваться грудным, диафрагмальным (брюшным) и смешанным (полным) дыханием. Вначале различные типы дыхания осваиваются в покое, а затем в сочетании с движениями. Вдох и выдох проводят через нос, причем выдох должен быть продолжительнее вдоха, что способствует более полноценному последующему вдоху. Чем раньше ребенок научится правильно дышать, тем выше эффект физических упражнений.

Профилактика зрения.

Около 30% детей с умственной отсталостью имеют нарушения зрения. Чаще всего встречается близорукость.

Для сохранения-зрения существенное значение имеют гигиенические условия проведения занятий, в частности рациональная и достаточная освещенность, чистота помещений, адекватные возрасту спортивный инвентарь и оборудование, абсолютная безопасность, которые создают условия комфорта для занятий, снижают утомление глаз.

Если ребенок начинает тереть глаза, жмуриться от обилия света или у него появляется покраснение глаз, слезотечение, его необходимо обследовать у врача.

Характеристика детей с расстройством аутистического спектра

Известно, что развитие аутичного ребенка не просто задержано, оно искажено: нарушена система смыслов, поддерживающих активность ребенка, направляющих и организующих его отношения с миром. Именно поэтому ребенку с аутизмом затруднительно применять в реальной жизни имеющиеся у него знания и умения.

Двигательная сфера детей с аутизмом характеризуется наличием стереотипных движений, трудностями формирования предметных действий и бытовых навыков, нарушениями мелкой и крупной моторики. Движения детей могут быть вялы или, наоборот, напряженно скованны и механистичны, с

отсутствием пластичности. Для детей являются трудными упражнения и действия с мячом, что связано с нарушениями сенсомоторной координации и мелкой моторики рук.

У обучающихся с аутизмом отмечаются нарушения регуляции мышечной деятельности, своевременно не формируется контроль за двигательными действиями, возникают трудности в становлении целенаправленных движений, страдает пространственная ориентировка.

Практика показывает, что пониженная произвольность у аутичных детейприводит в первую очередь к нарушению координации движений.

Физическая культура, адаптированная к особенностям детей с аутизмом, является не только необходимым средством коррекции двигательных нарушений, стимуляции физического и моторного развития, но и мощным «агентом социализации» личности.

Для развития двигательной сферы аутичных детей важен осознанный характер моторного обучения. Аутичному ребенку сложно регулировать произвольные двигательные реакции в соответствии с речевыми инструкциями. Он затрудняется управлять движением согласно указаниям другого лица и не в состоянии полностью подчинить движения собственным речевым командам.

Поэтому основными целями обучения аутичных детей на учебно-тренировочных занятиях адаптивной физической культуры являются:

- развитие имитационных способностей (умения подражать);
- стимулирование к выполнению инструкций; формирование навыков произвольной организации движений (в пространстве собственного тела и во внешнем пространстве);
- воспитание коммуникационных функций и способности взаимодействовать в коллективе.

Осознанное участие детей в выполнении движений является как целью обучения, так и признаком успешного развития их восприятия и навыков воспроизведения.

Кроме того, в ходе занятий адаптивной физической культурой ведется работа по формированию «Я – концепции» у аутичных детей.

Для этого выполняемые движения и действия проговариваются от 1-го лица (например, «Я ползу», «Я марширую», «Я бегу»). Это помогает развивать у детей представления о самом себе, формировать схему тела и физический образ «Я».

Характеристика особенностей развития детей с НОДА

Дети с НОДА разной степени выраженности и не имеющие достаточно развитого уровня сенсомоторного опыта, испытывают определенные трудности в процессе овладения программным материалом. Эти особенности часто сопряжены с недостаточным развитием мышления, восприятия, внимания, памяти. У детей с НОДА снижена умственная работоспособность, повышена утомляемость, что затрудняет формирование познавательного опыта, проводит к искажению мыслительной деятельности. Указанные трудности затрудняют усвоение программы и формируют особые

образовательные потребности у обучающихся.

Принципы работы с детьми НОДА:

1. Создание мотивации.

Наилучший результат можно получить при оптимальной мотивации, желании и потребности работать. Формирование интереса, мотивации возможно при правильной организации занятий: использование игровых моментов, особенно для детей младшего школьного возраста, правильный выбор сложности и темпа выполнения упражнений, подбора различных упражнений и средств.

Дети с НОДА, как и все дети, любят играть. В игре, особенно коллективной, они часто выполняют движения, действия, которые в другой ситуации не выполняют. Лечебные игры включают коррекцию двигательных, кинестетических, зрительно-пространственных, речевых и других нарушений. Игр должно быть много, разнообразных и интересных для ребёнка, но всегда целенаправленных. Если игры очень сложные, то ребёнок отказывается работать, если слишком лёгкие - ему неинтересно.

2. Согласованность активной работы и отдыха.

Высокая утомляемость при физической и психической нагрузке требует согласования активной работы и отдыха, своевременного перехода к другой деятельности, до наступления утомления, пресыщения, надо чуть-чуть «не доиграть», чтобы не погасить желания действовать.

3. Непрерывность процесса.

Занятия не могут проводиться курсами. Они должны быть регулярными, систематическими, адекватными, практически постоянными и в школе и дома.

4. Необходимость поощрения.

Ребята с НОДА, как и все дети нуждаются в поощрении, и если на занятии сегодня ребёнок был более активным, изобретательным, что-то сделал лучше, то это надо отметить, похвалить его, в конце занятия подвести итог, но ни в коем случае нельзя сравнивать успехи детей.

5. Необходимость активизации всех нарушенных функций.

На каждом занятии активизировать наибольшее число пострадавших анализаторов (двигательных, кинестетических, речевых, зрительных, слуховых).

6. Сотрудничество с родителями.

Обязательно сотрудничать с родителями, чтобы и дома продолжалось адекватное воздействие. Использовать лечебную силу движений в простом и разнообразном домашнем труде – почистить зубы, застелить постель, помыть посуду, подмести пол. Не отбивать желание у детей что-либо делать самим, поощрять их к этому, ни в коем случае не делать за детей то, что они могут сами.

7. Воспитательная работа.

Необходимо воспитывать взаимопомощь, самостоятельность, чувство ответственности. Большую роль играет семья, в которой ребёнок проводит основную часть времени, подход и отношение родителей к решению проблем ребёнка. Родители должны создать условия для формирования максимальной

самостоятельности и двигательной активности ребёнка, возможности его всестороннего развития. Семье нельзя замыкаться в себе, избегать контактов, широкого общения. Это вредно и для ребёнка, и для родителей.

2. Цель и задачи

Цель – привлечение максимально возможного числа детей с отклонениями в состоянии здоровья без ограничения возраста к систематическим занятиям физической активностью для оздоровления и воспитания личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств. Сохранение и восстановление физического здоровья обучающихся с ОВЗ средствами физической культуры.

Задачи первого года обучения

Личностные:

- формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями;
- воспитать умение работать в группе;
- формировать такие качества как, смелость, терпение, настойчивость, самостоятельность;
- формировать навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками.

Метапредметные:

- формировать правильную осанку и укрепление всех групп мышц;
- сформировать двигательный навык при выполнении игровых упражнений с предметами (мячи различного объёма, обручи, скакалки);
- формировать навыки самообслуживания; усвоения правил техники безопасности;
- формировать общую и мелкую моторику;
- формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Предметные:

- развивать основные двигательные умения и навыки (бег, ходьба и другие);
- развивать координационные способности (движений, равновесия, ритма);
- формировать технику правильного выполнения физических упражнений;
- обучить прокатывать, бросать резиновые мячи двумя руками и одной рукой.

Задачи второго года обучения

Личностные:

- формировать эмоционально-волевые, личностные качества, навыки социально-адаптивного поведения;
- формировать установку на сохранение и укрепление здоровья и безопасного образа жизни.
- воспитать взаимопомощь, трудолюбие и толерантность.

Метапредметные:

- формировать умения правильно заниматься на тренажёрах;
- совершенствовать двигательные навыки при выполнении игровых упражнений с предметами (мячи различного объёма, обручи, скакалки);
- развивать общую и мелкую моторику;
- совершенствовать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений;
- совершенствовать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Предметные:

- совершенствовать основные двигательные умения и навыки (бег, ходьба и другие);
- развивать координационные способности (движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве);
- формировать технику правильного выполнения физических упражнений;
- развивать познавательный интерес к спортивным играм, включенность в познавательную деятельность.

3. Учебно-тематические планы

Учебно-тематический план первого года обучения (для детей с задержкой умственного развития)

№ темы	Раздел, тема	Всего часов	Теоретические знания	Практические знания	Медицинское обследование
1	Вводное занятие: Инструктаж по ТБ. Вводное занятие (совместно с родителями)	**2**	**1**	**1**	**2**
2	История развития адаптивной физической культуры в РФ	**1**	**1**		
3	Гигиена и самоконтроль	**2**	**2**		
4	Влияние физических упражнений на организм	**1**	**1**		
5	Ходьба различными способами 5.1. Ходьба на пятках, на носках, с высоким подниманием колен. 5.2. Ходьба по ребристой доске. 5.3. Прыжки с продвижением, перепрыгиванием 5.4. Упражнения с мячом.	**64**	**3** 1 1 1	**60** 15 15 15 15	
6	Профилактика нарушения осанки, плоскостопия, остеохондроза. Упражнения для укрепления мышечной массы. 6.1. Упражнения на укрепления мышц	**48**	**3** 1	**45** 15	

	спины, плечевого пояса. 6.2. Упражнение на гимнастической лестнице и скамейке. 6.3. Силовая гимнастика.		1 1	15 15	
7	**Развитие координационных и силовых движений, равновесия, быстроты, ловкости** 7.1. Упражнения на равновесие 7.2. Ходьба с предметом на голове. 7.3. Ползания, переползания, подползания 7.4. Подвижные игры. 7.5. Упражнения на координацию движений.	**80**	**4** 1 1 1 1	**75** 15 15 15 15 15	
8	**Знакомство с нетрадиционными видами гимнастики** 8.1. Игровой стретчинг 8.2. Упражнения на релаксацию. 8.3. Дыхательная гимнастика.	**48**	**3** 1 1 1	**45** 15 15 15	
9	**Упражнения с гимнастическими предметами** 9.1. Упражнение со скалкой. 9.2. Упражнение с обручем. 9.3. Упражнение с гимнастической палкой. 9.4. Упражнение с мячом.	**32**	**4** 2 1 1 -	**30** 5 10 5 10	
10	**Итоговое занятие**	**26**		**26**	
11	**Подвижные игры**	**2**	1	1	
12	**Соревновательная подготовка (тестирование физической подготовленности)**	4		4	
	Всего часов	**312**	**23**	**287**	**2**

Содержание программы

1. Вводное занятие.
2. История развития адаптивной физической культуры в РФ
3. Гигиена и самоконтроль
4. Влияние физических упражнений на организм
5. Ходьба различными способами

5.1. Ходьба на пятках, на носках, с высоким подниманием колен.

5.2. Ходьба по ребристой доске

5.3. Прыжки с продвижением, перепрыгиванием.

5.4. Упражнения с мячом.

6. Профилактика нарушения осанки, плоскостопия, остеохондроза. Укрепление мышечной массы

6.1. Упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса (рывковые упражнения руками, плечевые вращения, укрепления спины из положения стоя и лежа).

6.2. Упражнения на гимнастической лестнице (поднятие туловища, ног, подтягивание туловища вверх).

6.3. Силовая гимнастика («пальчиковая гимнастика», укрепление

кистей, приседания с нагрузкой, круговая тренировка).

7. Развитие координационных и силовых движений, равновесия, быстроты, ловкости

7.1. Упражнения на равновесие (наклонная доска, ходьба по скамейке, по гимнастической палке) (наклонная доска, ходьба по скамейке, по гимнастической палке).

7.2. Прыжки с продвижением вперед, на одной ноге, на двух.

7.3. Ползание, переползание, подползание.

7.4. Подвижные игры.

7.5. Упражнения на координацию движения, ходьба по веревке «внутренней стороной стопы», «перебором», ходьба по скамейке с опорой и без опоры, ходьба с препятствиями.

8. Знакомство с нетрадиционными видами гимнастики

8.1. Игровой стретчинг (упражнения на растягивание мышц тела).

8.2. Упражнения на релаксацию (упражнения на расслабление).

8.3. Дыхательная гимнастика.

9. Упражнения с гимнастическими предметами

9.1. Упражнения с гимнастической палкой (наклоны с палкой вперед, назад, стороны, наклон с палкой вниз, вращающие упражнения, прыжки через палку, ходьба по палке в разных направлениях, упражнения на баланс, координацию).

9.2. Упражнения с мячом (общеразвивающие упражнения с мячом, броски мяча различными способами, перекатывание мяча, прокатывание до цели, броски мяча в цель, упражнения в парах).

9.3. Упражнения со скакалкой (общеразвивающие упражнения со скакалкой, упражнения в парах на координацию и укрепление мышечной массы).

9.4. Силовая гимнастика (упражнения с гантелями).

9.5. Упражнения с обручем (общеразвивающие упражнения с обручем, прокатывание обруча в разных направлениях, прыжки через обруч, вращение обручем.)

10. Подвижные игры.

Планируемые результаты освоения обучающимися Программы

В результате обучения по Программе обучающийся:	**В результате обучения по Программеу обучающегося:**
- будет уметь переключаться с одного движения надругое; - будет уметь выполнять упражнения по словеснойинструкции взрослых; -получит навыки по правильному пользованиютренажерами; - будет иметь представления о правильной осанке; - научится делать правильно упражнения; - будет уметь ловить мяч (расстояние до 3 м); - будет стремиться к развитию	- будет развита устойчивая потребность к самообразованию; - будет сформирована устойчивая потребность купражнениям; - управлять и чувствовать физическими нагрузками; - будут сформированы двигательные качества; - будут развиты волевые качества; - будут воспитаны морально-волевые качества; - - будет способствовать формированию

двигательных, волевых качеств; - будет уметь лазать по гимнастической лестнице.	умения лазать по гимнастической лестнице.

Учебно-тематический план второго года обучения (для детей с задержкой умственного развития)

№ темы	Раздел, тема	Всего часов	Теоретические знания	Практические знания	Медицинское обследование
1	**Вводное занятие: Инструктаж по ТБ. Вводное занятие (совместно с родителями)**	**4**	**1**	**1**	**2**
2	**История развития адаптивной физической культуры в РФ**	**1**	**1**		
3	**Гигиена и самоконтроль**	**2**	**2**		
4	**Влияние физических упражнений на организм**	**1**	**1**		
5	**Ходьба различными способами** 5.1. Ходьба через предметы. 5.2. Ходьба скрестным шагам. 5.3. Прыжки с предметами в ногах. 5.4. Упражнение с мячом.	**64**	**4** 1 1 1 1	**60** 15 15 15 15	
6	**Профилактика нарушения осанки, плоскостопия, остеохондроза.** **Упражнения для укрепления мышечной массы** 6.1. Упражнения на укрепления мышц спины, плечевого пояса. 6.2. Упражнение на гимнастической Лестнице и скамейке. 6.3. Силовая гимнастика.	**48**	**3** 1 1 1	**45** 15 15 15	
7	**Развитие координационных и силовых движений, равновесия, быстроты и ловкости** 7.1. Упражнения на равновесие. 7.2. Ходьба с предметом в руке. 7.3. Ползания, через препятствия. 7.4. Подвижные игры. 7.5. Упражнения на координацию движения.	**80**	**5** 1 1 1 1 1	**75** 15 15 15 15 15	
8	**Знакомство с нетрадиционными видами гимнастики** 8.1. Детский фитнес. 8.2. Упражнения на релаксацию. 8.3.Дыхательная гимнастика.	**48**	**3** 1 1 1	**45** 15 15 15	
9	**Упражнения с гимнастическими**	**32**	**2**	**30**	

	предметами 9.1. Упражнение с гантелями. 9.2. Упражнение с обручем. 9.3. Упражнения с лентой. 9.4. Упражнения с мячом		0,5 - 0,5 -	5 10 5 10	
10	**Итоговое занятие**	**2**	**1**	**1**	
11	**Подвижные игры**	**26**		**26**	
12	**Соревновательная подготовка (тестирование физической подготовленности)**	**4**		**4**	
	Всего часов	**312**	**23**	**287**	**2**

Содержание Программы

1. Вводное занятие.
2. История развития адаптивной физической культуры в РФ
3. Гигиена и самоконтроль
4. Влияние физических упражнений на организм
5. Ходьба различными способами

5.1. Ходьба через гимнастические предметы.

5.2. Ходьба с крестным шагам по прямой.

5.3. Прыжки с предметами в ногах.

5.4. Упражнения с мячом.

6. Профилактика нарушения осанки, плоскостопия, остеохондроза. Укрепление мышечной массы

6.1. Упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса (рывковые упражнения руками, плечевые вращения, укрепления спины из положения стоя и лежа).

6.2. Упражнения на гимнастической лестнице (поднятие туловища, ног, подтягивание туловища вверх).

6.3. Силовая гимнастика («пальчиковая гимнастика», укрепление кистей, приседания с нагрузкой, круговая тренировка).

7. Развитие координационных и силовых движений, равновесия, быстроты, ловкости

7.1. Упражнения на равновесие (наклонная доска, ходьба по скамейке, по гимнастической палке) (наклонная доска, ходьба по скамейке, по гимнастической палке).

7.2. Ходьба с предметами в руках (теннисная ракетка, модуль и т.д.).

7.3. Ползание, через препятствие (под обручем, под скамейкой).

7.4. Подвижные игры.

7.5. Упражнения на координацию движения, ходьба по веревке «внутренней стороной стопы», «перебором», ходьба по скамейке с опорой и без опоры, ходьба с препятствиями.

8. Знакомство с нетрадиционными видами гимнастики

8.1. Детский фитнес (ритмичные упражнения).

8.2. Упражнения на релаксацию (упражнения на расслабление).

8.3. Дыхательная гимнастика.

9. Упражнения с гимнастическими предметами

9.1. Упражнения с гантелями (наклоны гантелей вперед, назад, стороны, наклон с гантелей вниз, поднимание гантелей верх, упражнения на баланс, координацию).

9.2. Упражнения с обручем (общеразвивающие упражнения с обручем, прокатывание обруча в разных направлениях, прыжки через обруч, вращение обручем.).

9.3. Упражнения с лентой (танцевальные упражнение, упражнения в парах на координацию движение).

9.4. Упражнения с мячом (общеразвивающие упражнения с мячом, броски мяча различными способами, перекатывание мяча, прокатывание до цели, броски мяча в цель, упражнения в парах).

10. Подвижные игры.

Планируемые результаты освоения обучающимися Программы

В результате обучения по Программе обучающийся:	В результате обучения по Программе у обучающегося:
- Будет уметь переключаться с одного движения на другое; - Будет уметь выполнять упражнения по словесной инструкции тренера-преподавателя; -получит навыки по правильному пользованию тренажерами; - будет иметь представления о правильной осанке; - научится делать правильно упражнения; - будет уметь ловить мяч (расстояние до 5 м); - будет стремиться к развитию двигательных, волевых качеств; - будет уметь лазать по гимнастической лестнице.	- Будет развита устойчивая потребность к самообразованию; - будет сформирована устойчивая потребность к упражнениям; - управлять и чувствовать физическими нагрузками; - будут сформированы двигательные качества; - будут развиты волевые качества; - будут воспитаны морально-волевые качества; - будет способствовать формированию умения лазать по гимнастической лестнице.

Учебно-тематический план первого года обучения (для детей аутистического спектра)

№ темы	Раздел, тема	Всего часов	Теоретические знания	Практические знания	Медицинское обследование
1	**Вводное занятие: Инструктаж по ТБ. Вводное занятие (совместно сродителями)**	**4**	**1**	**1**	**2**
2	**История развития адаптивнойфизической культуры в РФ**	**1**	**1**		
3	**Гигиена и самоконтроль**	**2**	**2**		
4	**Влияние физических упражненийна организм**	**1**	**1**		

5	**Ходьба различными способами** 5.1. Ходьба на месте с продвижением вперёд. 5.2. Ходьба с высоким подниманиемколен. 5.3. Ходьба по ребристой доске.	**48**	**3** 1 1 1	**45** 15 15 15	
6	**Формирования правильной осанки** 6.1. Упражнения с предметом на голове. 6.2. Упражнения на укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса. 6.3. Упражнение на гимнастической лестнице и скамейке.	**48**	**3** 1 1 1	**45** 15 15 15	
7	**Профилактика нарушения плоскостопия** 7.1. Упражнения на ребристых досках 7.2. Упражнения на тренажере. «Массажер стоп». 7.3. Упражнения на тренажере «Степпер». 7.4. Упражнения на «беговой дорожке».	**63**	**3** 0.5 0.5 1 1	**60** 15 15 15 15	
8	**Упражнения для мелкой моторики** 8.1. Ловить малый мяч. 8.2. Складывать мелкие предметы в корзину. 8.3. Катать массажный мячик в руках	**22**	**2** 1 1	**20** 5 10 5	
9	**Развитие координационных и силовых движений, равновесия, быстроты и ловкости** 9.1. Упражнения на равновесие. 9.2. Прыжки с продвижением вперед, на одной ноге, на двух. 9.3. Упражнения на координацию движений. 9.4. Силовая гимнастика.	**64**	**4** 1 1 1 1	**60** 15 15 15 15	
10	**Упражнения с гимнастическими предметами** 10.1. Упражнения с мячом. 10.2. Упражнения с обручем. 10.3. Упражнения с гимнастической палкой.	**22**	**2** 1 1 -	**20** 5 10 5	
12	**Итоговое занятие**	**2**	**1**	**1**	
13	**Подвижные игры**	**31**		**31**	
14	**Соревновательная подготовка (тестирование физическойподготовленности)**	**4**		**4**	
	Всего часов	**312**	**23**	**287**	**2**

Содержание Программы

1. Вводное занятие.
2. История развития адаптивной физической культуры в РФ
3. Гигиена и самоконтроль
4. Влияние физических упражнений на организм
5. Ходьба различными способами

5.1. Ходьба на месте с продвижением вперёд.
5.2. Ходьба с высоким подниманием колен через модули.
5.3. Ходьба по ребристой доске.

6. Профилактика нарушения осанки, остеохондроза

6.1. Упражнения с предметом на голове (удержать предмет на голове).

6.2. Упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса (рывковые упражнения руками, плечевые вращения, укрепления спины из положения стоя и лежа).

6.3. Упражнения на гимнастической лестнице (поднятие туловища, ног, подтягивание туловища вверх).

6.4. Профилактика нарушения плоскостопия»

6.5. Упражнения на ребристых досках, гимнастических палках, ортопедических дорожках.

6.6. Упражнения на тренажере «Массажер стоп».

6.7. Упражнения на тренажере «Степпер».

6.8. Упражнения на «беговой дорожке».

7. Упражнения для мелкой моторики

7.1. Ловить малый мяч.

7.2. Складывать мелкие предметы в корзину.

7.3. Катать массажный мячик в руках.

8. Развитие координационных и силовых движений, равновесия, быстроты, ловкости»

8.1. Упражнения на равновесие (наклонная доска, ходьба по скамейке, по гимнастической палке) (наклонная доска, ходьба по скамейке, по гимнастической палке).

8.2. Прыжки с продвижением вперед, на одной ноге, на двух.

8.3. Упражнения на координацию движения, ходьба по веревке: «елочкой», внутренней стороной стопы, перебором, ходьба по скамейке с опорой и без опоры, ходьба с препятствиями.

8.4. Силовая гимнастика («пальчиковая гимнастика», укрепление кистей, приседания с нагрузкой, круговая тренировка).

8.5. Упражнения с гимнастическими предметами

8.6. Упражнения с мячом (общеразвивающие упражнения с мячом, броски мяча различными способами, перекатывание мяча, прокатывание до цели).

8.7. Упражнения с обручем (общеразвивающие упражнения с обручем, прокатывание обруча в разных направлениях, прыжки через обруч).

8.8. Упражнения с гимнастической палкой (наклоны с палкой вперед, назад, стороны, наклон с палкой вниз, вращающие упражнения, прыжки через палку, ходьба по палке в разных направлениях, упражнения на баланс, координацию).

9. Подвижные игры

Планируемые результаты освоения обучающимися Программы

В результате обучения по Программе обучающийся:	В результате обучения по Программе у обучающегося:

- будет уметь переключаться с одного движенияна другое; - будет уметь выполнять упражнения пословесной инструкции взрослых; - будет стремиться ползать разными способами; - получит навыки правильного выполнения упражнения; - будет уметь ловить мяч; - будет уметь лазать по гимнастической лестнице.	- будет формироваться контакт с тренером- преподавателем; - будет сформирована устойчивая потребность к упражнениям; - развитие интереса к предмету через результаты своего труда; - будут сформированы двигательные качества; - появление у детей коммуникативных навыков, повышение степени адаптации ребёнка в социуме; - будет способствовать формированию умения лазать по гимнастической лестнице.

Учебно-тематический план второго года обучения (для детей аутистического спектра)

№ темы	Раздел, тема	Всего часов	Теоретические знания	Практические знания	Медицинское обследование
1.	**Вводное занятие: Инструктаж по ТБ. Вводное занятие (совместно с родителями)**	**4**	**1**	**1**	**2**
2.	**История развития адаптивной физической культуры в РФ**	**1**	**1**		
3.	**Гигиена и самоконтроль**	**1**	**1**		
4.	**Влияние физических упражнений на организм**	**1**	**1**		
5.	**Ходьба различными способами** 5.1. Ходьба змейкой. 5.2. Ходьба через предметы. 5.3. Ходьба с пеной вперёд.	**48**	**3** 1 1 1	45 15 15 15	
6.	**Формирование правильной осанки** 6.1. Упражнения с предметом в руке. 6.2. Упражнения на коврике. 6.3. Упражнение на гимнастической лестнице и скамейке.	**48**	**3** 1 1 1	45 15 15 15	
7.	**Профилактика нарушения плоскостопия** 7.1. Упражнения для стоп. 7.2. Упражнения на тренажере «Диск здоровья». 7.3. Упражнения на тренажере «Степпер». 7.4. Упражнения на «беговой дорожке».	**64**	**4** 1 1 1 1	60 15 15 15 15	
8.	**«Упражнения для мелкой моторики»** 8.1. Упражнение «Самолёт». 8.2. Складывать мелкие предметы в корзину.	**33**	**3** 1 1	**30** 10 10	

	8.3. Катать массажный мячик в руках		1	10	
9.	**Развитие координационных и силовых движений, равновесия, быстроты и ловкости** 9.1. Упражнения на равновесие. 9.2. Прыжки с предметом в ногах. 9.3. Упражнения на координацию движения. 9.4. Силовая гимнастика.	**64**	**4** 1 1 1 1	**60** 15 15 15 15	
10.	**Упражнение с гимнастическими предметами** 10.1. Упражнения с мячом. 10.2. Упражнения с обручем. 10.3. Упражнения с лентой.	**21**	**1** 0,5 - 0,5	**20** 5 10 5	
11.	**Итоговое занятие**	**2**	**1**	**1**	
12.	**Подвижные игры**	**21**		**1**	
13.	**Соревновательная подготовка (тестирование физической подготовленности)**	**4**		**4**	
	Всего часов	**312**	**23**	**287**	**2**

Содержание Программы

1. Вводное занятие.
2. История развития адаптивной физической культуры в РФ
3. Гигиена и самоконтроль
4. Влияние физических упражнений на организм
5. Ходьба различными способами

5.1. Ходьба змейкой (пройти по кривой линий и между стоек).

5.2. Ходьба через гимнастические предметы.

5.3. Ходьба с пеной вперёд.

6. Профилактика нарушения осанки, остеохондроза

6.1. Упражнения с предметом в руке (удержать предмет в руке).

6.2. Упражнения на коврике (велосипед, самолёт, укрепления спины из положения лёжа).

6.3. Упражнения на гимнастической лестнице (поднятие туловища, ног, подтягивание туловища вверх).

7. Профилактика нарушения плоскостопия

7.1. Упражнения для стоп, (поднимаем квадратный поролон пальцами стоп).

7.2. Упражнения на тренажере «Диск здоровья».

7.3. Упражнения на тренажере «Степпер».

7.4. Упражнения на «беговой дорожке».

8. Упражнения для мелкой моторики

8.1. Упражнения самолёт (подтягивать самолёт на верёвочке к себе).

8.2. Складывать мелкие предметы в корзину.

8.3. Катать массажный мячик в руках.

8.4. Развитие координационных и силовых движений, равновесия, быстроты, ловкости

8.5. Упражнения на равновесие (наклонная доска, ходьба по скамейке, по гимнастической палке) (наклонная доска, ходьба по скамейке, по гимнастической палке).

9. Прыжки с продвижением вперед, на одной ноге, на двух.

9.1. Упражнения на координацию движения, ходьба по веревке: «елочкой», внутренней стороной стопы, перебором, ходьба по скамейке с опорой и без опоры, ходьба с препятствиями.

9.2. Силовая гимнастика («пальчиковая гимнастика», укрепление кистей, приседания с нагрузкой, круговая тренировка).

10. Упражнения с гимнастическими предметами

10.1. Упражнения с мячом (общеразвивающие упражнения с мячом, броски мяча различными способами, перекатывание мяча, прокатывание до цели).

10.2. Упражнения с обручем (общеразвивающие упражнения с обручем, прокатывание обруча в разных направлениях, прыжки через обруч).

10.3. Упражнения с лентой (вращающие упражнения, прыжки через ленту, ходьба с лентой в разных направлениях, упражнения на баланс, координацию).

11. Подвижные игры.

Планируемые результаты освоения обучающимисяПрограммы

В результате обучения по Программе обучающийся	**В результате обучения по Программе у обучающегося**
- будет уметь переключаться с одного движенияна другое; - будет уметь выполнять упражнений по словесной инструкции взрослых; - будет стремиться ползать разными способами; -получит навыки правильного выполнения упражнения; - будет уметь ловить мяч до 2м; - будет уметь лазать по гимнастическойлестнице.	- Будет формироваться контакт с тренером-преподавателем; - будет сформирована устойчивая потребность купражнениям; - будет развиваться интерес к предмету черезрезультаты своего труда; - будут сформированы двигательные качества; - появление у детей коммуникативных навыков, повышение степени адаптации ребёнка в социуме; будет способствовать формированию умениялазать по гимнастической лестнице.

Учебно-тематический план первого года обучения
(для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата)

№ темы		**Раздел, тема**	**Всегочасов**	**Теоретические знания**	**Практические знания**	**Медицинское обследование**
1.		**Вводное занятие: Инструктаж по ТБ. Вводное занятие (совместно с родителями)**	**4**	**1**	**1**	**2**

2.	**История развития адаптивной физической культуры в РФ**	**1**	**1**		
3.	**Гигиена и самоконтроль**	**1**	**1**		
4.	**Влияние физических упражнений на организм**	**1**	**1**		
5.	**«Ходьба различными способами»** 5.1. Ходьба на пятках, на носках, с высоким подниманием колен. 5.2. Ходьба по ребристой доске. 5.3. Прыжки с продвижением, перепрыгиванием. 5.4. Упражнением с мячом.	**64**	**4** 1 1 1 1	**60** 15 15 15 15	
6.	**«Развитие координационных и силовых движений, равновесия, быстроты, ловкости»** 6.1. Упражнения на равновесие. 6.2. Ходьба с предметом на голове. 6.1. 6.3. Ползания, переползания, подползания. 6.2. Подвижные игры. 6.3. Упражнения на координациюдвижений.	**80**	**5** 1 1 1 1 1	**75** 15 15 15 15 15	
7.	**Профилактика нарушения плоскостопия, остеохондроза.** **«Упражнения мышечной массы»** 7.1 Упражнения на укрепления мышц спины, плечевого пояса. 7.2. Упражнение на гимнастическойлестнице и скамейке. 7.3. Силовая гимнастика.	**38**	**3** 1 1 1	**35** 15 15 10	
8.	**«Знакомства с нетрадиционными видами гимнастики».** 8.1. Игровой стретчинг. 8.2. Дыхательная гимнастика.	**31**	**1** 0,5 0,5	**30** 15 15	
9.	**Общефизические упражнения на укрепление и развитие** 9.1. Упражнение на ковриках. 9.2. Упражнение на ноги. 9.3. Разведение, сведение колен из положения стоя и лёжа	**33**	**3**	**30** 10 10 10	
10.	**Упражнение с гимнастическими предметами** 10.1. Упражнение со скакалкой. 10.2. Упражнение с обручем. 10.3. Упражнения с гимнастической палкой.	**27**	**2** 1 - 1	**25** 5 10 10	
11.	**Итоговое занятие**	**2**	**1**	**1**	
12.	**Подвижные игры**	**26**		**26**	
13.	**Соревновательная подготовка (тестирование физической подготовленности)**	**4**		**4**	
14.	**Всего часов**	**312**	**23**	**287**	**2**

Содержание Программы

1. Вводное занятие.

2. История развития адаптивной физической культуры в РФ

3. Гигиена и самоконтроль

4. Влияние физических упражнений на организм

5. Ходьба различными способами

6. Ходьба на пятках, на носках, с высоким подниманием колен.

6.1. Ходьба по ребристой доске.

6.2. Прыжки с продвижением, перепрыгиванием.

6.3. Упражнения с мячом.

7. Развитие координационных и силовых движений, равновесия, быстроты, ловкости

7.1. Упражнения на равновесие (наклонная доска, ходьба по скамейке, погимнастической палке).

7.2. Прыжки с продвижением вперед, на одной ноге, на двух.

7.3. Ползание, переползание, подползание.

7.4. Подвижные игры.

7.5. Упражнения на координацию движения (ходьба по веревке «елочкой», «внутренней стороной стопы», «перебором», ходьба по скамейке с опорой и без опоры, ходьба с препятствиями, упражнения на балансирование).

8. Профилактика нарушения осанки, плоскостопия, остеохондроза. Укрепление мышечной массы

8.1. Упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса (рывковые упражнения руками, плечевые вращения, укрепления спины из положения стоя и лежа).

8.2. Упражнения на гимнастической лестнице (поднятие туловища, ног, подтягивание туловища вверх).

8.3. Силовая гимнастика («пальчиковая гимнастика», укрепление кистей, приседания с нагрузкой, круговая тренировка).

9. Знакомство с нетрадиционными видами гимнастики

9.1. Игровой стретчинг (упражнения на растягивание мышц тела).

9.2. Дыхательная гимнастика.

10. Общефизические упражнения на укрепление и развитие тазобедренных суставов

10.1. Упражнения на ковриках.

10.2. Упражнение на ноги (круговые движение коленных суставов).

10.3. Разведение сведение колен из положения стоя и лежа.

11. Упражнения с гимнастическими предметами»

11.1. Упражнения со скакалкой (общеразвивающие упражнения со скакалкой, упражнения в парах на координацию и укрепление мышечной массы).

11.2. Упражнения с обручем (общеразвивающие прокатывание обруча в разных направлениях, прыжки через обруч, вращение обручем).

11.3. Упражнения с гимнастической палкой (наклоны с палкой вперед, назад, стороны, наклон с палкой вниз, вращающие упражнения, прыжки через палку, ходьба по палке в разных направлениях, упражнения на баланс,

координацию).

12. Подвижные игры.

Планируемые результаты освоения обучающимися Программы

В результате обучения по Программе обучающийся	**В результате обучения по Программеу обучающегося**
- будет уметь переключаться с одного движенияна другое. - будет уметь выполнять упражнения по словесной инструкции взрослых. - получит навыки по правильному пользованиютренажерами. - будет иметь представления о правильнойосанке. - научится делать правильно упражнения. - будет уметь ловить мяч (расстояние до 3м). - будет стремиться к развитию двигательных,волевых качеств. - будет уметь лазать по гимнастической лестнице.	- будет развита устойчивая потребность к самообразованию. - будет сформирована устойчивая потребность купражнениям. - управлять и чувствовать физическими нагрузками. - будут сформированы двигательные качества. - будут развиты волевые качества. -будут воспитаны морально-волевые качества. -будет способствовать формированию умениялазать по гимнастической лестнице.

Учебно-тематический план второго года обучения (для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата)

№ темы	**Раздел, тема**	**Всего часов**	**Теоретические знания**	**Практические знания**	**Медицинское обследование**
1.	**Вводное занятие: Инструктаж поТБ. Вводное занятие (совместно сродителями)**	**4**	**1**	**1**	**2**
2.	**История развития адаптивной физической культуры в РФ**	**1**	**1**		
3.	**Гигиена и самоконтроль**	**1**	**1**		
4.	**Влияние физических упражненийна организм**	**1**	**1**		

5.	**Ходьба различными способами** 5.1. Ходьба с высоким подниманием бедра. 5.2. Ходьба по неровностям. 5.3. Прыжки с предметом в ногах. 5.4. Упражнение с мячом.	**64**	**4** 1 1 1 1	**60** 15 15 15 15	
6.	**Развитие координационных и силовых движений, равновесия, быстроты, ловкости** 6.1. Упражнения на равновесие. 6.2. Ходьба с предметом на голове. 6.3. Ползание по коврикам. 6.4. Подвижные игры. 6.5. Упражнения на координацию движений.	**80**	**5** 1 1 1 1 1	**75** 15 15 15 15 15	
7.	**Профилактика нарушения осанки, плоскостопия, остеопароза. Упражнения для укреплениямышечной массы** 7.1. Упражнения на ковриках. 7.2. Упражнение на гимнастической лестнице и скамейке. 7.3. Силовая гимнастика	**38**	**3** 1 1 1	**35** 15 15 10	
8.	**Знакомство с нетрадиционными видами гимнастики** 8.1. Круговая тренировка. 8.2. Дыхательная гимнастика.	**32**	**2** 1 1	**30** 15 15	
9.	**Общефизические упражнения на укрепление и развитие тазобедренных суставов** 9.1. Упражнение на «степпере». 9.2. Упражнение на ноги. 9.3. Разведения сведения колен из положения, стоя и лёжа.	**33**	**3** 1 1 1	**30** 10 10 10	
10.	**Упражнения с гимнастическими предметами**	**27**	**2** 1	**25** 5	

	10.1. Упражнение со скакалкой. 10.2. Упражнение с обручем. 10.3. Упражнения с гимнастическойпалкой.		0,5 0,5	10 10	
11.	**Итоговое занятие**	**1**		**1**	
12.	**Подвижные игры**	**26**		**26**	
13.	**Соревновательная подготовка (тестирование физической подготовленности)**	**4**		**4**	
	Всего часов	**312**	**23**	**287**	**2**

Содержание Программы

1. Вводное занятие.
2. История развития адаптивной физической культуры в РФ
3. Гигиена и самоконтроль
4. Влияние физических упражнений на организм
5. Ходьба различными способами

5.1. Ходьба с высоким подниманием колен через предметы.

5.2. Ходьба по неровностям (мягкие модули, и т.д.)

5.3. Прыжки с предметом в ногах.

5.4. Упражнения с мячом.

6. Развитие координационных и силовых движений, равновесия, быстроты, ловкости

6.1. Упражнения на равновесие (наклонная доска, ходьба по скамейке, по гимнастической палке).

6.2. Прыжки с продвижением вперед, на одной ноге, на двух.

6.3. Ползание по коврикам.

6.4. Подвижные игры.

6.5. Упражнения на координацию движения (ходьба по веревке «елочкой», «внутренней стороной стопы», «перебором», ходьба по скамейке с опорой и без опоры, ходьба с препятствиями, упражнения на балансирование).

7. Профилактика нарушения осанки, плоскостопия, остеохондроза. Укрепление мышечной массы

7.1. Упражнения на ковриках (поднимание рук вверх лёжа на животе, Круговые движение ногами лёжа на спине, укрепления спины из положения стоя и лежа).

7.2. Упражнения на гимнастической лестнице (поднятие туловища, ног, подтягивание туловища вверх).

7.3. Силовая гимнастика («пальчиковая гимнастика», укрепление кистей, приседания с нагрузкой, круговая тренировка).

8. Знакомство с нетрадиционными видами гимнастики»

8.1. Круговая тренировка (Выполняется по не скольким станциям 30 сек выполнят, 30 секунд на отдых).

8.2. Дыхательная гимнастика.

9. упражнения на укрепление и развитие тазобедренных суставов»

9.1. Упражнения на «степпере».

9.2. Упражнение на ноги (круговые движение коленных суставов).

9.3. Разведение сведение колен из положения стоя и лежа.

10. Упражнения с гимнастическими предметами

10.1 Упражнения со скакалкой (общеразвивающие упражнения со скакалкой, упражнения в парах на координацию и укрепление мышечной массы).

10.2. Упражнения с обручем (общеразвивающие прокатывание обруча в разных направлениях, прыжки через обруч, вращение обручем).

10.3. Упражнения с гимнастической палкой (наклоны с палкой вперед, назад, стороны, наклон с палкой вниз, вращающие упражнения, прыжки через палку, ходьба по палке в разных направлениях, упражнения на баланс, координацию).

11. Подвижные игры.

Планируемые результаты освоения обучающимися Программы

В результате обучения по Программе обучающийся	**В результате обучения по Программеу обучающегося**
- Будет уметь переключаться с одного движения на другое. - Будет уметь выполнять упражнения по словесной инструкции взрослых. - получит навыки по правильному пользованию тренажерами. - будет иметь представления о правильной осанке. - научится делать правильно упражнения. - будет уметь ловить мяч (расстояние до 4м). - будет стремиться к развитию двигательных, волевых качеств. Будет уметь лазать по гимнастическойлестнице.	- будет развита устойчивая потребность ксамообразованию. - будет сформирована устойчивая потребностьк упражнениям. - Управлять и чувствовать физическиминагрузками. - будут сформированы двигательные качества. - будут развиты волевые качества. - будут воспитаны морально-волевые качества. будет способствовать формированию умениялазать по гимнастической лестнице.

4. Комплекс организационно-педагогических условий. Условия реализации Программы

Важнейшим условием реализации Программы является создание развивающей, здоровье сберегающей образовательной среды как комплекса комфортных, психолого-педагогических и социальных условий, необходимых для развития творческих интересов и способностей детей сОВЗ.

Для организации успешной работы необходимо иметь оборудованное помещение (спортзал), в котором представлены в достаточном объеме:

1. Практический материал (гимнастические палки, мячи, скакалки, резиновые коврики, напольные весы, тренажер «Многофункциональный», гимнастический уголок и диск «Здоровье», гантели и т. д.).

2. Наглядный материал (подбор иллюстраций, рекомендаций, советов, правил по здоровому образу жизни).

3. Дидактический материал (бадминтон, игры на развитие внимания, ребусы, кроссворды и т. д.).

4. Музыкальный центр (музыкальное сопровождение).

5. Кадровое обеспечение:

- тренеры-преподаватели;
- педагог-психолог;
- методисты.

5. Формы аттестации

Могут использоваться следующие методы отслеживания результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов: выполнение обучающимисятворческих заданий, индивидуально подобранные физические упражнение;
- участие обучающихся в мероприятиях (спортивных), активность обучающихся на занятиях;

При контроле отслеживания результативности могут использоваться дневники достижений обучающихся. Для определения результативности освоения программы обучающиеся проходят промежуточную и итоговую аттестации.

Форма аттестации обучающихся – общеразвивающие упражнение (Приложение 1).

Критерии оценивания промежуточной аттестации обучающихся разрабатываются тренером-преподавателем

Оценочные методические материалы

Для повышения качества и объективности оценки освоения Программы, в МБУ ДО ДЮСШ №1 разработаны технологии определения обученности и воспитанности обучающихся.

Уровень усвоения обучающимися программы определяется 5-ю уровнями по 15-бальной системе:

- низкий уровень – 1-3 балла;
- ниже среднего уровня – 4-6 баллов;
- средний уровень – 7-9 баллов;
- выше среднего уровня – 10-12 баллов;
- высокий уровень – 13-15 баллов

Оценка эффективности усвоения Программы производится в виде текущего контроля на занятиях основных движений (Приложение 2). При помощи основных движений тренер-преподаватель имеет возможность скорректировать процесс обучения, чтобы дети могли наиболее эффективно использовать приобретённые знания и умения на практике.

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала в работе с детьми ОВЗ используются методические разработки, методические пособия и наглядные пособия следующих видов:

- картинный и картинно-динамический (картины, иллюстрации, слайды, фотоматериалы);
- дидактические пособия (карточки, раздаточный материал, практические задания).

№	Раздел или тема Программы	Форма занятий	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие	Инструктаж потехнике безопасности, совместно с родителями беседа. Игра.	Наглядный материал	Игра
2.	Ходьба различными способами	Рассказ, практическая работа	«Мягкие модули», наглядный материал	Упражнения.
	«Развитие координационных и силовых движений, равновесия, быстроты,ловкости»	Рассказ, практическая работа.	«Тренажеры». показ.	Упражнения, игра
	«Профилактика нарушения осанки, плоскостопия, остеохондроза. Упражнения мышечной массы»	Рассказ, практическая работа.	«Тренажеры». показ.	Упражнения.
	«Знакомство с нетрадиционными видами гимнастики»	«Путешествие по станциям»	«Тренажеры». Показ. «Игровой стретчинг»	Упражнения.
	«Общефизические упражнения на укрепление и развитие тазобедренных суставов»	Рассказ, практическая работа.	«Сенсорная дорожка»	Упражнения.
	«Упражнение с гимнастическими предметами»	Рассказ, практическая работа.	«Гимнастические коврики»	Упражнения.
	Итоговое занятие	Игра	«Мягкие модули»	Итоговое занятие Игра

6. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Проведение тренировочных занятий разрешается:

- на спортивных сооружениях, принятых в эксплуатацию согласно акту приемной комиссии;

- при погодных условиях, не представляющих опасности для здоровья и жизни обучающихся;

- при соответствии мест занятий, инвентаря и одежды обучающихся метеорологическим условиям и санитарно-гигиеническим нормам.

При реализации Программы устанавливаются следующие требования:

- ознакомление с обязательной регистрацией в журнале учета занятий и журнале регистрации инструктажа лиц, занимающихся на занятиях АФК, а также их родителей (законных представителей);

- обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений по самостраховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;

- тщательное проведение разминки; тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся и т.д.);

- осуществление постоянного контроля состояния обучающихся; снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;

- обязательное регулярное медицинское обследование обучающихся; соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни; соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.;

- индивидуальный подход к обучающимся при занятиях видами спорта;

- оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; постоянная воспитательная работа с обучающимися (строгая дисциплина на занятиях, взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.);

Запрещается допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям обучающихся, не прошедших врачебного диспансерного обследования, не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия, не получивших разрешения врача к занятиям и соревнованиям после перенесенных травм и заболеваний или прибывших на тренировочный сбор без соответствующей медицинской документации.

Противодействие использованию допинговых средств и (или) методов втренировочных занятиях по адаптивной физической культуре.

Примерно третью часть от общего числа допинговых средств составляют наркотические и психотропные вещества, что напрямую связано с проблемой наркомании.

В связи с этим, назрела необходимость в срочных мерах по противодействию распространения допинга в спорте, особенно в детском и молодежном.

В течение года будут использованы следующие мероприятия:

- донесение информации об антидопинговых правилах;
- реализация информационно-пропагандистской деятельности по профилактике применения допинговых средств и (или) методов в адаптивном спорте;
- проведение активной антидопинговой пропаганды (например, «Молодежь против допинга!») и пропаганды принципов честной игры с использованием плакатов, лозунгов, растяжек и др.;
- распространение брошюр, открыток, стикеров и др. на тему антидопинга.

Ожидаемые результаты. В ходе данной работы, ребята должны знать:

- последствия применения допинга для здоровья
- последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;
- антидопинговые правила;
- принципы честной игры.

При работе с детьми – инвалидами и детьми с ограниченными возможностями здоровья будет применяться доступная для их понимания форма подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника; отойти от принципа «победа любой ценой».

Меры безопасности.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Общие требования:

1. К занятиям по Программе допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.
3. При проведении занятий по адаптивной физической культуре возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также выполнение упражнений без страховки;
- травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования матов;
- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах;
- травмы при неправильном выполнении упражнений, падения ушибы при беге, подвижных играх.
- При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который

сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

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

3. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

Требования безопасности во время занятий.

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

2. Не бегать, не толкаться, соблюдать дисциплину на занятии.

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

4. Использовать спортивные снаряды только по назначении.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

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

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

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

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Снять спортивную обувь и спортивный костюм.

2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

3. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место

4. Проветрить спортивный зал

7. Воспитательная работа

Личностное развитие детей – одна из основных задач организаций дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.Основные воспитательные мероприятия:
- торжественный прием обучающихся, вновь поступивших вспортивную школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в музеи казачьей славы и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

В процессе тренировки решаются и воспитательные задачи. Тренеры-преподаватели должны воспитывать у обучающихся сознательное и добросовестное отношение к своим обязанностям, уважения к старшим, чувство дружбы, товарищества, организованности и дисциплины, патриотизма.

Важным условием для успеха воспитательной работы является своевременное начало занятий, хорошая их организация, высокая требовательность к посещаемости и выполнению норм и правил личной гигиены. Особое значение имеет личный пример тренера-преподавателя.

Воспитательную работу нужно также проводить вне учебных занятий в форме бесед, лекций, докладов, экскурсий, посещения выставок, просмотра фильмов, соревнований.

Тренер-преподаватель обязан поддерживать связь с родителями (законными представителями) обучающихся, классными руководителями общеобразовательных школ, следить за успеваемостью обучающихся и так далее.

8. Информационное обеспечение Программы

Библиографический список:

1. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.

2. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.

3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод.пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).

4. Детские подвижные игры. / Сост. В.И. Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.

5. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2009. – 448 с.

6. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.

7. Концепция модернизации российского образования на период до2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30. 08.2002г.Ха1507-р;

8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – X классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.

9. Мельников А.Ю. Практикум по легкой атлетике для лиц с ограниченными функциональными возможностями / А.Ю. Мельников; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2009. – 116 с.

10. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31.

11. 2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры.

12 Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры: Учебник для средних спец. учебных заведений физ. Культ.- Изд. 3-е, перераб., доп. / Ю.И. Портных. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 344 с.

13 Семенов Ю.А. Навык плавания - каждому / Ю.А. Семенов – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 144 с. Уфимцева Л.П. Психолого-педагогические основы коррекции психофизического развития детей – инвалидов средствами физвоспитания (методическое пособие) / Л.П.

14 Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии» - М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.

15. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994

16. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т.1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры /Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 296.

17. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т.2: Содержание методики адаптивной физической культуры и

характеристика ее основных видов/Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.:Советский спорт, 2005. – 448 с.

18. Уфимцева, Н.И. Венсловене, Т.М. Гаврилова; Детско-юношеская спортивно-адаптивная школа – Красноярск, 2006. – 58 с.

19. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.

20. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.: Учеб.пособие для студ. высших учеб. Заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с. ЦарикА.В. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование / авт.- сост. А.В.

21. Царик; под общ.ред. П.А. Рожкова. – М.: Советский спорт, 2010. – 1272 с.

22. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2009. — 464 с, ил Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. Т.2: / С.П.

23. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Л.В. Шапкова.- М.: Советский спорт, 2009. – 608 с.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия», http://www.infosport.ru

2. Библиотека Сибирского государственного университета физической культуры,http://www.sibsport.ru

3. Наука о тренерской работе (Abstracts), http://wwwrohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm

4. Энциклопедия по видам спорта http://www.infosport.ru/sp/

5. Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf 14. Министерство спорта РФ, http://mon.gov П

6. Российская Спортивная Энциклопедия, http://www.libsport.ru/

7. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" . http://www.teoriya.ru/journals/

8. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" http://www.teoriya.ru/fkvot/

9. Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», http://lesgaft-notes.spb.ru/

10. Международный олимпийский комитет http://www.olympic.org/

11. Международный паралимпийский комитет http://www.paralympic.org/

12. Российский олимпийский комитет http://www.olympic.ru/

13. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спортуРоссийского государственного университета физической культуры и спорта, http://lib.sportedu.ru/

Информационное обеспечение программыДля родителей (законных представителей)

1. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. Коррекционные упражнения и программы - М., 1997г.-

2. Скребцова Л., Сркебцова М. , Сказочный справочник здоровья. Для детей и их родителей. Т-1., [Текст] / Л. Скребцова, М. Скребцова – М:Амрита-Русь, 2004. – 142 с.

3. Скребцова Л., Сркебцова М. , Сказочный справочник здоровья. Для детей и их родителей. Т-2., [Текст] / Л. Скребцова, М. Скребцова – М:Амрита-Русь, 2006. – 281с..

Приложения

Приложение №1

Критерии оценивания промежуточной аттестации обучающихся сограниченными возможностями здоровья

Форма аттестации – упражнение.

Каждый обучающийся выполняет основные движения и общеразвивающие упражнение. Работа, представленная для аттестации, оценивается по следующим критериям:

1-3 балла (низкий уровень) – обучающийся почти или полностью не усвоил физические упражнение, не может правильно выполнить общеразвивающие упражнение (ОРУ), допускает грубые ошибки и неаккуратно выполняет задания или отказывается выполнять задания.

4-6 балла (уровень ниже среднего) - (ОРУ)не может самостоятельно использовать(ОРУ), неаккуратно выполняет задание.

7-9 балов (средний уровень) - обучающийся выполняет физические упражнение при помощи тренера-преподавателя, выполняет все движения и (ОРУ)с интересом, но с поддержкой**,** понимает простые инструкций при выполнении физических упражнений.

10-12 балов (уровень выше среднего) - в основном усвоил практически материал, допускает незначительные ошибки при выполнении (ОРУ), в основном выполняет упражнение по инструкции.

13-15 баллов (высокий уровень) - полностью усвоил практический материал, хорошо занимается без контроля со стороны, правильно организует своё рабочее место, самостоятельно выполняет (ору), выполняет правило техники безопасности.

Перечень основных общеразвивающих упражнений
Упражнения для кистей рук,
развития и укрепления мышц плечевого пояса

Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх- назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины
и гибкости позвоночника

Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений

руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укреплениямышц брюшного пресса и ног

Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Приложение №2

Перечень основных движений для текущего контроля.
Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом спятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена(бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) вчередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 **м** примерно за 5-5,5 секунды (к концу года —30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед – другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с **ме**ста (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и

построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Приложение №3

Оценка результативности

Результативность оценивается через развитие самостоятельности действий обучающегося

Показатели самостоятельности обучающегося

Действие выполняется взрослым (ребенок пассивен):

- со значительной помощью взрослого;
- с частичной помощью взрослого;
- по последовательной инструкции (по изображению или вербально);
- по подражанию или по образцу;
- самостоятельно.

Предметы, задачи и содержание обучения	**Показатели результативности**		
	Сентябрь	Январь	Август
«Ступени к здоровью»			
Развивать общие движения:			
Ходьба на месте с продвижением вперёд			
Ходьба с высоким подниманием колен			
Ходьба в движения через предметы			
Формировать правильную осанку			
Ходьба по прямой линии			
Стойка у стены			
Профилактика нарушение плоскостопия			
Удерживать носками камушки			
Ходьба на тренажёре степпер			
Ходьба приставным шагом по канату			
Совершенствовать ручную и мелкую моторику:			
Ловить малый мяч			
Складывать мелкие предметы в корзину			
Катать массажный мячик в руках			
Развитие координационных и силовых движений, равновесия			
Учить перешагивать через скамейку			
Ходить по гимнастической скамейке			
Спрыгивать с небольшой высоты (со скамейки)			
Упражнение с гимнастическими предметами			
Ударять по мячу ногой из положения стоя			
Катать мяч по полу			
Держать палку разными хватами			
Выполнять упражнения на коврике			